

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10月
NO. 204

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「銀座ニャンタスティック・ワールドに行こう！！」

9月15日に、読売新聞に掲載されている猫ピッチャーという漫画の展覧会「銀座ニャンタスティックワールド」が行われるということで通所事業の外出プログラムに出かけました。

通所事業では、普段はせせらぎで革工芸や、木工で創作活動を行っています。メンバーの創作活動の幅を広げるため、またメンバーの交流を目的に展覧会などに出かけることがあります。

せせらぎに集合し、電車で銀座マロニエゲートに向かいました。銀座マロニエゲートでは、食事を取り、その後猫ピッチャー展に向かいました。猫ピッチャー展は、読売新聞に掲載されている漫画のパネル展示や、猫ピッチャーのパネルと一緒に写真を撮れるブースなどがあり、

参加したメンバーは思い思いに写真を撮ったり、パネルを見て笑ったりと楽しんでいました。

参加したメンバーからは、「展示も楽しめました。道中の他の方とのやり取りも楽しめました。」「初めて外出に参加したが、皆で電車に乗り、食事しながらおしゃべりをするのが、新鮮だった。自分一人では行かない所も行ったので良かった、次の外出も参加できたら参加したい。」などの感想をもらいました。

皆さんも普段いかない所に出かけてみませんか？出かけてみることで何か新しい発見があるかもしれませんよ。



「食欲の秋に負けない！ お手軽ダイエット食講座」のご案内

日時：10月11日(木)
13:30～15:00

講師：村田紋子氏

会場：せせらぎ食堂

定員：15名（事前予約制）

内容：日頃の食生活について見直し、
ダイエット食の見本を一緒につくる。

少人数の体験プログラムです。

参加希望の方、お問い合わせはスタッフまで



人生に吹く向かい風のことは
人はこれを逆境という
逆境に負けない心のバネ
レジリエンス
人生の逆境に負けないようレジリエンスを育てよう
今からでもいい
楽しいことをたくさんしよう！
それはあなたの生きるエネルギーになる

雲取康熙

レジリエンスへ18・8・12へ

せせらぎ広場①

女性プログラム

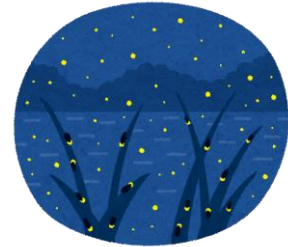
今月の女性プログラムは「秋だけどサマーウォーズを観よう！」ということで、映画鑑賞をしました。みなさん「サマーウォーズ」観たことありますか？細田守監督が描く、ネット社会と家族愛の物語なのですが、ほっこりというよりは、「少年のある夏の思い出」という感じで、とっても見やすいです。ちなみに、主題歌は小田和正の「僕らの夏の夢」です★私は毎年夏になると「サマーウォーズ観なきゃ！」という気持ちになります。今年の夏も3回観ました。観すぎですね。これ以上書くとネタバレになってしまうので、気になる方はぜひ観てみてくださいね(^_^)

来月は10/19(金)13:30～「バスボムを作ろう！」です。参加費は100円です☆リラックスタイムに活用してみてもいいかもしれません！皆様のご参加お待ちしております！

せせらぎ広場②

by ブルース・レイ

晩夏には
ホタル輝く
夜の風
明日に向けて
季節色どる



T

なぜ君は死んだの 私 君の分まで
もがき生ききる そう決めた
プリンつくる 必死で食す 愛猫に
何だつてするよ ミーのためなら
カタコトと エアコン喋る 熱帯夜

🚲 ピア 🚲

先月のピア café では、宝くじで1億円当たったら何に使いたいかというテーマが出て、それについて話し合いました。

ピア café では参加者から話し合いたいテーマを募り、多数決でその日に話すテーマを3つくらい決めていきます。精神保健福祉に関する少し重たいテーマも話せば、上記のような軽めのテーマでも話します。

ピアグループには、ピア café、ピア学習会、ピアミーティングと3つのグループがありますが、ピア café が一番敷居が低く、入りやすいグループになっています。

初めての方も、そうでない方も、いつでもご参加をお待ちしています。

働く人のお話し会のご案内

皆さん、せせらぎで月に1回働く人のお話し会が行われていることをご存知ですか？

働くひとのお話し会とは、現在会社と雇用契約を結び働いている方が対象のプログラムです。

プログラムでは、集まった方々から話したいテーマ(仕事の悩みやストレスの発散法などの仕事以外の話等)を募集し、そのテーマについて参加者で話をします。

気持ちや考えを分かち合い一緒に考えるためのグループです。

皆様のご参加をお待ちしています。



2018年10月のせせらぎ

スタコラ～鶴丸 st

こんにちは。最近外に行っただけで、せせらぎにいるかどうかかわからないと言われる鶴丸です。みなさん、ちゃんと覚えてくれてますかね。

さて、突然ですがあなたの楽しみは何ですか？私はゲームが楽しみです。そう、ゲームが大好きです！ゲーマーと呼んでください。ただ、ゲーマーと言ってよく勘違いされるのですが、決してゲームが上手いわけではありません。ただ単に好きなだけです。スーパーマリオは3面以上行けないし、ストIIは昇竜拳も出せません。買ったのは良いものの挫折したソフトは数知れず、それでも今日もゲームをしています。

何がそんなに魅力なのか？やっぱりそのゲームの世界観に入っていくことじゃないでしょうか。小説を読むように物語に入り込んで主人公たちと一緒に体験することはとても楽しいです。一生ゲームしていきたいのです。考えるだけで楽しいです。ああ、早くFF7のリメイクが出ないかな。あ、その前にシュタゲが出るんだって。楽しみがあるって幸せ。みなさんも自分の楽しみを大切にしてくださいね。

自主サークル活動

インディアカ	10/3 (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	10/4 (木) 15:30～	場所：せせらぎ食堂
パドルテニス	10/24 (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 (リマーケット)		秋物、冬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。

消防訓練のお知らせです！！

日時：10月18日(木)15:00～

内容：避難訓練、消火訓練を行います。

最近日本では災害が多く発生しています。もしもの時に備えて消防訓練をしておくことで、実際に起きた際に冷静に行動することができると思います。せせらぎに来ただけで避難訓練に参加したことのない方、何度も参加したことある方、皆様のご参加をお待ちしております。

持ち物、予約は必要ありません。ぜひご参加ください！！



予定表

ピア Cafe	10/2 (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	10/16 (火) 10/23 (火) 10/30 (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	10/9 (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	10/6 (土) 10/20 (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	10/14 (日)	今月は「菊ごはん」を作ります！参加費300円
グループカウンセリングR	10/24 (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)	10/9 (火) 10/23 (火)	1人30分、1日定員6人※予約制です。 予約は10月2日(火)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	10/4 (木) 10/18(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	10/4 (木) 10/18 (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	10/19 (金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「バスボムを作ろう。」です。参加費は100円です。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には、翌月のメニュー決めを実施しています。



2018年10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	2 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアCafé 16:30~	3 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~	4 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~	5 夕食会 「チンジャオロース」 16:30まで受付 参加費300円	6 健康ストレッチ 11:30~ 通所事業(木工) 13:30~	7 麻雀大会 11:45~ 予約は前日 まで	
休 館	9 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~	10 心の相談室 (予約制)	11 「食欲の秋に負け ない!お手軽ダイ エット」講座 午後1時半~ 会場:せせらぎ食堂 定員:15名 (事前予約制)	12 夕食会 「キノコの クリーム煮」 16:30まで受付 参加費300円	13 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	14 心の相談室 (予約制) 单身生活サポート プログラム 「筍ごはん」 12:00~ 参加費:300円 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	16 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアミーティング 16:30~	17 心の相談室 (予約制)	18 全体ミーティング 13:30~ 消防訓練 15:00~	19 女性プログラム 「バスボムを作ろ う!」 13:15~ 参加費:100円 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)	20 健康ストレッチ 11:30~ 通所事業(木工) 13:30~	21 心の相談室 (予約制)	
休 館	23 通所事業(革工芸) 13:30~ パソコン教室 (予約制) 13:30~ ピアミーティング 16:30~	24 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~	25 せせらぎ ティータイム 14:00~	26 夕食会 「肉豆腐」 16:30まで受付 参加費300円 働く人のお話し会 (予約制) 19:30~	27 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	28	
休 館	30 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアミーティング 16:30~	31 心の相談室 (予約制)					

◇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優先になります。
 ◇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。