



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》

夏祭り開催決定！！

せせらぎでは、今年度も夏祭りを開催することが決定しました。

現在、利用されている方の中から実行委員を募集し、夏祭りに向けて全体ミーティングや、実行委員会で話し合いを重ねています。夏祭りは、8月24日(木)開催を予定しています。

実行委員や当日までの準備、夏祭り当日のお手伝いをしてくださる方を募集しています。ご興味のある方はスタッフまでお声がけください。

また、実行委員会、全体ミーティングは参加自由な場ですので、当日参加も大歓迎です。皆さんのご参加をお待ちしています。(田川)

6月のミーティング予定

①実行委員会 1日(木)15:00～ オープンスペース

②全体ミーティング 8日(木)14:00～ オープンスペース

③全体ミーティング「せせらぎ夏祭りについて」 22日(木)14:00～ オープンスペース

見学について

せせらぎでは、どんなところか話を聞いてみたい方や実際に見てみたい方の見学を受け付けています。一度お電話にてご連絡いただき、お話を伺った上で見学の日程を調整させていただきます。支援者、関係機関からのお問い合わせも受け付けていますので、まずはお気軽にご連絡ください。

初回相談電話 03-3387-1356

インディアカ・パドルテニスミーティングのお知らせ

せせらぎでは、2001年のせせらぎ開設から長年にわたりボランティアの方々に、コーチとしてご協力いただきメンバー主体の自主サークル活動として、インディアカ・パドルテニスを行ってきました。これまでの自主サークル活動を振り返り、今後の活動についてメンバー、ボランティア、スタッフで意見交換をする場として、ミーティングを実施します。



自主サークルに参加している方も、興味がある方もぜひ、ご参加お待ちしております。(今成)

日時:2023年6月28日(水)13:30~14:30 場所:せせらぎ食堂

ピアスタッフ斎藤さんコラム

皆さんこんにちは、ピアスタッフの斎藤です。ピアグループ青空で行われているピアcaféでは、3月からテーマを事前にひとつ決めて皆で話し合っています。

5月のピアcaféでは、「淋しい時に友人に連絡していいのか」というテーマで話し合いました。

ここからは私個人の考えになりますが、これは難しい問題ですよ。淋しいから連絡したいと思っても、相手にもその時の都合があります。淋しいという気持ちを一方的に押し付けるのもどうかと思えます。

しかし、淋しいという気持ちを紛らわしたい、解消したいという気持ちは確かに存在します。私の経験の中で、淋しい気持ちを持つ友人から限度を超す頻回な連絡があり、連絡を受ける私の方が辛くなってしまい、結果的に友人関係が壊れてしまったという苦い過去があります。それを教訓にして、友人関係は付かず離れずの適度な距離感を持つことを意識するようになりました。

淋しいという気持ちは誰にでもあることで、人として自然な気持ちだと思います。その気持ちをあまり否定せず、上手く付き合っていければいいなと思います。(斎藤)



せせらぎ広場

おかえり byブルース・レイ

遠く辛いこの道で
あなたは何を得たのでしょうか？
あなたが歩いたこの坂で
胸いっぱいのお愛が待っていた
ただいま、ただいま、ごめんね
おかえり、おかえり、ありがとう

私はあなたに会うために
どんな時でも通ったわ
雨降る時や雪降る夜も
この身を削って汽車に乗る
ただいま、ただいま、ごめんね
おかえり、ただいま、ありがとう

せせらぎ広場とは・・・
せせらぎメンバーが自由に
自身の作品を掲載できる場です。

魂胆
俺は密かに企てる
魂胆と云う名の果てなき野心を
彼の魂胆も俺は知っている
心の内に秘めた魂胆を持つ者は
強く気高く逞しい
俺の魂胆を識る者は少ない
若しかしたら
俺自身でさえ己れの本当の魂胆を
知らないのかも知れない
人よ皆、大いなる魂胆を持って
大いなる野心持て夢を持って

鈴木
一

編集後記～最近のせせらぎ～

こんにちは。6月号も無事に発行することができました。

最近のせせらぎは、5月から日曜日にカラオケタイムが始まり、カラオケを楽しみにして来所する方も出てきました。

新型コロナウイルスが5類に移行し、テーブルやカウンターに設置していたパーテーションは外されました。

せせらぎスタッフは、新型コロナウイルスの影響で来所しづらいている利用者の皆さんに来てもらえるような機会を考え続けてきました。8月に行う夏祭りもその一つです。

これからのせせらぎだよりで、詳細をお伝えしていきますので、ご期待ください。また皆さんとお会いできるのを楽しみにお待ちしております。(田川)



6月の予定表

夏祭り実行委員会	6/1(木)	夏祭りに向けた企画や準備の打合せを行います。
夕食会	①6/2(金) ②6/30(金)	①「親子丼」、②「チンジャオロース」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。
全体ミーティング	①6/8(木) ②6/22(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！ 22日は、せせらぎ夏祭りについて意見交換をしたいと思います。
女性プログラム	①6/9(金) ②6/23(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「紫陽花見学(雨天時はお茶会)」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！
健康ストレッチ	6/10(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Café	6/13(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「コロナが落ち着いて思うこと」です。
ティータイム	6/15(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、「紫陽花を楽しもう」です。オープンスペースで、映像を観る予定です。
単身生活サポートプログラム	6/16(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「冷やし中華」を参加者で作ります。参加費300円。
ピア学習会	6/20(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。
四葉食堂	6/24(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	6/27(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。
グループカウンセリングR	6/28(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
働く人のお話し会	6/30(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、パドルテニス、インディアカはお休みです。

2023年6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	○カラオケタイム 毎週日曜日10:30~11:30 場所: オープンスペース 		1 夏祭り実行委員会 15:00~ 16:00	2 夕食会 「親子丼」 参加費300円 15:30まで受付	3 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	4
休館	6 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00	7 こころの相談室	8 全体ミーティング 14:00~ 15:00	9 女性プログラム 「紫陽花見学 (雨天時は、お茶会)」 13:00~ 14:30	10 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	11
休館	13 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ「コロナが 落ち着いて思うこと」 15:30~ 17:00	14 こころの相談室	15 ティータイム 「紫陽花を 楽しもう」 場所: せせらぎオー プンスペース 15:00~ 16:00	16 单身生活サポートプ ログラム 「冷やし中華」 17:30~ 19:30 参加費: 300円	17 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	18 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	20 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	21 こころの相談室	22 全体ミーティング 「せせらぎ夏祭り について」 14:00~ 15:00	23 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。	24 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	25 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	27 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	28 こころの相談室 グループカウンセ リングR 14:10~ 15:00  インディアカ・ パドルテニス ミーティング 13:30~ 14:30 場所: せせらぎ食堂	29	30 夕食会 「チンジャオロー ス」 参加費300円 15:30まで受付 働く人のお話し会 19:00~ 20:00		