

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7月号

NO. 201

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>

6月10日にストレッチ講座をおこないました！

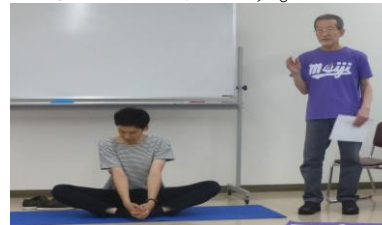
今年度もインディアカでお世話になっている井出先生にストレッチ講座をやって頂きました。今回は「もっと本格的にストレッチをやりたい」というリクエストに応えるためにヨガマットを用意しました。

井出先生から「寝起き」・「昼間」・「寝る前」の3つの時間帯にそれぞれ適切なストレッチを教えて頂きました。寝起きは休息から活動へ身体のスイッチを切り替える為に、少し動きを加えたストレッチを行い、すっきり目覚められるようにします。日中のストレッチは、職場や外出先でも気軽に気分転換できるようなメニューです。寝る前のストレッチは、直ぐに深い眠りにつけるように、激しい動作はせずゆっくりとした呼吸を繰り返して気持ちよさを感じる程度に身体がほぐれるメニューを教えてもらいました。講座中は電気を消し

て行ったのですが、私はリラックスして少し眠ってしまいました。

今回の講座では、呼吸について意識して行いました。腹式呼吸の「吸う」「吐く」のペースに合わせて身体を伸ばせば、呼吸を意識していない時よりも深く筋肉が伸びていくのを感じることができます。更に、ゆっくりとした腹式呼吸は身体も無駄な力が抜けて非常にリラックスできるので、寝る前でも寝起きでも結構ですが一日のどこかでストレッチをすることはオススメです。

参加者からは、「笑い声があると楽しくできる。一人じゃやらないもんね。何人かでグループでやると体が動く」等とても嬉しい感想を頂きました。今年度も皆さんの生活に役立つ講座を行っていくので、参加をお待ちしております！



こうかい

道とくなんてくそつたれ
とうそぶいてデタラメだった。
せいこう体けんがあまりにも少
なくさいぎ的でネガティブに
生き続けはすっぱな気分でした。
そしてはいたつばが天からおち
てきた。

もうむりかもしれないが、おそすぎる
けどやりなおしたいとねがう日々

仁蔵

by ブルース・レイ

盲人の
つまびく^{ねいろ}音色は
せつなくて
胸をしめつける
遠き面影



コンビニのおにぎりチンと 人肌に
ひとり身に染む 今日^{あした}も明日も
かなわぬと 約束の日の すっぱかし
かつては同じ 学舎^{まなびや}に居て

T

せせらぎ広場

2018年6月のせせらぎ

女性プログラム

6月8日の女性プログラムは、中野駅南口にあるインド料理屋さんにてカレーランチを食べに行きました！カレーは4種類あり、ナンやサラダ、チャイなどが食べ放題でした。価格は1100円と、ちょっと贅沢なランチでした☆

この日はせせらぎの夕食会のメニューも「ひき肉と豆カレー」と、なんともカレー三昧な1日でした。

来月は7月13日（金）13:15にせせらぎ集合です。中野駅周辺の大学に学食を食べに行きます。みなさんと大学の雰囲気を味わいに行きませんか？



🚲 ピア 🚲

6月2日にリカバリーの学校調布校に見学へ行ってきました！現在、せせらぎピアの学習会では、リカバリーの学校の教科書を使い、意見を交換しあっています。「是非とも本場の話し合いが見てみたい！」という声もあり、今回、見学をする運びとなりました。

当日はメンバー3名、スタッフ1名、ピアスタッフ1名の計5名で参加いたしました。初参加にも関わらず快く受け入れて下さり、とても充実した1日となりました。今回の見学を活かして、今後も活動を進めていきたいと考えています。

全体ミーティングのコーナー



6月7日の全体ミーティングは、13名の方に参加して頂きました。議題は、夏祭りについてでした。

今年のせせらぎ夏祭りは、8月2日（木）に決定しました！また、スローガンは「夢のせせらぎランド」となりました。ポスターや飾りつけを公募しております！お気軽にご応募ください(*^-^*)

ブースについては、スイカ割りやカラオケ、射的等のほか、お好み焼きやラムネ、焼きそば、きゅうりの一本漬けなどの案もあがりました。現在ブースについて検討中です。せせらぎ全体ミーティングでは、夏祭りにむけ着々と準備を進めております。

次回以降も夏祭りについての話し合いを進めていく予定ですので、是非全体ミーティングにご参加ください！夏祭り以外でもせせらぎに関する事で気になることがございましたら、ぜひ提案してみてください！

レディースルームのご案内



みなさん、せせらぎにはメンバーの方々が交流の場所として利用することができる交流室があることをご存知ですか？楽器を弾いたり、皆でおしゃべりをしたりと利用の仕方は様々です。

そんな交流室ですが、女性が優先して利用することができる時間帯があり、レディースルームと言います。（火）、（木）、（金）の15:30～19:30の時間利用することができます。（面談などがある場合には利用できないことがあります。）

- ①スタッフにレディースルームを使いたいことを伝える。レディースルーム利用名簿を受け取る。
- ②名簿に利用時間を記入する。
- ③利用が終わったら、名簿をスタッフに戻してください。

2018年7月のせせらぎ

スタコラ～工藤 st 編～

先日、「夜明け前」という映画を見ました。大正時代に精神科医呉秀三が日本全国の私宅監置の実態をまとめた報告書を世に出して丁度100年経つ今年に、呉氏の功績を振り返る記録映画が上映されると聞き、渋谷に行きました。呉秀三といえ「我が国十何万の精神病者は実にこの病を受けたるの不幸の外(ほか)に、この国に生まれたるの不幸を重ねるものというべし」と精神病を患うだけでなく、病気がある故に牢屋に追いやられる当時の日本の状況にある当事者は「2重の苦しみ」があると指摘したこの言葉がとても有名です。

内容は、関係者へのインタビュー形式で呉秀三について語る構成で、当時の社会の状況などについては触れず、あくまで呉秀三の生涯に焦点を当てる記録映画として構成されてました。どことなく、大河ドラマの各回放送後の「龍馬は初めて江戸に来た時、ここを尋ねました」の様な数分の人物紹介コーナーを思い出させる雰囲気です。呉秀三をたっぷり考える時間になり良かったです。

ところで、呉秀三は薩長同盟が成立する1年前に出生しており幕末から明治維新期にかけて活躍する歴史上の人達と同じ時代を生きてたんです。凄いですよね。それでも、私達の中(PSW界限)で呉氏が歴史上の人物の1人とならないのは、100年経った現代でも上記の呉氏の言葉を完全に否定できる状況に無いからかもしれません。

今後全国で上映をしていくとのことなので、興味のある方は、是非一度ご覧になってはいかがでしょうか。

自主サークル活動

インディアカ	7/4 (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	7/19 (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	7/18 (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)	今月はお休みです	

「生活習慣病について知ろう」

講座開催のご案内

開催日時: 7月25日(水) 13:30～15:00
内容: 精神障害のある方の生活習慣病について、保健師から予防のコツなど基本的なことを話していただき、一緒に学びます。

会場: 地域生活支援センター せせらぎ

定員: 20名(予約制)

参加費: 無料

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。



7月 予定表

ピア Cafe	7/3 (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	7/17 (火) 7/31 (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	7/10 (火) 7/24 (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。
健康ストレッチ	7/14 (土) 7/28 (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	7/8 (日)	今月は「うな丼」を作ります! 参加費300円
グループカウンセリングR	7/25 (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	今月はお休みです	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)	7/10 (火) 7/24 (火)	1人30分、1日定員6人。 ※予約制です。 予約は7月1日(日)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	7/5 (木) 7/19 (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	7/5 (木) 7/19 (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	7/13 (金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「学食へ行こう」です。食事代1000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。食へ始めは、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は、翌月のメニュー決めを実施しています。



2018年7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	◇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。					1	
休 館	3 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアCafé 16:30~	4 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~	5 全体ミーティング 13:30~	6 夕食会 「鶏肉と野菜 の甘酢炒め」 16:30まで受付 参加費300円	7 通所事業(木工) 13:30~	8 心の相談室 (予約制) 単身生活サポート プログラム 「うな丼」 12:00~ 参加費:300円	
休 館	10 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~	11 心の相談室 (予約制)	12 <div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;"> せせらぎ ティータイム 14:00~ </div>	13 女性プログラム 「学食へ行こう」 13:15~ 食事代:1000円 夕食会 「生姜焼き」 16:30まで受付 参加費300円	14 心の相談室 (予約制) 健康ストレッチ 11:30~ 通所事業(木工) 13:30~	15 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 麻雀大会 11:45~ 予約は前日まで </div>	
休 館	17 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアミーティング 16:30~	18 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~	19 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~	20 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)	21 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	22	
休 館	24 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~	25 心の相談室 (予約制) グループカウンセリングR 14:10~	26	27 夕食会 「ナス味噌炒め」 16:30まで受付 参加費300円 働く人のお話し会 (予約制) 19:30~	28 通所事業(木工) 13:30~ 健康ストレッチ 11:30~	29 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	31 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアミーティング 16:30~	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 「生活習慣病について知ろう」 13:30~ 会場：せせらぎ 定員：20名 (事前予約制) </div>		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 7月からストレッチヨーガのプログラム名が、健康ストレッチに変更になります。内容は変わりません。 </div>			