



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》

新職員からのご挨拶

皆さん、はじめまして！4月より非常勤職員として入職しました中村と申します。20年ほど事務職をしていたのですが2年前から福祉分野に職を変えて、地域生活支援センターやアパートタイプのグループホームなどで勤務していました。

趣味はプロ野球観戦ですが、年齢とともに現地観戦の回数が減り、最近は自宅のテレビでゆったり観戦するようになりました。ちなみに千葉ロッテマリーンズを応援しています。普段は近所を散歩したりカフェでまったりしたり、家でぼ～っとのんびり過ごしたり、ゆったり過ごす時間が好きです。

4月からせせらぎで勤務させていただき、プログラムにも参加しています。皆さんに、温かく接していただき、とても嬉しいです。私はすぐに焦ってしまう性格で、おっちょこちょいなので、皆さんには迷惑をおかけしてしまうことが多々あると思いますが、せせらぎで皆さんと楽しい時間を一緒に過ごさせていただければと思っておりますので、よろしくお願いいたします！（中村 美鈴）



5月からカラオケを再開します。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために利用を中止していたカラオケを5月から再開します。

毎週日曜日の午前10時半から午前11時半の1時間をカラオケが利用できるカラオケタイムとします。歌いたい方、歌を聴きたい方はカラオケタイムの時間にせせらぎにご来所ください。

操作方法については、マニュアルを作成していますのでそちらを参考に操作してみてください。

困った際には、周りの利用者やスタッフに声をかけてください。

カラオケ仲間と一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



夕食会を再開しました。 ボランティアさん募集中です。

新型コロナウイルスが少しずつ収束に向かう中、夕食会を再開しました。

食事はとても大事なことだと思っています。みんなで食べるということも楽しいですね。しばらくは月1~2回の夕食会ですが、皆さんの意見を聞きながら取り組んでいきたいと思ひます。4月は、キャベツとソーセージのトマト煮と焼魚定食を作りました。参加された方からは、「量も多くていいね。」「やっぱり、みんなで食べるのはいいね。」という嬉しい言葉を聞くことができました。ぜひ参加をお待ちしています。

夕食会は、地域のボランティア、有志の利用者、スタッフで協力して料理を作り、食事を提供しています。新型コロナウイルスの流行前までは、何人もの地域のボランティアが参加して下さっていましたが最近ではボランティアの方々も様々な理由で参加が難しくなり、今ではお一人の方が時間を作ってなんとか参加して下さっています。この大事なプログラムを続けていくために利用者の方にもぜひ、ご協力いただければと思っています。料理に興味がある人でも自信がない人でもかまいません。地域でボランティアに興味がある方もお待ちしております。ぜひせせらぎスタッフまでご連絡ください。皆さんの参加をお待ちしています。

(小須田)



↑キャベツとソーセージのトマト煮

第1回中野区ピアサポーター総会に参加しました。

満開の桜も散り始めた3月29日、中野区地域生活支援拠点事業ippuku主催の第1回中野区ピアサポーター総会に講師として参加してきました。

当日は、講師として杉並区のピアスタッフの方も来て下さいました。参加者にはせせらぎ利用者の他に、区外のピアスタッフ、行政職員中野区の支援者、病院関係者など、ピアサポートに興味がある様々な立場の方が総勢30名以上集まりました。

前半は講師2名によるピアスタッフとしての働き方について話し、ピアスタッフに関する質問にも答えました。顔見知りの方が会場に沢山いたので、講師として自己開示が含まれることを話すのは、少し照れや恥ずかしさがありました。後半は、会場の参加者での意見交換の時間とし、活発な意見が飛び交いました。その中でも、ピアスタッフやピアサポーターとして働きたいけれど受け皿がないという意見や組織の中でピアスタッフやピアサポーターを雇用するには、数字で示せるような具体的な根拠と有効性が認められないと、なかなか難しいという意見が印象的でした。

今回は、1回目の中野区ピアサポーター総会でしたが、会場の皆さんからピアサポートに対する熱い想いをとても感じました。「ピア」がブームに終わらず、今後も色々な形で具現化していくことを願っています。(ピアスタッフ 斎藤)



編集後記～最近のせせらぎ～

みなさん、こんにちは。今月からせせらぎだより編集担当になりました田川です。今月から、編集後記を書いていこうと思っています。最近のせせらぎの様子等もお伝えしていけたらと思っています。

最近のせせらぎは、様々なプログラムが新型コロナウイルスの流行前の形に戻ってきていたり、マスク着用のルールが緩和されるなど新型コロナウイルスの影響で制限されていたことがなくなり、過ごしやすい場所に戻りつつあります。

私が担当している単身生活サポートプログラムも、4月から料理を参加者で作り、一緒に食べることができるようになりました。色々な変化がありますが、利用される皆さんが少しでも来やすい場所にしていきたいと思います。皆さんに会えるのを楽しみにしています。(田川)

↓カレーうどん



5月の予定表

ピアCafé	5/9(火)	互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。 今月のテーマは「淋しい時に友人に連絡をしていいのか?」です。
全体ミーティング	5/11(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!
女性プログラム	①5/12(金) ②5/19(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。女性プログラムが月2回になりました。今月は①「四季の森公園散策(雨天時はパステル画)」です。 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!
単身生活サポートプログラム	5/12(金)	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。 今月は「初カツオ丼」です。参加費300円。
ピア学習会	5/16(火)	みんな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予定です。
自主サークル インディアカ	5/17(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
ティータイム	5/18(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、「折り紙を楽しもう」です。
健康ストレッチ	5/20(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。
ピアミーティング	5/23(火)	ピアサポートに関するイベント等の企画や打ち合わせを行う時間です。
自主サークル パドルテニス	5/24(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	5/24(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
夕食会	5/26(金)	「チキンカレー」です。予約時間は当日の12時～15時半までです。 14時から調理開始、18時半から食事開始、19時からお弁当受取開始予定です。 みんなで一緒に美味しい食事を共にしましょう! 参加費300円。
働く人のお話し会	5/26(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	5/27(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。開始時間が30分早まりました。

2023年5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 憲法記念日 （お休み）	4 みどりの日 （お休み）	5 こどもの日 （お休み）	6 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~15:30	7 カラオケタイム 10:30~11:30
休館	9 通所事業（革工芸） 13:00~15:00 ピアCafé テーマ「淋しい時に友人に連絡をしているのか？」 15:30~17:00	10 こころの相談室	11 全体ミーティング 14:00~15:00	12 女性プログラム 「四季の森公園 散策（雨天時はパステル画）」 13:00~14:30 单身生活サポートプログラム 「初ガツオ丼」 17:30~19:30 参加費：300円	13 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~15:30	14 カラオケタイム 10:30~11:30
休館	16 通所事業（革工芸） 13:00~15:00 ピア学習会 15:30~17:00	17 こころの相談室 自主サークル活動「インディアカ」 13:30~16:00	18 ティータイム 「折り紙を 楽しもう」 15:00~16:00	19 女性プログラム（夕食編） 18:00~19:00 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食べよう。	20 こころの相談室 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 15:30~16:30 参加費：300円（5F和室）	21 カラオケタイム 10:30~11:30 ピアカウンセリング 13:00~16:00 ※予約制（ピアスタッフによる面談です）
休館	23 通所事業（革工芸） 13:00~15:00 ピアミーティング 15:30~17:00	24 こころの相談室 自主サークル活動「バドルテニス」 13:30~16:00 グループカウンセリングR 14:10~15:00	25	26 夕食会 「チキンカレー」 参加費300円 15:30まで受付 働く人のお話し会 19:00~20:00	27 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~15:30 四葉食堂 15:30~16:30	28 カラオケタイム 10:00~11:30 楽器タイム 15:00~16:30
休館	30 通所事業（革工芸） 13:00~15:00	31 こころの相談室				