

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2月号

NO. 208

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>

サークル紹介コーナー

2月是一年の中で一番寒い時期の為、布団から出るのがおっくうになっている人もたくさんいると思います。冬の体育館は更に寒いです。そのような過酷な環境で寒さに負けず活動しているのが、せせらぎ自主サークルのカンガルー（インディアカ）・スカーレット（パドルテニス）です。この二つの自主サークルは15年前に当時スマイル社会復帰センターに勤務していた保健師が、メンバーが気軽に運動を楽しめる場所として作ったのがきっかけです。

現在は月1回、原則第1第3水曜日に活動をしています。せせらぎ便り読者の皆さんに興味を持ってもらえる様に、サークルを紹介します。

●インディアカ（カンガルー「第1水曜日」）

ドイツ発祥のスポーツでバレーボールの様に4対4のチーム対抗で行い、インディアカボールという羽根の付いた特別なボールを使います。滞空時間が長いため、初めての人でも思いのほか簡単に当てる事ができますし、身体接触が殆どないので、年齢・性別・レベル差関係なく楽しむ事ができるスポーツです。チームで行う為、取った時に喜びを共有したり、ミスをした時にも互いに励まし合い、チーム一丸となり楽しめるのが魅力です。コーチで来て下さるのは中野区にあるインディアカチームのペタンコの方々です。いつも優しく教えてくれます。せせらぎとのお付き合いは長く、15年以上もボランティアの方々にお世話になっているのです。

●パドルテニス（スカーレット「第3水曜日」）

パドルテニスはサッカーに対してのフットサルのようなテニスをコンパクトにしたイメージのスポーツです。「ラケットにボールがちゃんと当たった時の音が気持ち良いです」そう話して下さったのは自主サークル参加歴3年のメンバーです。テニス経験のある方ですと、直ぐに当てる事が出来る人が多いですが、ラケットを使う競技の経験がないと、もしかしたら最初は苦労するかもしれません。けれど、何度か参加すれば必ず当たるようになります。

上記の話をして下さったメンバーも最初は中々上手く当たらず苦労したそうですが、今では他のメンバーにアドバイスをしてくれるほど上達しました。また、観ていても面白いスポーツなので見学にだけ来られるメンバーもいます。パドルのコーチに来て下さるのは、中野区パドルテニス連盟の皆さまです。こちらの方々にも大変長くお世話になっており、日々楽しく指導してもらっております。

●みんなの参加を待ってます！

いかがでしょうか。「私も参加したい！」と思ったら気軽にスタッフまで声をかけて下さい。室内用シューズと運動着があればどなたでも参加できます。優しいボランティアの方々メンバーが待っています。自主サークルの予定はせせらぎ便り後半に載っていますので、そちらを確認してください！



AED講座を行いました。

1/17 (木) に AED 講座を行いました！参加者は14名で、日ごろ気になっていてもなかなか聞けないことなどを、聞くことができました。

4~5名で1チームになり、救護人を発見してから救急隊が到着するまでの間の訓練をローテーションで行いました。いざという時に役立つ AED ですが、今回の講座を通して、他人事ではなくいつ誰に起こるか分からない事であると改めて感じました。参加者の方からは、「AED の使用方法だけでなく、119 番通報、胸部マッサージ、AED を持ってくる係などの役割分担が大事であることが理解できた」というような感想をいただきました。2月も講座を行いますので是非、ご参加下さい。



ピア[🚲]

現在ピアミーティングではリーフレット作りに勤しんでいます。ピアでは対外的な活動として、ピアカウンセリング講座や、ピア交流会、大学での講演などを積極的に行っています。せせらぎピアグループは、10年以上続くグループであり、様々な人たちのおかげで続いております。実際にリーフレット作りに入るのは4月あたりをめやすにしています。それまでの間、せせらぎピアグループの遍歴や、ピア活動を行うにあたり大切な文言等を見直していく予定です。お気軽にご参加ください！

単身サポートプログラム

1月13日は、「甘酒とお汁粉」でした。1月11日が鏡開きの日ということもあり、鏡餅を使いました！

一人暮らしを想定する中で、小豆缶や市販のインスタントお汁粉を利用してお汁粉を作りました。甘酒は市販の物を鍋で一度温めるひと手間を加えました。皆さんも季節を感じるものを食べてみては？次回は、「カレーうどん」です！気軽にご参加ください！



せせらぎ広場

苦悩

青空の描く直線と
バラ色の描く曲線が
キュピズムの次元に飲み込まれていく
天地創造のキャンパスに
彼は何を夢見たのか.....
色と形は崩壊し
多元宇宙が産声をあげる
言葉を失った思想と叫びが
果ての無いらせん階段を駆け巡る
永遠に続くかと思われた
壮大なパノラマは突然破れ
現実が目を覚ます
私は一体何を見たのだろうか
彼の夢？それとも.....

by ブルース・レイ

自分を認める(18・12・16)
雲取康熙
自分はスゴイ
やればできる
そう思ったら
別に遠慮しないで
素直に自分を認めてあげよう
それが自己肯定感
自分が自信が付くよ
それが大切なんだ



2019年2月のせせらぎ

S + コラム～鶉st編～

週末の1日の人もしくは半日の人こと鶉（うずら）です。平日は教育機関においてソーシャルワーカー（社会福祉士・精神保健福祉士）の卵を育てています。せせらぎには一昨年の9月から非常勤スタッフとして、主にオープンスペース、プログラムに入らせていただいています。

インドには「あなたは他人に迷惑をかけて生きているのだから、他人のこともゆるしてあげなさい」という名言があるそうです。私なりの解釈を加えれば「迷惑をかけないで生きることは難しい

なあ。他人を受け入れることは自分を受け入れてもらうことと同じかも。日々の生活のなかで人に頼ったり頼られたりしようよ」なんだかせせらぎっぽいですね。
最後に、少しだけ専門的なお話をします。リフレーミングって知っていますか？例えば、携帯電話の電池残量が50%のとき「あと半分しかない」ではなく「まだ半分もある」ととらえる考え方です。うまくいかなりそうなきにおススメです。

自主サークル活動

インディアカ	2/6 (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	現在、休部中です。	
パドルテニス	2/27 (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。

生活講座

「そろそろ、くるかな？親の介護」のご案内



自分自身が障害を持ちながらも高齢のご家族の介護もする上で気を付けなければいけないこと、役に立つ情報など地域包括支援センターの方をお招きして話して頂きます。是非、当事者の方も、ご家族も参加下さい。
日時：2月21日（木）13時～14時半
会場：せせらぎオープンスペース
定員：20名（予約制）
お問合せは、電話またはスタッフまで



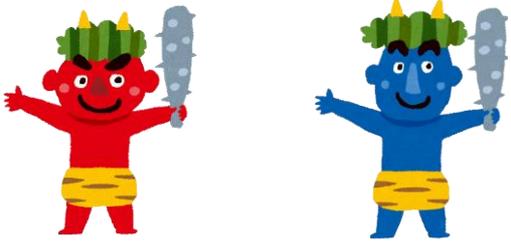
予定表

ピア Cafe	2/5 (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	2/19 (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	2/12 (火) 2/26 (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。
健康ストレッチ	2/23 (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	2/10 (日)	今月は「カレーうどん」を作ります！参加費300円
グループカウンセリングR	2/27 (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	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 (初心者向け)	2/12 (火) 2/26 (火)	1人30分、1日定員6人※予約制です。 予約は2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	2/7 (木) 2/28 (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	2/7 (木) 2/28 (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	2/15 (金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「中野でランチを食べよう」です。参加費1000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2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 「キムチ鍋」 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 「豚バラ大根の煮物」 16:30まで受付 参加費300円	9 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	10 単身生活サポート プログラム 「カレーうどん」 12:00~ 参加費:300円
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: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; background-color: #d4edda;"> せせらぎ ティータイム 14:00~ 無料です </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) 女性プログラム 「中野でランチを 食べよう」 13:30~ 参加費:1000円	16 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	17
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 <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 「そろそろ、くるかな?親の介護」講座 13:00~ 定員:20人 (予約制) 場所: オープンスペース </div> 	22 夕食会 「チキンの照り焼き」 16:30まで受付 参加費300円 働く人のお話し会 (予約制) 19:30~	23 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~	24 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	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 全体ミーティング 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。		