

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。継続利用をさせ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。

令和1年6月号

NO. 212

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>

せせらぎインタビュー「GWみなさんどう過ごしていただきましたか？」

元号が令和になって1か月が経ちましたね。
みなさんいかがお過ごしですか？
今回もメンバーのみなさんにインタビューしてみました。

①GW みなさん何をしていましたか？

「ひたすら掃除をしていました。」、「せせらぎのメンバーさんと会っていた。」、「上野、御徒町のカフェで時間をつぶしていた。」、「テレビをみて過ごしていました。」、「働いてたのでいつもと変わらなかった。」、「衣替えをしていた。」、「散歩をしていた。ちょっと暑かった。」、「映画に行っていました。」、「だらだらしてました。生活リズムの維持に努めてました。」

皆さん、それぞれ工夫して過ごされていたようでした。

②今後の目標はなんですか？

「A型事業所で一年勤めようと思う。自分の得意不得意を見つきたい。」、「B型の日にち増やしたいなと思う。」、「一人暮らしとA型にうつる事。」

③今後の夢はなんですか？

「KFCをおいしく食べてみたいと思う。」、「とりあえず結婚したい。」、「お店を開きたい。」、「令和の子たちには、昭和、平成でやれなかった事をしてほしい。明るいニュースをいっぱいだしてほしい。」

色々な想いでみなさん頑張っているようでしました。みなさんはどうですか？



いつか、全部このままで

ありのまま全て、吐き出して飛び出したいけど
いつもいつもセコイ見栄が邪魔をしてしまう

出来るなら、暗い暗い城壁の重い重い扉開いて
無限の大地を駆け上がりたい

そして、全て笑い飛ばしいつか、
全部このままで

仁蔵

- 一所 懸命に生きる
- 一所 所で
- 一所 懸命に生きる
- 一所 懸命
- 一所、懸命に生きるのも
- 時にはいいのかも知れない
- 然し、一体、「二所」とは何処か？
- 「此処」である
- 一所で、懸命に生きるのである

一所懸命

鈴木一

せせらぎ広場 ①

単身生活サポートプログラム

単身サポートプログラムとは、一人暮らしの方やこれから一人暮らしを目指す方々がプログラムを通して自立した生活をするための力を育てられるように支援することを目的としたプログラムです。

4月26日(日)の単身サポートプログラムでは、元号が平成から令和に変わることもあり、「元号越しそば」をみんなで作りしました。

一人暮らしの際に自分で粉からそばを作ることはないのではという話になり、茹でただけでできるそばを購入し、鰹だしと醤油でそばつ

ゆを作りました。

食べ終わった後には、洋服の染み抜きについて日頃どのようにしているかの意見交換をしました。

5月25日(日)は、初ガツオ丼を作り、また、カビと紫外線の対策について意見交換をしました。

興味が湧いた方ぜひ御参加をお待ちしております！



通所事業外出プログラム

4月27日(土)に東京ビックサイトで行われた日本ホビーショーに通所事業として行きました。

今年のホビーショーは昨年とは違ったレイアウトになっていました。今回の外出プログラムは参加人数多くなかったのでいつもは入れないレストランで食事を取りました。

ごはんを食べ、手作り作品のコーナーを見に行きましたが値段が少し高かったので買

いものはしませんでした。一通り回った後には併設されている食品コーナーで試食をして帰ってきました。

参加した方からは「楽しかった！また来年も行きたい。」と感想をもらいました。

みなさんも、どこかにでかけてみては？



・56 全くモテない私です
・真夏にはうちの中ではすっぱだか

サル子

生まれいづる
魂の叫び
愛ほころび
心の底から
身にまどうなり

By フルース・レイ



世界平和を目指すなら
まず自分の周りを幸せにしよう
大切にしよう
あなたの力で
小さくても
自分のできることから始めよう
可能性は無敵大だから

せせらぎ広場

雲取康熙

せせらぎ広場 ②

2019年6月のせせらぎ

プログラム紹介「女性プログラム」

みなさん女性プログラムをご存知ですか？女性プログラムは、月に1度女性限定で参加ができます。多くの場合、金曜日の午後に行われます。約2時間の中で、中野駅周辺でランチをしたり、お祭りに行ったり、お菓子を作ったりします。プログラムの終わりには、来月の内容を参加者と一緒に考えます。やりたいことや、行きたいところなど、気軽に提案できるプログラムになっています。外出以外にも、せせらぎの食堂にてバスボムやクリ

○ スマスリースを作ることもあります。
○ 写真は4月に新井薬師の桜まつりへ行ったときの様子です。屋台もあり、食べ歩きをしながら花見をしました。花より団子とはこのことですね。
○ 女性の皆さん、お気軽に、お問い合わせ、ご参加ください！お待ちしております(^^)



自主サークル活動

インディアカ	6/5 (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	6/19 (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。 新入部員大歓迎です！！ 6月15日(土) 10:00~ 松が丘でフリマをします。 お客様、有志でご来店を。	
さざなみ (カラオケ部)	6/7 (金) 19:30~	お問い合わせください。

「意外と知らない？ゴミの分別講座」 開催のお知らせ

日時：2019年6月6日(木) 13:30~14:30
内容：ゴミの分別について、中野区ごみゼロ推進課の職員をお招きして、お話ししていただきます。今さら聞けないゴミのことを、みんなで楽しく学びましょう！

会場：地域生活支援センター せせらぎ

定員：先着20名(予約制)

参加費：無料

お気軽にお問い合わせください。



予定表

ピア Cafe	6/4 (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	6/18 (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	6/11 (火) 6/25 (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	6/22 (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	6/16 (日)	今月は「冷しゃぶと部屋の整理の仕方」を行います！参加費300円
グループカウンセリングR	6/26 (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	6/8 (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)	6/11 (火) 6/25 (火)	1人30分、1日定員6人※予約制です。 予約は6月1日(土)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	6/13 (木) 6/27 (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	6/13 (木) 6/27 (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	6/21 (金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「ルームフレグランスを作ろう」です。参加費は100円になります。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。 食べ始めは、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6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 通所事業（木工） 13:30~ 心の相談室 （予約制）	2
休 館	4 通所事業（革工芸） 13:30~ ピアCafé 16:30~	5 心の相談室 （予約制） 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~	6 「意外と知らない？ ゴミの分別講座」 13:30~ 定員:20人 （予約制） 場所: オープンスペース	7 夕食会 「マーボー春雨」 16:30まで受付 参加費300円	8 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~	9
休 館	11 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~	12 心の相談室 （予約制） 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~	13 全体ミーティング 13:30~	14 夕食会 「ビビンバ丼」 16:30まで受付 参加費300円	15 心の相談室 （予約制） 通所事業（木工） 13:30~	16 単身生活サポート プログラム 「冷しゃぶと部屋の 整理の仕方」 12:00~ 参加費:300円
休 館	18 通所事業（革工芸） 13:30~ ピアミーティング 16:30~	19 心の相談室 （予約制） 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~	20 せせらぎ ティータイム 14:00~ 無料です	21 女性プログラム 「ルーム フレグランス作り」 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）	22 健康ストレッチ 11:30~ 通所事業（木工） 13:30~	23 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	25 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~	26 心の相談室 （予約制） グループカウンセリ ングR 14:10~	27 全体ミーティング 13:30~	28 夕食会 「生姜焼き」 16:30まで受付 参加費300円 働く人のお話し会 （予約制） 19:30~	29 心の相談室 （予約制） 通所事業（木工） 13:30~	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。