

# せせらぎ

地域生活支援センターせせらぎは、心の病を抱えた方が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活を送れるように支援するところです。継続利用をしていただくには登録手続きが必要となります。お気軽にお越しください。

平成30年5月号

NO. 199

発行：中野区精神障害者地域生活支援センター（受託運営 NPO 法人リトルポケット）

中野区中野 5-68-7 中野区社会福祉会館6階 TEL 3387-0993《相談専用》

3387-1356《初回相談専用》 3387-1326《事務用、夕食会予約》

せせらぎホームページ <http://littlepocket.org/seseragi.html>

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/404500/d001985.html>

## ピアカウンセリング・ピアグループのご案内

せせらぎでは、ピアスタッフによるカウンセリングを実施しています。せせらぎには心の病を経験したピアスタッフが勤務しており、来所相談、電話相談にも応じています。

心の病を抱えた方で、中野区在住の方、中野区内の作業所に通所中の方、及びご家族の方が対象となります。

面接希望の方は、予約をしていただきます。月に1回、1日2枠、1人1回1時間以内、午後2～4時の枠を設けています。

病気、就労、生活のことなどお話を伺いながら一緒に考えていきます。利用料は無料です。

ご利用を希望される方は、せせらぎの登録が必要となります。ピアスタッフ及び地域生活支援センターの職員には守秘義務が課されており、プライバシーは固く守られますのでご安心ください。

また、せせらぎではピアグループも行って  
います。ピア café は、メンバー同士の分か  
ち合いのグループであり、毎回話し合うテー  
マを多数決で決め、それについて皆で話し合  
っています。テーマとしては、障害のこと、  
生活のこと、好きな食べ物や映画の話しな  
ど、多岐にわたります。

ピアミーティングでは、ピア活動に関する  
イベント等の企画や内容について話し合う  
会で、ピアカウンセリング講座やピア交流の  
打ち合わせもしています。

ピア学習会では、「リカバリーの学校の教科書」というテキストを使い、病気からの回復のステップなどを、実際のグループを体験しながら学んでいます。

ご興味ある方はスタッフまで。

## せせらぎ広場①

かたちなきもの

やさしさとは、

君が欲しているだろう言葉を、  
紡いであげること。

やさしさとは、

それらを丁度のタイミングで、  
与えてあげること。

やさしさとは、

あなたを心から愛していると、  
素直に伝えること。

やさしさとは、

すがたかたちなき貴きものと、  
おぼえておくこと。

人生

雲取康熙

どうせ生きるなら

泣いてばかりいないで

笑って幸せに生きようよ

笑うことは幸福だから

人生損したもつたいないよ

# 2018年4月のせせらぎ

## 🍷 ピア 🍷

4月17日のピアミーティングでは、今年度、どのようにピア活動を行っていくか話し合いました。

その結果、初めてせせらぎに来る方用に、グループピアを紹介する分かりやすいパンフレットを作ることになりました。

また、調布にあるリカバリーの学校に見学に行く案など、たくさんの意見やアイデアが出て、今後の目標を決めるいきっかけになりました。

今年度のせせらぎグループピア活動がどんな盛り上がりを見せるか、ご注目下さい！！

## 全体ミーティングのコーナー

4月19日の全体ミーティングでは、せせらぎのフリーパソコンの使い方について話し合いました。

まずは、今の使い方のルールについて確認しました。フリーパソコンを使う際には、使用名簿があるのでそれに名まえと開始時間を記入します。1人1時間の利用を目安に、次に使いたい方がいる場合には終了時間を記入し、交代をしていただく形です。

メンバーからは、👤「利用を終えた人は、利用を終えたことが伝わるように、パソコンをシャットダウンしてもらえたり、荷物と一緒に席を外すなどしてもらえると良い。」、👤「パソコンの利用中、ヘッドホンをしてくれてありがたい。」、👤「パソコンを利用する際は、他の机などに荷物を置いたままにしないでほしい。座ることができない人もいます。」などがあがりました。

使いたいときに使いたいと言えたり、困ったときに困っているといえるせせらぎになればと思います。

## 夕食会🍷

4月13日の夕食会では、「筍ごはん」を作りました。

筍の旬は、4～5月なんだそうです。

みなさんも、お家で筍ご飯をつくってみてはどうですか？



## ★女性プログラム★

4月6日の女性プログラム新井薬師方面にお花見に行きました。今年は、桜の開花が早かったため、八重桜数本以外は葉桜になっていました。

帰りには、パスタ屋さんについてお昼を食べたり、ウィンドウショッピングやアメづくりを見学して帰ってきました。

今回は、柏餅を作ります。

ぜひご参加ください。

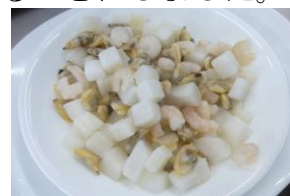


## 単身サポート

4月22日の、単身サポートプログラムでは「クリームシチュー」を作りました。

今回は、参加者と話しあい肉ではなく、シーフードでシチューを作ることにしました。

一人暮らしということを想定して、具材で、2種類の品を作れないかと話し合い。クリー



ムシチューの具材である、玉ねぎ、ブロッコリーでサラダも作ることにしました。



参加者の方からも、「1つの食材から2つの料理を作れて良かった」と感想をもらいました。

# 2018年5月、6月のせせらぎ

## 自主サークル活動

|                       |                    |  |
|-----------------------|--------------------|--|
| インディアカ                | 5/2 (水)<br>13:30~  | 中野区産業振興センター<br>持ち物: 運動服、上履き(必須)<br>参加費: 無料 |
| モンハン部<br>with<br>ゲーム部 | 5/17 (木)<br>15:30~ | 場所: せせらぎ食堂<br>持ち物: ゲーム機、モンハン               |
| パドルテニス                | 5/23 (水)<br>13:30~ | 中野区産業振興センター<br>持ち物: 運動服、上履き(必須)<br>参加費: 無料 |
| ふりま部<br>(フリーマーケット)    | 未定                 | お問い合わせください。                                |
| さざなみ<br>(カラオケ部)       | 未定                 | お問い合わせください。                                |
| せせらぎ<br>映画サークル        | 未定                 | お問い合わせください                                 |

## せせらぎ広場②

### 愛のファンタジー by リンダ

いつも一緒よ  
彼の口唇にキスする私  
彼も目ざめのキス  
どんな時だって一緒  
愛のキューピッドが矢を放った  
ありがとう  
私にこんな幸せが待っていたとは  
知らなかったの  
何も言わなくてもいいの  
愛しているのはあなただけなもの

### by フルース・レイ

月蝕の光と闇に包まれて  
テールランプに父の面影

## せせらぎ健康講座のお知らせ

「身近に感じるストレッチ～呼吸を大切に～」を行います。呼吸法を中心に講師の方に教えていただきます。

日時: 6月10日(日) 13:00~15:00

場所: スマイルなかの



|                    |                      |   |
|--------------------|----------------------|---|
| ピア Cafe            | 5/1 (火)              | お互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。   |
| ピアミーティング<br>この指とまれ | 5/15 (火)<br>5/29 (火) | ピアサポートに関するイベント等の企画や打合せを行う時間です。  |
| ピア学習会              | 5/8 (火)<br>5/22 (火)  | 関心のある題材、本などを皆で持ち寄り、読み合わせ、オープンディスカッションを行います。   |
| ストレッチヨガ            | 5/12 (土)<br>5/26 (土) | 心と体のリラックス。当日は動きやすい服装で参加してください。  |
| 単身生活<br>サポートプログラム  | 5/20 (日)             | 今月は「チンジャオロース」を作ります! 参加費300円   |
| グループカウンセリングR       | 5/30(水)              | 臨床心理士によるグループカウンセリングです。  |
| 四葉食堂               | 今月はお休み               | 臨床心理士とともにテーマを決めて話します。   |
| パソコン教室<br>(初心者向け)  | 5/15 (火)<br>5/29 (火) | 1人30分、1日定員6人。 ※予約制です。<br>予約は5月1日(火)から直接窓口または、電話にて受付します。<br>初めてパソコンに触れる方、ワード・エクセル等のトレーニングをしたい方、お待ちしております。              |
| 全体ミーティング           | 5/10 (木)<br>5/24(木)  | 素敵なかせせらぎを作っていくために、みんなで意見交換しましょう!  |
| 掃除の時間              | 5/10 (木)<br>5/24 (木) | 全体ミーティング終了後に、みなさんでお掃除をしましょう。  |
| 女性プログラム            | 5/11 (金)             | 女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「柏餅」です。お茶代をご持参ください。金曜日に創作活動や外出、おしゃべり等参加者の意見でプログラムメニューを決めています。                                   |
| 夕食会                | 毎週金曜                 | 予約の締切は午後16時30分になります。当日開所時間より電話での予約も受け付けています。<br>食べ始めは、午後7時程を予定しています。参加費300円がかかります。<br>第三週の夕食会終了後には、翌月のメニュー決めを実施しています。 |

5月  
予定表



# 2018年5月



| 月      | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   | 日   |
|--------|--|--|--|--|---|---|
|        | 11:30~19:30  | 11:30~19:30  | 11:30~19:30  | 13:00~20:30  | 10:00~17:00   | 10:00~17:00   |
| 休<br>館 | 1<br>通所事業（革工芸）<br>13:30~<br><br>ピアCafé<br>16:30~                                     | 2<br>自主サークル活動<br>「インディアカ」<br>13:30~                        | 3<br><b>憲法記念日</b><br><br><b>お休み</b>  | 4<br><b>みどりの日</b><br><br><b>お休み</b>  | 5<br><b>子どもの日</b><br><br><b>お休み</b>                                     | 6<br>心の相談室<br>（予約制）   |
| 休<br>館 | 8<br>通所事業（革工芸）<br>13:30~<br><br>ピア学習会<br>16:30~                                      | 9<br>心の相談室<br>（予約制）  | 10<br>全体ミーティング<br>13:30~   | 11<br>夕食会<br>「肉じゃが」<br>16:30まで受付<br>参加費300円<br><br>女性プログラム<br>「柏餅」<br>13:30~<br>材料費：100円 | 12<br>ストレッチヨガ<br>11:30~<br><br>通所事業（木工）<br>13:30~                       | 13<br>心の相談室<br>（予約制）  |
| 休<br>館 | 15<br>通所事業（革工芸）<br>13:30~<br><br>パソコン教室<br>（予約制）<br>13:30~<br><br>ピアミーティング<br>16:30~ | 16<br>心の相談室<br>（予約制）                                       | 17<br><div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">せせらぎ<br/>ティータイム<br/>14:00~</div><br>自主サークル活動<br>「モンハン部<br>withゲーム部」<br>15:30~ | 18<br>夕食会<br>「魚定食」<br>16:30まで受付<br>参加費300円<br>（食後、翌月のメニューを決めます）                          | 19<br>心の相談室<br>（予約制）<br><br>通所事業（木工）<br>13:30~                          | 20<br>单身生活サポート<br>プログラム<br>「チンジャオ<br>コース」<br>12:00~<br>参加費:300円 |
| 休<br>館 | 22<br>通所事業（革工芸）<br>13:30~<br><br>ピア学習会<br>16:30~                                     | 23<br>心の相談室<br>（予約制）<br><br>自主サークル活動<br>「パドルテニス」<br>13:30~ | 24<br>全体ミーティング<br>13:30~   | 25<br>夕食会<br>「中華丼」<br>16:30まで受付<br>参加費300円<br><br>働く人のお話し会<br>（予約制）<br>19:30~            | 26<br>心の相談室<br>（予約制）<br><br>ストレッチヨガ<br>11:30~<br><br>通所事業（木工）<br>13:30~ | 27<br>ピアカウンセリング<br>14:00~<br>16:00<br>※予約制<br>（ピアスタッフによる面接です。）  |
| 休<br>館 | 29<br>通所事業（革工芸）<br>13:30~<br><br>パソコン教室<br>（予約制）<br>13:30~<br><br>ピアミーティング<br>16:30~ | 30<br>心の相談室<br>（予約制）<br><br>グループカウンセ<br>リングR<br>14:10~     | 31   |      |   |   |

◇レディースルーム：（火）（木）（金）の15:30~19:30の時間は、交流室の一部が女性専用になります。

◇利用時間内は、オープンスペース・電話相談・面接の相談が利用できます。

◇通所事業：利用申し込みが別途必要です。

◇心の相談室：毎週（水）（土）予約制です。

◇フリーインターネットパソコン：常設しています。