

# 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31年1月号

NO. 207

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>

## クリスマスパーティを行いました!!

12月20日に、せせらぎクリスマスパーティーを行いました。参加者は44人とたくさんの方に参加をしてもらいました。

実行委員会と有志のメンバー、スタッフで1月前から準備を重ねてきました。

当日は、開会の言葉からはじまりビンゴ大会をまず行いました。景品はお菓子以外にもカレンダーやニット帽など日頃使えるものが当たっている人もいました。ビンゴになった際には、みんなで拍手をし盛り上がりました。

次にフラッシュゲームという連想ゲームを行いました。今回は、クリスマスと12月から連想するものをみんなで出し合いました。「ケーキ

」、「除夜の鐘」などの定番のものから、「みんな  
でわいわい!」といったおもしろい回答もありま  
した。みなさんも連想する言葉はありますか。

ジェスチャーゲームや、スタッフに関する○×  
ゲームも行いました。沢山のゲームをみんなでや  
ったことで初めて会った人同士も以前から知り  
合ひであったかのように仲  
良くなっていました。

参加いただきありがとうございました。2018年  
も終わり新しい年が始まり  
ます。2019年もよろしく  
お願いします。



## 日本福祉教育専門学校で講演をしてきました!

せせらぎピアグループでは、精神保健福祉の普及啓発活動の一環として、毎年目白大学にて、講義をさせていただいております。今回、嬉しいことに、日本福祉教育専門学校より講義依頼をいただき、これから福祉の専門家として、支援者を目指す学生さんの前でお話することとなりました。

今回の講義は、社会福祉士の資格取得を目指す学生さんが対象でした。約90分の講義の中で、スタッフ、メンバーともに、自らの経験や、障害についてお話させていただきました。講義修了後にいただいた、感想には「人に寄り添うのは簡単なことではないけれど、資格や役割で

はなく、「人間」として人と接することはとても大切なことだと思います。」「資格、知識がなくても人を救える。まずは寄り添うという事が重要なのだと実感した。」「人は誰でも場所を問わず、人を救うことができる」「自分の事を他人の前で話せる勇気に驚き、また、すごいと思いました」など、様々な意見がありました。学生さんたちが、私たちの話に耳を傾け、真剣に聞いてくださっていたのだと思います。

せせらぎピアグループでは、今後もこのように活動していきたいと考えております。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



## 女性プログラム

今月の女性プログラムは「クリスマスカードを作ろう」でしたが、せせらぎにクリスマスリースが残っていたため、リースづくりに変更しました！カラフルな松ぼっくりや、毛糸、綿、リボンなどを使い、それぞれオリジナルのリースを作りました(^\_^)

今回は、1/18（金）13:30～「バレンタインに向けて、お菓子を作ろう！」です。ブラウニーやクッキーなど、手軽に作れるものを考えています！参加費は100円になりますので、気軽にご参加ください！



## せせらぎ利用者の皆様へのお願い

今年も利用者アンケート（区内登録者対象）を実施させていただきます。期間は平成31年1月4日～1月25日になります。結果は集計次第、せせらぎ便りにてご報告させていただきます。率直なご意見をお聞かせ下さいませよう、ご協力をお願い申し上げます。



## せせらぎ広場

### ボロ

いつもボロをまとった少女  
にがい思い出ばかり  
今夜だけはシンデレラ  
ルージュをひいてアイシャドーを身にまとい  
絶対彼氏をつくるわ！  
そんな願いも届かず  
朝をむかえた  
なんだ夢だったのかしら  
ボロはまた旅に出る  
いつになったら幸せになれるのだろうか？

by フルース・レイ

目が覚めて  
愛する人よ 走馬燈  
悲しき宴 砂時計

アシュラ

一日の疲れを午後のアフタヌーンティーでリラックスしよう  
お茶を飲みながら甘いチョコを食べる時間は幸せだね  
これをお茶の時間  
ティータイムっていうんだ



ティータイムへ18・10・21  
雲取康熙

# 2019年1月のせせらぎ

## 生活講座

### 「備えあればうれいなし！ AED 講座」 のご案内

普及率が高まり、街中でも見かけることが多くなった AED。いざという時の使い方を、実践を交えて、楽しく学びます。

日時：1月17日(木) 13:30～

会場：せせらぎオープンスペース

定員：20人(予約制)

お問い合わせは、

電話またはスタッフまで



## 自主サークル活動

インディアカ	1/9(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	現在、休部中です。	
パドルテニス	1/23(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)	冬物の寄付をお願いします。 新入部員大歓迎です！！	
さざなみ (カラオケ部)	未定	お問い合わせください。

## St コラム～小須田 St 編～

週3日、せせらぎに非常勤として働き18年目に入っています。その前は作業所、GHなどを立ち上げたりしながら働いていましたが、気が付くと、一番長く福祉の仕事に携わっていました。

美味しいものを食べるのが大好き、物を作るのが大好き、が高じて11年前に野菜中心のレストランをオープンしました。店は、健康と、そこにいろいろな人たちが集まり楽しく憩えるばとして利用出来ればと思い作りしました。毎週メニューを考えるのですが、結構楽しんでいきます。最後にこの時期良く作るメニュー1品をメモしておきたいと思います。出来たら作ってみてください。

「辛白菜」

- ・白菜 4～5枚(長さ5cm×巾1cm繊維に沿って切る) ・生姜 1かけ(千切り)
- ・赤唐辛子1本(小口切り) ・ごま油 適量 ・甘酢(酢50cc 砂糖30g 塩 小1/2)

①切った白菜がしんなりする程度に塩をふり、重石(出来たら)をし30分～60分置いた後、水を切る。

②フライパンにごま油を入れ赤唐辛子、生姜を軽く熱し、①を入れサッと炒め甘酢をかける。



## 予定表

ピア Cafe	1/8(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	1/22(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	1/15(火) 1/29(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	1/26(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 サポートプログラム	1/13(日)	今月は「甘酒とお汁粉」を作ります！参加費300円
グループカウンセリングR	1/23(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	1/26(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)	1/15(火) 1/29(火)	1人30分、1日定員6人※予約制です。 予約は1月4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	1/10(木) 1/31(木)	素敵なかぜ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	1/10(木) 1/31(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	1/18(金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「ブラウニー作り」です。参加費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。



# 2019年1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	<div style="border: 2px solid black; background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>12月29日~1月3日 まで休業日です。</b></p> </div>			4 夕食会 「雑煮」 16:30まで受付 参加費300円	5 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 13:30~	6
休 館	8 通所事業(革工芸) 13:30~  ピアCafé 16:30~	9 心の相談室 (予約制)  自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~	10 全体ミーティング 13:30~	11 夕食会 「麻婆豆腐」 16:30まで受付 参加費300円	12 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 13:30~	13 単身生活サポート プログラム 「甘酒とお汁粉」 12:00~ 参加費:300円
休 館	15 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~	16 心の相談室 (予約制)	17 「備えあればうれい なし! AED 講座」  <b>13:30~</b>  <b>定員:20人</b>  (予約制)  <b>場所:オープン スペース</b>	18 女性プログラム 「ブラウニー作り」 13:30~ 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)	19 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 13:30~	20 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	22 通所事業(革工芸) 13:30~  ピアミーティング 16:30~	23 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~	24 <div style="border: 2px solid black; background-color: lightgreen; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>せせらぎ ティータイム 14:00~ 無料です</b></p> </div>	25 夕食会 「チキンカレー」 16:30まで受付 参加費300円  働く人のお話し会 (予約制) 19:30~	26 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~  四葉食堂 (予約制) 15:40~	27
休 館	29 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~	30 心の相談室 (予約制)	31 全体ミーティング 13:30~	<p>◇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。</p>		