

せせらぎだより 令和4年8月号



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》

7月14日「夏祭りだよ！全員集合！！－再始動－」を開催しました！！

今回は感染対策の為、会場は2階のなかの芸能小劇場と6階のオープンスペースを利用し、50名の方が参加されました。

小劇場では、逆さま言葉、○×ゲーム、BINGO、スイカ割り、Live in せせらぎ(映像作品や生演奏を披露)を行いました。司会と観客の方とのやり取りでも沢山の笑いが起き、賑わいました。

6階では、射的や景品くじ、0円フリマ、展示等があり、ブースに参加された方が楽しそうに過ごされていました。

3年ぶりに開催することができた夏祭り、多くの方に参加いただきました。久しぶりの方とお会いできたり、学生のボランティアさんに参加していただいたりと、色々な方と一緒に楽しい時間を過ごせました。皆様、ご参加いただきありがとうございました。(田川)



東洋大学で講義を行いました。

早々に梅雨が明けて暑さがとても厳しい6月28日、東洋大学に出張講義に行ってきました。対象は精神保健福祉士の国家資格取得を目指す学生の方たち。10名ほどのグループを2つ作り、ピアグループ青空のピアcafé形式を取りました。

「もし自分が障害を負ったらどこまで開示するか」、「実習生として学ぶとき相対する人にどこまで障害のことを聞いて良いか」など、せせらぎメンバーにも学生にも身近なテーマで話すことが出来ました。

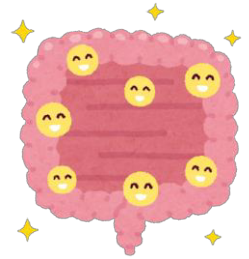
せせらぎの出張講義として初めて訪れた大学でしたが、学生の皆さんもとても熱心で、実り多き時間になりました。また、こうして新しく大学と繋がる事が出来ると、ピアの仲間が増えたような嬉しさを感じます。せせらぎメンバー、福祉を学ぶ学生の皆さん双方にとって、大切な時間を共有できる機会が、これからも沢山有ることを願っております。

(斎藤)

生活実用講座 腸活講座～美腸ストレッチで心も体もスッキリ！～

「腸もみ」とは便秘の改善だけでなく、心の調子も整えることができ、身体も心も前向きになれるマッサージです。動きやすい服装でお越しください。当日は美味しいハーブティーをご用意してお待ちしております☺

講師 : 浅香 美咲 氏(腸もみセラピスト)
日時 : 8月18日(木)13:30～15:30
会場 : せせらぎ
参加費 : 無料
申込期間 : 7月21日(木)～8月17日(水)19:30まで
申込方法 : 電話または来所にて
定員 : 先着15名



実習生からのご挨拶

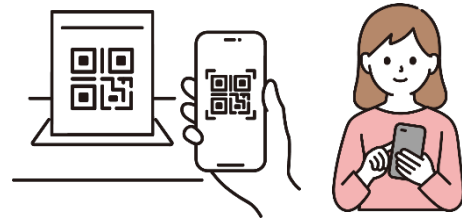
スタッフや利用者の皆さまからは、精神保健福祉士に大切なことを、沢山教えて頂きました。あらためて感謝申し上げます。

実習期間はあっという間に過ぎ、今更ながら、もっと皆さまとお話していたかったな、と思っています。これからは、頂いた言葉を糧に、誰もがより生きやすい社会となるよう、頑張る所存です。

日本福祉大学 國行

せせらぎフリーWi-Fiのご案内
オープンスペースでは無料のWi-Fiが利用できます。
スマホ・パソコン・ゲーム機で利用できます。

パスワード入力の必要はありません
QRコード読み取りで簡単接続♪



スタッフコラム～猪狩編～

こんにちは！職員の猪狩です。前回深夜に怪談を聞きながら散歩していると書いたら、「なにそれ・・・怖いよ」といった反応が多く驚いています。

最近アマチュア無線資格を取得しました。国際通信で英語をしゃべるのはちょっと無理なので、モールス信号でやりとりをしています。世界各国のツートンツートン音を聞きながら布団に入っていますが、2種音の繰り返しがなんだか心地よく子守歌のように聞こえて落ち着きます。

モールス信号を勉強していたら思わぬ発見もあり、ジブリ映画の「天空の城ラピュタ」や「紅の豚」の電信シーン、最近だとストレンジャー・シングスのワンシーンでも使われているので、なんだか少しだけ作品を違う目線で楽しめる気がしています。

自主サークル活動の紹介～インディアカ編～

みなさんインディアカというスポーツをご存じですか？
 知ってるよーという方はお目が高い！インディアカとは羽根の付いたボール(インディアカボール)を手で打ち合うバレーボール形式のスポーツです。せせらぎでは10年以上、メンバーと共に区内の体育室で毎月1回実施してます。メンバーであればどなたでも参加可能です！百聞は一見に如かず、気になった方はお気軽にスタッフに声をかけてください。一緒にスポーツをして汗を流しましょう！（鈴木）



中野区社会福社会館の防水改修工事・トイレ洋式化工事について

中野区社会福社会館は老朽化により長期間のメンテナンス工事を行うことになりました。期間：令和4年8月～令和5年3月(予定)

- ・工事期間中は1階自由通路の中野通り側が閉鎖され、ブロードウェイ側からの出入りになります。
- ・6階のベランダが使用できなくなり、喫煙所も利用できなくなります。
- ・6階トイレの洋式化工事が令和4年12月以降に予定されています。
- ・工事の詳細については、今後もせせらぎだよりや公式LINEでお知らせします。


★工事期間中も地域生活支援センターせせらぎは通常通り開所しています★

8月 予定表

単身生活サポートプログラム	8/4(木)	単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。今月のテーマは「夏の害虫対策」です。
健康ストレッチ	8/6(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。
自主サークルインディアカ	8/10(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
女性プログラム	①8/12(金) ②8/19(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2回になりました。今月は①「かき氷を作って食べよう！」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。みんなで一緒にご飯を食べよう！
ピア Cafe	8/16(火)	お互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。
ピア学習会	8/23(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。
自主サークルバドミントン	8/24(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	8/24(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	8/25(木)	素敵なかき氷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	8/26(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、お気をつけください。今月は「カレー弁当」です。参加費300円。
働く人のお話し会	8/26(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	8/27(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	8/30(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。

今月はティータイムはお休みです。

2022年8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) 13:00~ 15:00	3 心の相談室 (予約制)	4 单身生活サポート プログラム 16:00~ 17:00 「夏の害虫対策」	5	6 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	7
	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px;"> <p>★中野区社会福祉会館の防水改修工事・トイレ洋式化工事 期間：令和4年8月～令和5年3月（予定） 詳細は3面の記事をご覧ください。</p> </div>					<div style="border: 1px solid green; background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> <p>「お抹茶の会」 15:30~ 定員：5名 参加費：300円 場所：5階 和室</p> </div>
休館	9 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00	10 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~ 15:30	11 お休み 山の日	12 女性プログラム 13:00~ 14:30 「かき氷を作って 食べよう！」 参加費100円	13 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	14 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。)
	16 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアcafé 15:30~ 17:00	17	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>生活実用講座 腸活講座～ 美腸ストレッチで 心も身体もスッキリ！！ 13:30~ 15:30 定員：15名 (先着)</p>  </div>	19 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。みんな で一緒にご飯をたべよ う！	20 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	21 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	23 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	24 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	25 心の相談室 (予約制) 全体ミーティング 14:00~ 15:00 <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>おうちde 夕食会予約日</p> </div>	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>おうちde夕食会 「カレー弁当」 参加費：300円 限定20食 (事前予約制)</p> </div> 働く人のお話し会 (予約制) 19:00~ 20:00	27 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	28
	30 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	31 心の相談室 (予約制)	<p>★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。</p>			