

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4月号

NO. 210

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>

平成30年度 せせらぎ運営会議を行いました。

一年間のせせらぎの事業報告と、居住サポート事業について報告しました。行政の方や、福祉事業者などの関係機関、自主サークルボランティアの方々などに来ていただきました。

また、せせらぎメンバー2名の方が日頃、せせらぎをどのように使っているかを話してくれました。Aさんは「色々なスタッフがあり、夕食会のボランティアとして参加させてもらっているが、いろいろな世代の人がおり、多様な話を聞けるためになる。ピア活動では日頃話にくい病気の相談ができる。」と堂々と話してくれました。Bさんは「せせらぎは色々な人が利用していて色々な意見を聞くことができる。一人で居る時も、スタッフが見てくれていると心強い。」と話をしてくれました。

○ 会議の中では「300人以上もの利用者を一カ所で受けるのは大変だと思う。せせらぎみたいな所が2か所あると助かる。」「外に行く支援が求められている中でセンター内の業務との兼ね合いのバランスが厳しくなっているが、せせらぎは中の業務も大事にしていきたい。」といった意見やその他、保健所長から中野区地域包括ケアシステム新規事業についての説明や保健所に PSW が1名配置されること、区の自殺対策計画についての説明や今後区民から意見を聞くためのパブコメや意見交換会をやっていく事などの話がありました。

○ 平成31年度のせせらぎもよろしく願います。



ドォーター

青いシャドーが輝く頃
はるか彼方
出会うはずなき
我が娘
夢のまた夢
花嫁衣装が舞い降りて
涙にむせぶ
天空のアルペジオ



By フルース・レイ



明けの明星を見ると
今日一日いいことがあるよ
朝東の空に一際明るく輝く金星は美しい
朝からヴィーナスを見れば
今日一日ハッピーに決まってるよ

明けの明星へ18・12・19
雲取康熙

せせらぎ広場



「自分成る」

鈴木 一

本当の自分に成ろう
 本来の自分に成ろう
 自分本来
 本来の自分
 丸ごと自分
 そのままの自分
 自分本来
 今の自分を認めてあげよう
 決して自分を外してはいけない
 自分成る
 自分成る
 自分成る

せせらぎ広場②

通所事業外出プログラム

3月2日に渋谷 Bunkamura ギャラリーで行われた「大人の塗り絵展」を通所事業で行って来ました。

展示作品の中には、色鉛筆だけでなく、ボールペンや刺しゅうなど様々な方法を使って塗っているもの、塗り絵自体に絵を足し絵のテーマを変えているなど、それぞれの方が自由な発想で塗り絵をされていました。

○ 行かれた方々から「レベルが高かった。自分も頑張ったけどまだまだだった。いろいろな人を見て発想、意欲がわいた。」
 ○ 「たまには他の人の絵も見るのはいいな。真似はできないけど。」などの感想をもらいました。
 ○ 皆さんも自由な発想で作品を作ってみてはいかがでしょうか？



ピア

せせらぎグループピアでは、ピア交流会として 2/26 に就労支援事業所のひゅーまにあ中野へ伺いました！

メンバー3名とスタッフ2名が参加し、せせらぎについての説明や、どのように利用しているのか、どのような活動をしているのかなどをお話しさせていただきました。

メンバーから参加されたひゅーまにあ中野の利用者へ、「せせらぎは、社会に出てからも、羽を休めに来れる大きな木のような場所です。病気のことも、同じ目線で話すことができ、思いやりのあるメンバーやスタッフがいます。是非、足を運んでみて下さい」といった、せせらぎでの経験やそれによって成長したことなどを伝え

ました。参加されたせせらぎメンバーからは、「スタッフの方・利用者の方にせせらぎの良い所をお話しする機会を頂けてよかった」、「普段、どんなに体調が悪くても、ピア活動に参加していることで、ひゅーまにあの方々と交流ができ、皆さんが真剣に訓練を受けることに刺激を受けました。」という感想をいただきました。今後もこのような交流を通して、せせらぎグループピアの活動の幅を広げたいと考えています。ピアってどんな活動をしているのか知りたい！という方は、お気軽にお問い合わせください！



2019年4月のせせらぎ

↓新しいスタッフの紹介↓

はじめまして。4月よりせせらぎにてお世話になります、今成と申します。このたびご縁をいただき一緒に働かせていただくことになりました。以前は板橋区、文京区で精神保健福祉士として勤務をしていました。

中野区は土地勘がないのでおすすめのお店やスポットがありましたらぜひ教えてください♪趣味は旅行、ヨガ、美味しいものを食べることです(*^_^*) 一日でも早くせせらぎに慣れていけるよう努力してまいります。皆様どうぞよろしくお願ひいたします。

麻雀大会開催のご案内！！

日時：4月21日(日) 11:45～
場所：食堂

H31年度最初の麻雀大会開催です。麻雀の腕に自信のある方、大会に出たことないからでてみたいなどという方等、ご参加をお待ちしています。前日までエントリーを受け付けています。お問い合わせは、スタッフまで。



自主サークル活動

インディアカ	4/3(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
パドルテニス	4/17(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)	春物、夏物の寄付をお願いします。 新入部員大歓迎です！！ 4月20日(土) 10:00～松が丘でフリマをします。お客様お待ちしております。	
さざなみ (カラオケ部)	4/12(金) 19:30～	お問い合わせください。

中野ランニングフェスタに

出場しました！

3月17日(日)に行われた中野ランニングフェスタに、レース駅伝に2名、10kmランに1名のスタッフが出場してきました。駅伝では127位、10kmランでは61位の順位でした。

メンバーの皆さんも応援に駆け付けてくれました。皆さんも運動してみたいはいかがでしょうか？



予定表

ピア Cafe	4/2(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	4/16(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	4/9(火) 4/23(火)	参加者で決めたテキストを使い、読み合わせ、オープンディスカッションを行う時間です。
健康ストレッチ	4/27(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	4/28(日)	今月は「元号越しそばと洋服の染み抜き」を行います！参加費300円
グループカウンセリングR	4/24(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	4/20(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)	4/9(火) 4/23(火)	1人30分、1日定員6人※予約制です。 予約は4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	4/4(木) 4/18(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	4/4(木) 4/18(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	4/5(金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「新井薬師の桜祭りへ行こう！」です。参加費は交通費+食事代で1000円程度になります。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、19時頃を予定しています。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4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 心の相談室 （予約制） 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~	5 女性プログラム 「新井薬師の 桜祭りに行こう」 13:15~ 交通費＋食費で 1000円程度 夕食会 「春野菜の クリーム煮」 16:30まで受付 参加費300円	6 心の相談室 （予約制） 通所事業（木工） 13:30~	7
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 <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~ 無料です</div>	12 夕食会 「筍ご飯」 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 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） 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~	18 全体ミーティング 13:30~	19 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 心の相談室 （予約制） 通所事業（木工） 13:30~ 四葉食堂 （予約制） 15:40~	21 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">麻雀大会 11:45~ （事前予約制） </div>
休 館	23 通所事業（革工芸） 13:30~ パソコン教室 （予約制） 13:30~ ピア学習会 16:30~	24 心の相談室 （予約制） グループカウンセリ ングR 14:10~	25	26 夕食会 「チキン南蛮」 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） 健康ストレッチ 11:30~ 通所事業（木工） 13:30~	28 単身生活サポート プログラム 「元号越しそばと 洋服の染み抜き」 12:00~ 参加費:300円
休 館	30 <div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 10px;">4月29日~ 5月6日まで 祝日お休み</div>	◇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。				