

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6月号

NO. 200

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>

外出プログラム「ホビーショーに行こう！！」

4月28日に通所事業の外出プログラムで、ホビーショーに行ってきました。全国の様々なハンドメイド作品、素材、道具などの販売や、食品の販売、料理教室、ワークショップなど様々なブースが集まるイベントです。

メンバー、スタッフ総勢9人が参加。せせらぎに集合し、中野駅から出発。ゆりかもめに乗り、会場のあるビックサイトに行きました。

ホビーショーは、手帳を持っている人と同伴者の人は無料になるので、無料で参加することが出来ました。

お昼になったので皆でご飯を食べることにしました。ご飯を食べるブースは人が多かったので、お弁当を買って食べました。お弁当を買うのにも一苦労しました。来年は、中野でお弁当を買っていかうかという意見もでていま

した。2時間ほど、思い思いのブースを見学しました。天気が良く、参加された方々は楽しそうにされていました。

参加された方からの感想。

● 初めて参加したAさん「自分がやらないものでも楽しそうだった。体験や飾ってあるものもあって面白かった。みんな楽しそうだった。」

● Bさん「迷子に、なりそうな広い場所であったが、STと共に行動し、美味しいものも食べられて良かったです。」

会場となった
ビックサイトで
す！



自分ブランド

鈴木 一

流行り廃りの人生を

ファッションと云う名のトレンドに摩り

換える

その時代時代のコスチュームを身にまとい

着る服はオーダーメイド

人生をファッションで飾り立て

流行に流されて自分自身を見失う

決して自分だけのブランドを造りだそう

とはしない

自分と云う名の

自分だけのブランドを造るんだ

自分ブランドそう、自分だけのブランドを

ンドを

おまじないの言葉

雲取康熙

なんで俺だけ

こんな独りなんだ

孤独に悩んだら

おまじないの言葉があるよ

僕は独りじゃないんだ

ちゃんと仲間がいるんだ！

せせらぎ広場

2018年5月のせせらぎ

🍷 ピア 🍷

今月のピア学習会では、「リカバリーを自分の言葉で説明してみよう」というテーマで学習しました。

リカバリーを色、香り、音で表現するとしたらという問いでは、色ではスカイブルーや桃色、香りでは木の香りや甘い香り、音では風の音や海の音といった意見が出ました。

リカバリーに対する考え方、またリカバリーの過程は人それぞれですが、せせらぎのピアグループでは、参加者の主体性を尊重して、聴き合い、分かち合い、支え合いながら、グループ活動を行っています。

初めてのの方の参加も大歓迎なので、皆様の参加をお待ちしております。

全体ミーティングのコーナー

5月10日の全体ミーティングは、17名の方に参加して頂きました。議題は、①オープンスペースの音について、②フリーパソコンの利用について、③夏祭りについての、3点を話合いました。

オープンスペースの音については、「メンバーそれぞれがお互いに配慮をし、利用していくことが大切である」、「音の問題は何度も議題にあがる。それは毎日来る人が違い、メンバーが入れ替わっているからだと思う。このような議題が出ることは、ある意味当然のように感じる。」などの意見がでました。

フリーパソコンの利用については、フリーパソコンの利用方法を見直し、試験的にホワイトボードを設置することになりました。

夏祭りについては、候補日をいくつかあげました。次回からの全体ミーティングでは、夏祭りについて話し合う予定です。お気軽にご参加ください。

女性プログラム



5/11（金）の女性プログラムでは、柏餅作りを予定していましたが、急遽イチゴ大福に変更して行いました。

調理方法は簡単ではありましたが、餅であんこやイチゴを包むことは少し難しく、何度も工夫を重ねました。個人の性格や特徴が出たイチゴ大福となりましたが、失敗も笑いに変わり、終始和やかなムードで楽しむことができました。

次回は6/8（金）13:15にせせらぎ集合です。カレーランチを食べにいきます。参加の方は昼食代1300円程度をご準備ください。皆さまのご参加、心よりお待ちしております。

フリーパソコンのご案内

せせらぎでは、利用者の方が自由に利用することができるフリーパソコンを設置しています。皆さんが、気持ちよく利用できるように利用の仕方についてお知らせします！！

利用手順

- ①利用名簿に、名前、開始時間を記入する。
- ②利用は、1人1時間です。
- ③次に利用したい方が居ない場合、延長して利用することができます。
- ④利用を終えたら、シャットダウンをして、利用名簿に終了時間を記入する。

※一部見れないサイトがあります。

USBやCDなどの外部媒体は利用できません。



2018年6月のせせらぎ

自主サークル活動

インディアカ	6/6 (水) 13:30~	中野区産業振興センター
		持ち物: 運動服、上履き(必須)
		参加費: 無料
モンハン部 with ゲーム部	6/21 (木) 15:30~	場所: せせらぎ食堂
		持ち物: ゲーム機、モンハン
パドルテニス	6/27 (水) 13:30~	中野区産業振興センター
		持ち物: 運動服、上履き(必須)
		参加費: 無料
ふりま部 (フリママーケット)	夏物の寄付をお願いします。	
さざなみ (カラオケ部)	6/8 (金) 19:30~	場所: せせらぎ食堂
せせらぎ 映画サークル	6/17 (日) 13:00~	場所: せせらぎ食堂
		観賞予定: 『現金に体を張れ』 (げんなまにからだをはれ、 The Killing)』
		参加費: 無料

せせらぎ健康講座

「身近に感じるストレッチ

～呼吸を大切に～

日時: 6月10日(日)

13:30~15:00

会場: スマイルなかの5階 会議室1・2

講師: 井出和夫

内容: 日頃から行うことでリラックス効果や代謝機能UP と言われているストレッチ。今回はストレッチで重要な「呼吸法」を中心に教えて頂きます。

定員: 20名(予約制)

参加希望の方は、スタッフまたはお電話でご予約ください。



スタコラ～田川 ST 編～

今月から、せせらぎスタッフ持ち回りでコラムを書くことになりました。皆さんにスタッフの事を知ってもらえる機会になればと思います。今回は、田川が担当します。最近は休みの日に、外に出かけることにハマっています。出かけてみて面白かったのは、高田馬場にある、しろくまカフェです。アニメをモチーフにしたカフェなので、店内にはアニメに出てくるキャラクターが席にすわっていたり、キャラクターをモチーフにしたごはんやドリンクがあってすごく癒されました。みなさんも、行ったことがない場所に行ってみて新たな発見をしてみてください。

6月 予定表

ピア Cafe	6/5 (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 この指とまれ	6/19 (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	6/12 (火) 6/26 (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	6/9 (土) 6/23 (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 サポートプログラム	6/24 (日)	今月は「かつお丼」を作ります! 参加費300円
グループカウンセリングR	6/27 (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	6/23 (土)	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 (初心者向け)	6/12 (火) 6/26 (火)	1人30分、1日定員6人。 ※予約制です。 予約は6月1日(金)から直接窓口または、電話にて受付します。 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	6/7 (木) 6/21 (木)	素敵な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	6/7 (木) 6/21 (木)	全体ミーティング終了後に、みんなでお掃除をしましょう。
女性プログラム	6/8 (金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「カレーランチ」です。食事代1300円をご持参ください。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。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。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。



2018年6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 館				1 夕食会 「ちらし寿司」 16:30まで受付 参加費300円	2 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	3
休 館	5 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアCafé 16:30~	6 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~	7 全体ミーティング 13:30~	8 夕食会 「ひき肉と豆カレー」 16:30まで受付 参加費300円 女性プログラム 「カレーランチ」 13:15~ 食事代:1300円	9 心の相談室 (予約制) ストレッチヨガ 11:30~ 通所事業(木工) 13:30~	10 「ストレッチ講座」 時間:13:30~ 会場:スマイル なかの5階 定員:20名 (事前予約制)
休 館	12 通所事業(革工芸) 13:30~ パソコン教室 (予約制) 13:30~ ピア学習会 16:30~	13 心の相談室 (予約制)	14 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> せせらぎ ティータイム 14:00~ </div>	15 夕食会 「魚定食」 16:30まで受付 参加費300円 (食後、翌月のメニューを決めます)	16 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	17 ピアカウンセリング 14:00~ 16:00 ※予約制 (ピアスタッフによる面接です。)
休 館	19 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアミーティング 16:30~	20 心の相談室 (予約制)	21 全体ミーティング 13:30~ 自主サークル活動 「モンハン部 with ゲーム部」 15:30~	22 夕食会 「麻婆豆腐」 16:30まで受付 参加費300円	23 心の相談室 (予約制) ストレッチヨガ 11:30~ 通所事業(木工) 13:30~ 四葉食堂 (予約制) 15:40~	24 単身生活サポート プログラム 「かつお丼」 12:00~ 参加費:300円
休 館	26 通所事業(革工芸) 13:30~ パソコン教室 (予約制) 13:30~ ピア学習会 16:30~	27 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~ グループカウンセ リングR 14:10~	28	29 夕食会 「ビビンバ丼」 16:30まで受付 参加費300円 働く人のお話し会 (予約制) 19:30~	30 通所事業(木工) 13:30~	

◇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。