



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 3387-1356《初回相談専用》 3387-0993《相談専用》 3387-1326《事務用》

夏祭り開催

「夏祭りだよ！全員集合！～再始動～」

日時：7月14日(木)14:00～16:00

定員：60人(予約制) 参加費：無料

会場：①なかの小劇場(定員50人)

②せせらぎオープンスペース(定員10人)

先月開催をお知らせした夏祭りもいよいよ開催日が近づいてきました。スタッフ、運営委員で今も当日に向けて準備を進めています。

久しぶりのせせらぎでの大きなイベント、一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

企画(予定)：BINGO、ライブinせせらぎ、作品展示etc...

当日参加希望の方はスタッフ又は、お電話でご予約ください！

03-3387-1326



スペシャルおうちde夕食会「夏祭り弁当」

7月14日(木)(前日予約制) 限定40食！

コロナ前にやっていた夏祭りメニューをなんとか復活させられないかと考え、今回のお弁当は、夏祭りメニューを詰め込んだお弁当にしました。

7月13日(水)の12:00～19:00の間予約を受け付けますので、スタッフまたは電話で予約をしてください。03-3387-1326 皆さんからの予約を待っています！

お弁当内容(予定)やきそば、からあげ、おにぎり、きゅうり串、枝豆、フライドポテト、デザート(パイナップル)、ラムネ。

※この事業は「中野区社会福祉協議会 歳末たすけあい募金地域福祉活動」により実施しています。



健康講座 身近に感じるストレッチ講座～呼吸を大切に～

内容:就寝前やちょっとした隙間時間に体を伸ばして気分転換や運動不足解消ができるストレッチを参加者とともにを行います。

日時:2022年7月31日(日)14:00～15:30

場所:中野区地域生活支援センターせせらぎ 中野区中野5-68-7 スマイルなかの6階

☆参加費無料☆

講師:井出 和夫氏

定員:13名(先着)

申込期限:6月21日～7月30日

申込方法:電話又はせせらぎスタッフに直接お申し付けください。

電話番号:03-3387-1326

予約受付中
です～♪

通所事業紹介 ～革工芸編～

皆さん、せせらぎには話をするプログラムだけではなく、ものづくりが出来るプログラムがあるのをご存じですか?今回は、その一つの革工芸の雰囲気を知ってもらえたらと道具などの写真をご紹介します。



革



刻印



染色

せせらぎの革工芸はご自身が実際に使うものをスタッフと一緒に創作していきます。革選びから、模様つけ(刻印)、染色と工程を進める中でオリジナルの作品を作ります。やったことがないから、うまく出来るかなと心配な方はぜひ一度見学にいらして下さい。毎週火曜日の13:00からせせらぎで行っています。体験、見学希望の方はぜひ、せせらぎにご連絡ください。

(注:中野区民の方が対象になります。)

スタッフコラム～和田編～

最近雨の日が多いので、少しでも楽しい気分になりたくて写真を見返していたら、学生時代の旅行を思い出しました。

当時は、バイトを掛け持ちして、貯まったわずかなお金を使って旅行をしていました。特に印象に残っているのは、青春18切符を使い鈍行のみで行った京都旅行と沖縄へ人生初1人旅です。

片道2410円で京都まで約10時間。途中で乗った静岡のローカル線は、ボタン式ならぬ手で開け締めする形でびっくりしました。友人と腰とお尻を酷使しながら、到着した頃には真っ暗で、泊まったゲストハウスは8人の相部屋でした。誰かのいびきにより、眠れぬ夜を過ごしましたが、翌日は着物を着て、人力車にも乗って、しっかりと京都を味わいました。また、沖縄へは急に行方を眩ませた友人に会いに、1人で飛行機とフェリーに乗って伊良部島という島に行き1週間過ごしました。そこでは、はじめて会ったはずの人達がみんな友達で、しばらくいるとまるで家族になりました。毎日みんなでご飯を食べて宴会をして、海に行って歌を歌っていました。

苦労した旅ほどいい思い出として印象に残っています。今は中々思い通りに外出も出来ず、大変な世の中かもしれませんが、その分ちょっとした外出も楽しく感じるようになりました。少しずつ楽しいことが増えていくような日々になるといいですね。

中野区内の社会資源紹介

今回はたんぽぽ会が開催している「ひだまり会」について紹介します。ひだまり会は月1回当事者のつどいの場として開かれています。おしゃべりを通して、普段引きこもっている人も地域とのつながりを増やしていくことが目的になっています。ちょっと立ち寄ることが出来る場所なので、参加してみたい方はせせらぎで掲示しているたんぽぽ会の広報誌をご覧ください。

◎ひだまり会 中野区社会福祉会館にて月1回実施

第4火曜日13時～ 参加費50円 ※開催場所は中野区社会福祉会館1Fで確認してください

せせらぎを利用する方へのご案内

○マスク着用について

厚生労働省では他者と身体的距離が確保できて会話をほとんど行わない場合には、マスク着用の必要がないと発表されていますが、せせらぎでは当面施設内ではマスク着用をお願いします。

○新型コロナウイルスワクチン4回目接種について

4回目の接種は、3回目接種の完了から5カ月以上間隔をあける必要があります。

対象者は60歳以上の方、18歳以上60歳未満で基礎疾患のある方・精神障害者保健福祉手帳または療育手帳をお持ちの方等、ほとんどの方が対象となります。

対象者別に接種券の受取方法など予約に必要な手順が変わります。

ワクチン4回目接種予約にお困りの方は、**せせらぎワクチン接種サポート**をご利用ください。

○社会福祉会館では防水改修工事・4～6階トイレ洋式化工事を予定しています。

1階自由通路は通行できなくなります。駐輪場も狭くなるためできるだけ公共交通機関をご利用ください。



期間：令和4年8月～令和5年3月 **工事期間中もせせらぎは開所しています。**

7月 予定表

自主サークル インディアカ	7/6(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
ピア Cafe	7/12(火)	お互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。
おうちde夕食会	7/14(木)	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、お気をつけください。今月は「夏祭り弁当」です。参加費300円。
女性プログラム	①7/15(金) ②7/22(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。女性プログラムが月2回になりました。 今月は①「足湯」です。参加費100円。②夕食編。各自、お弁当など夕食をご持参ください。
健康ストレッチ	7/16(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。
ピア学習会	7/19(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	7/20(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
全体ミーティング	7/21(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！
四葉食堂	7/23(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	7/26(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。
グループカウンセリングR	7/27(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
ティータイム	7/28(木)	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、職員も交じって気軽におしゃべりする時間です。 今月は、「夏の思い出を語ろう」です。
働く人のお話し会	7/29(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。

今月は単身生活サポートプログラムはお休みです。

祭 2022年7月 祭

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
				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) 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~ 15:30	7	8	9 心の相談室 (予約制) 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) おうちde 夕食会予約日 12:00~19:00	14 せせらぎ夏祭り 14:00~ 16:00 参加受付中  おうちde夕食会 「夏祭りメニュー」 参加費:300円 限定40食 (事前予約制)	15 女性プログラム 13:00~ 14:30 「足湯」 参加費100円	16 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 「お抹茶の会」 15:30~ 定員:5名 参加費:300円 場所:せせらぎ	17 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	19 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	20 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~ 15:30	21 心の相談室 (予約制) 全体ミーティング 14:00~ 15:00	22 女性プログラム ~夕食編~ 18:00~ 19:30 場所:食堂 ※お弁当など夕食をご 持参ください。	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	24 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	26 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) グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	28  ティータイム ~憩いの広場~ 初参加の方 大募集中です! 15:30~16:30 「夏の思い出を 語ろう」	29 働く人のお話し会 (予約制) 19:00~ 20:00	30 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	31 身近に感じる ストレッチ講座 ~呼吸を大切に~ 14:00~ 15:30 定員:13名 (先着) 

★レディースルーム★

(木) (金) の16:00~18:00の時間は、食堂が女性優先になります。
 ◇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。
 ◇フリーインターネットパソコン: 常設しています。