

地域生活支援センターだより

せせらぎ

No. 246

令和4年4月号

スマホで読み取って下さい♪



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。

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》

法人のせせらぎホームページ

中野区のせせらぎホームページ

またいつでも立ち寄りたいたいと思えるせせらぎを目指して

地域生活支援センターせせらぎ(以下せせらぎ)は、精神障害のある方を対象にした相談支援事業や交流事業を担う事業所として中野区で今年で21年目を迎えました。

よくせせらぎのことを「大きな樹の幹」と表現することがありますが、「いつでも立ち寄れる場所」として機能できるようにこれまで取り組んできました。新型コロナウイルスの感染拡大後は“いつでも”ということが言いきれなくなり、来所するハードルが上がってしまったのではないかと思います。

それでも大切にしたいことは「目的がなくても居ることができる場所」「困ったときにはすぐに立ち寄れる場所」として開所し続けることです。来年度からはすこしでもやりたいことができる施設をもう一度目指します。

2022年4月からのせせらぎは、当たり前前の安心と今まで通りの運営を目指します。

せせらぎでは、コロナウイルスワクチン接種の予約サポートを行っています。

3回目だけでなく、1回目・2回目がまだの人も対象ですので「予約方法が分からない」「接種券をなくしてしまった」などお困りのことがあったらご相談ください。



松田施設長から退任のご挨拶

この春をもってせせらぎの施設長を退任します。通算7年間せせらぎのメンバー、スタッフとともに一日一日を過ごさせていただきました。主体性を養い、つながりを再構築することを目標として運営に務めてまいりました。果たしてその目標に近づいたでしょうか。メンバーや他機関、そしてせせらぎスタッフの評価を待ちたいと思います。

この間、さまざまな出来事をメンバーといっしょに体験してきました。

まずは2011年の東日本大震災です。メンバーと一緒に津波の映像をテレビの前で立ちすくんで見ていたのを思い出します。

また、すまいる会館祭りのステージでメンバー、ボランティア、スタッフで「民衆の歌」（知ってますか『レ・ミゼラブル』）を歌ったこともありました。なぜ歌うことになったのかは忘れてしまいましたが…、革命でも起こそうとしていたのでしょうか。

そして新型コロナの感染拡大です。つながりを大切にするせせらぎにとって、人との接触を制限する感染予防は真逆な対応を取らざるを得ませんでした。スタッフにとってこれほど残念なことはありません。

ここでは書き尽くせないほど、楽しいことも大変なこともありましたが、皆さんといっしょに過ごせたことを、私自身の人生の糧としたいと思います。

さて、いろいろ書いてみましたが実は退任はこれで2度目となります。ということは3度目の就任もあるかもしれません。人事異動は突然決まります。また、施設長は退任しますが所属は「せせらぎ」そのままです。新施設長共々これまでどおりどうぞよろしくお願いいたします。

松田和也

工藤さん退職のお知らせ



7年間お世話になりました。私にとってかけがえのない時間でした。

支援者として成長できたかは分かりませんが、身長は1cm伸びました。

私が他の人より優れていることが、食事をいっぱい食べる位だったので、これからは夕食会やクリスマス会の残り物の処理に困ることになるでしょう！

何名かのメンバーと「工藤まだ辞めないの？」と言われて「まだ居させて下さいよー」という決まったやり取りがあるのですが、今回は本当に辞めてしまいます。

ありがとうございました。

7年間お世話になりました。



実習生からのメッセージ

帝京平成大学の平塚朋希です。

私の事を温かい雰囲気でもて迎えて指導していただき16日間あっという間に楽しく実習することが出来ました。

メンバーさんにはインディアカや様々なプログラムを親身になって教えて頂きありがとうございました。

今回の実習で得たことを活かして立派な精神保健福祉士になれるように頑張りたいと思います。



新施設長就任のご挨拶

今年4月から地域生活支援センターせせらぎの施設長になる猪狩恒太郎（いがり）です。

私が最初にせせらぎの仕事に就いたのは2013年で、間を空け出戻ってきました。前任の松田やすべての職員、利用者の作り上げてきたせせらぎの存在はとて大きくプレッシャーに感じます。

今までのせせらぎを振り返ると、私は3回入職したことになります。最初は学生非常勤として、2回目は新卒として、3回目は出戻りでした。おそらくこれは、せせらぎ初なのではないかと思います。4回目はさすがにないかと思いますが（笑）、いただいた3回目の機会を大切に臨んでいきたいと思ひます。

新型コロナウイルスの発生による外出不安等により、せせらぎとのつながりが途絶えた方が多くいます。新年度はもう一度せせらぎとのつながりを再構築する機会を作るために、新型コロナウイルスによる自粛・制限をかけるだけでなく、安心して利用できるせせらぎを目指していくことが必要だと考えています。

みなさんとともに、素敵なせせらぎをつくっていきましょう。



2年ぶり！新春麻雀大会開催！！

2月末に約2年ぶりの麻雀大会を行いました。総勢16名により半荘2回戦の熱い戦いが繰り広げられ、久しぶりの戦牌の音がオープンスペースに響きました。

実は今回の麻雀大会はメンバーからの「麻雀大会出来ないの？」から始まりました。感染対策を行いながら、今まで通りのせせらぎのイベントを行うことはできるのだろうかと考え、実行委員を募りました。協力して下さった皆様ありがとうございました。麻雀大会に参加した方の感想では「楽しかった」「何度もやってほしい。優勝したい。ルールを変えてもらいたい。」「とても思考回路が働きました」との感想をいただきました。



4月 予定表

| ティータイム | 今月はお休み | せせらぎを見学中の方や利用し始めたばかりの方、オープンスペースでどう過ごしたらいいかわからない方等、職員も交じて気軽におしゃべりする時間です。 |
|-------------------|---------|--|
| 女性プログラム | 4/8(金) | 女性が気軽に参加できるプログラムです。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。今月は「お花見」です。交通費：500円程度 |
| 健康ストレッチ | 4/9(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。 |
| ピア Cafe | 4/12(火) | お互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。 |
| 自主サークル インディアカ | 4/13(水) | ボランティアコーチによるスポーツ活動 場所：中野区産業振興センター 持ち物：動きやすい服装・上履き（必須） 参加費：無料 |
| 单身生活 サポートプログラム | 4/14(木) | 单身生活者を対象としたプログラムです。自立した生活を送るための力を育てられるように支援します。 |
| ピア学習会 | 4/19(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。 |
| 自主サークル パドルテニス | 4/20(水) | ボランティアコーチによるスポーツ活動 場所：中野区産業振興センター 持ち物：動きやすい服装・上履き（必須） 参加費：無料 |
| グループカウンセリングR | 4/20(水) | 臨床心理士によるグループカウンセリングです。 |
| 全体ミーティング | 4/21(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！ |
| おうちde夕食会 | 4/22(金) | お弁当を配布するスタイルの夕食会です。コロナウイルス流行前とは、利用方法や開催方法が変更となっていますので、別紙のお知らせ参照。参加費300円 |
| 働く人のお話し会 | 4/22(金) | 就労されている方（一般雇用、障害者雇用、アルバイト、就労継続支援A型事業所）を対象に仕事の悩みや日常について等、気軽にお話しできる場です。 |
| 四葉食堂 | 4/23(土) | 臨床心理士とともにテーマを決めて話します。 |
| ピアミーティング | 4/26(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。 |

2022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 | ☆オープンスペースの2部制、退出時間を廃止します。 ☆プログラムの予約制は継続します。 ☆プログラム中のオープンスペース予約は不要とします。 ☆通所事業の時間が30分延長になります。 革工芸：13:00~15:00、木工 13:30~15:30 | | | 1 | 2 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~ 15:30 | 3 |
| 休 館 | 5 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 | 6 心の相談室 (予約制) | 7 | 8 女性プログラム 13:00~ 14:30 「お花見」 交通費：500円程度 | 9 心の相談室 (予約制) 健康ストレッチ 10:00~ 11:00 通所事業(木工) 13:30~ 15:30 | 10 |
| 休 館 | 12 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピア café 15:30~ 17:00 | 13 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~ 15:30 | 14 单身生活サポート プログラム 16:00~ 17:00 「ゴールデンウィークの過ごし方」 | 15 | 16 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~ 15:30 | 17 心の相談室 (予約制) ピアカウンセリング 12:30~ 15:30 ※予約制 (ピアスタッフによる面接です。) |
| 休 館 | 19 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00 | 20 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~ 15:30 グループカウンセリングR 14:10~ 15:00 | 21 夕食会予約日 12:00~19:00 全体ミーティング 14:00~ 15:00 | 22 おうち de 夕食会 「カレー弁当(仮)」 参加費：300円 限定20食(要予約) 働く人のお話し会 (予約制) 19:00~ 20:00 | 23 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~ 15:30 四葉食堂 (予約制) 16:00~ 17:00 ※お茶提供なし | 24 楽器タイム 15:00~ 16:30 |
| 休 館 | 26 心の相談室 (予約制) 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00 | 27 心の相談室 (予約制) | 28 | 29 昭和の日 お休み | 30 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~ 15:30 |  |

★レディースルーム復活★

- (木)(金)の16:00~18:00の時間は、食堂が女性優先になります。
- ◇利用時間内は、オープンスペースを利用できません。(予約優先)
- ◇面接：予約制です。
- ◇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。