

地域生活支援センターだより

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。

令和1年9月号
NO. 215

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>

令和初のせせらぎ夏祭りを開催しました！！

今年は、「令和でGO」をテーマに夏祭りを行いました。

夏祭りに向けて、2ヶ月前からスタッフ、メンバーで何度も全体ミーティングで話し合いを行ったり、各ブースの担当者と打合せを行いました。当日は、80名以上の方に参加をいただきました！！

今年も、食事ブース、メンバーによるブース、全体ゲームを行いました。

食事ブースは、今回は「焼きうどん」、「きゅうりの一本漬」、「飲み物」の三つを販売しました。メンバーによるブースでは、ふりま部、カラオケ部、射的、似顔絵コーナー、パターゴルフと各ブース工夫を凝らしていて大盛況でした。

全体ゲームでは、スイカ割りとビンゴ大会を行いました。スイカ割りでは、みんなで声を掛け合い見事スイカに命中させることができました。ビンゴ大会では会場一体となり盛り上がりました！！

今年はバルーンアートの藤本さんに来ていただき会場の飾りつけと当日ブースを出展していただきました。色とりどりのバルーンでお祭会場がより一層華やかになりました！

当日もメンバー、スタッフ、ボランティア、参加されたみなさんの協力で無事に夏祭りを終えることができました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました！！



8/6に 出張講義を行いました！

日本福祉教育専門学校にて出張講義をさせていただきました！昨年度に引き続き、社会福祉士を目指す学生さんを対象に、地域生活支援センターの役割をはじめ、メンバーによる自分史の発表や、4つのテーマについてお話をする座談会などをさせていただきました。せせらぎからは、メンバー9名、スタッフ3名、実習生1名が参加し、内6名が見学者でした。当日は64名の学生を前に、皆さん堂々と発表をされ、学生さんはもちろん、せせらぎメンバー、スタッフにとっても有意義な時間となりました。

せせらぎピアグループ青空では、対外的な活動を何度もさせていただいています。これまでの経験や反省を活かし、1回1回の講義に対して、メンバーとスタッフが一緒になり、より良い講義になるよう話し合いを重ねています。1コマ90分の授業に対し、打ち合わせを行う期間は約1ヶ月です。前回の反省を活かし、今回の講義では、質疑応答の時間を多めにとることができました。

話すこと、語ること、伝えることも大事ですが、学生さんの質問に答えることで、お互いが歩み寄り、お互いの立場や生活を理解することが、何よりも大事な時間だと感じました。質疑応答では学生さんから「ピアスタッフとして良かったこと、苦労は何ですか？」という質問に対し、ピアスタッフより「メンバーでも支援者でもない存在だった。重心の置き方に悩んだこともあった。しかし一方で、精神障害者でないと成れない職業でもある。魅力ある仕事だと思う。」というお話がありました。

講義を終えた学生さんのリアクションペーパーには「それぞれの方が持っている思いが伝わってきました。」「実体験から語られる言葉は、心に突き刺さるものがありました。」などの感想が書かれていました。メンバーと学生さんが対等な立場で1人1人が自分自身について考える良い機会となりました。

ピアグループ青空での活動に興味のある方は、お気軽にお声がけください！皆様のご参加お待ちしております。



せせらぎ広場

「夕日が沈むまで」

蠍さそりの毒すら効かない体で

僅わずかにこぼれる木漏れ日感じて

想い出している

“まだ見ぬ未来は心の中”と



仁蔵

人生の意義へ19・6・8

雲取康熙

人生に本来意義なんてないよ
でも生きていくうちに
それを見付けるんだよ
有意義に生きていくために



2019年9月のせせらぎ

せせらぎ精神保健福祉講座

「精神科医に学ぶアディクション講座」

日時：2019年9月11日（水）13：30～14：30

講師：雷門メンタルクリニック 院長 伊波真理雄先生

内容：依存症全般に関する知識について。

理解を深め生活に役立つようなお話をさせていただきます。

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



復職したスタッフよりご挨拶



せせらぎピアスタッフの斎藤です。7月末で一旦せせらぎを退職しましたが、退職した翌日から、せせらぎに戻りたい気持ちが強くなり、この度またせせらぎで勤務させていただくことになりました。退職するにあたり、沢山の方に温かい声を掛けていただき、自分がいかに多くの人に支えられているかを知り、復職の大きな原動力になりました。まだまだ至らない点もありますが、今後ともよろしくお願い致します。

自主サークル活動

インディアカ	9/4（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	9/18（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 （フリーマーケット）	9月7日（土）10：00～	松ヶ丘でフリマをします。お客様有志でご来店を。秋物の寄付をお願いします。新入部員さん大募集で～す！！のんびり、調子に合わせて気楽にやってるよお～。
さざなみ （カラオケ部）	未定	お問い合わせください！！

せせらぎ広場

父 by フルース・レイ

いとしき父の
魂しいは
涙でむせぶ
線香花火
短き夏の
思ひかなでる



予定表

ピア Cafe	9/3（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	9/17（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	9/10（火） 9/24（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	9/14（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	9/15（日）	今月は「きのこご飯（料理）と残暑対策」を行います！参加費300円
グループカウンセリングR	9/25（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	9/22（日）	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）	9/10（火） 9/24（火）	1人30分、1日定員6人※予約制です。予約は9月1日（日）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	9/5（木） 9/19（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	9/5（木） 9/19（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	9/20（金）	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「コーヒーゼリー作り」です。参加費200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9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
休 館	3 通所事業（革工芸） 13:30~ ピアcafé 16:30~	4 心の相談室 （予約制） 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~	5 全体ミーティング 13:30~	6 夕食会 「ポークチャップ」 16:30まで受付 参加費300円	7 心の相談室 （予約制） 通所事業（木工） 13:30~	8
休 館	10 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~	11 心の相談室 （予約制） 「精神科医に学ぶ アタクション講座」 13:30~ 定員20人（予約制） せせらぎオープン スペースにて	12	13 夕食会 「厚揚げの マーボー丼」 16:30まで受付 参加費300円	14 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~	15 単身生活サポート プログラム 「きのこご飯と残 暑対策」 12:00~ 参加費:300円
休 館	17 通所事業（革工芸） 13:30~ ピアミーティング 16:30~	18 心の相談室 （予約制） 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~	19 全体ミーティング 13:30~	20 女性プログラム 「コーヒーゼリー作 り」 13:30~ 参加費:200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）	21 通所事業（木工） 13:30~	22 心の相談室 （予約制） 四葉食堂 （予約制） 15:40~
休 館	24 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~	25 心の相談室 （予約制） グループカウンセリ ングR 14:10~	26 せせらぎ ティータイム 14:00~ 無料です	27 夕食会 「豚の柳川」 16:30まで受付 参加費300円 働く人のお話し会 （予約制） 19:30~	28 心の相談室 （予約制） 通所事業（木工） 13:30~	29 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。）

◇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。