



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》

夏祭り準備報告！

みなさん、こんにちは。だんだんと日差しが強くなってきました。

先月号でもお伝えしましたが、せせらぎで8月24日(木)夏祭りを開催します。

だんだんと、詳細が決まってきましたのでお伝えします！（下記予定）

日時：8月24日(木)13:00～16:00(1階は、15:00まで)

会場：中野区社会福祉会館1階自由通路、6階

内容：1階 区内作業所による販売会

(あとリエふぁんとむ、すばるカンパニー、コロニー中野、東部福祉作業センター、カサ デ オリーバ)

6階 ブース(射的、カラオケ、スーパーボールくじ)、BINGO

食事：焼きそば、きゅうりの一本漬け、ポテト、サイダー

食事代：300円(事前予約制)

予約期間等の詳細については、せせらぎだより8月号でお知らせします。

7月の全体ミーティングでも企画を検討していきますので、皆様のご参加をぜひお待ちしております。全体ミーティングは当日参加も大歓迎です。

7月27日(木)の全体ミーティングでは、夏祭りの事をメインに話します。



生活实用講座「腸活講座～腸活レシピで夏バテ対策！～」開催のお知らせ

最近お腹が張っている…、胃腸の調子が悪い…など夏になると起こりがちな胃腸のお悩みに

最適な講座になっております！皆様のご参加をお待ちしております(^_^)

日時：7月23日(日)13:00～15:00

会場：せせらぎ 食堂

参加費：無料

講師：浅香 美咲 氏(腸もみセラピスト)

申込：電話、来所、Google formから

(期間：6月21日～7月22日まで)

定員：先着20名

内容：第一部「腸を知ろう」 ☆腸についての講義です。

第二部「作って食べて聞いてみよう」 ☆腸活レシピを使って、調理、試食をします。

その他：当日はエプロンをご持参ください。



オンライン申し込みは
こちらから



[URL]

<https://forms.gle/34S6VXZAq2C6seq78>



マイナ保険証をご存知ですか？

マイナンバーポイントキャンペーン等で、マイナンバーカード保険証(以下、マイナ保険証)を手に入れた方も多いのではないのでしょうか。そこで、精神科や心療内科を受診される方の視点で、どのような変化があるのかを調べてみました。

2023年4月(現在は医療機関が準備する猶予期間中)より全ての医療機関・薬局において、マイナ保険証を利用して受診することができるようになりました。

利用する際は、マイナンバーカードに保険証を紐づけている必要があります。東京都に聞いたところ、マイナ保険証と自立支援医療受給者証の両方を提示する必要があります。

現時点でのマイナ保険証を利用することの利点としては、通常の保険証利用より負担する金額が数円安くなります。また、本人同意の上で医師が過去の薬剤情報や特定健診情報を確認できる様ですので、いくつかの医療機関にかかっている場合は、お薬手帳を毎回提出する必要がなく、お薬の飲み合わせの心配が減ることが考えられます。

また、マイナ保険証の運用を開始しても、現在の情報では元の健康保険証は従来通り使うことができます。マイナポイントのために紐づけたが、マイナンバーカードを持ち歩きたくない方は、健康保険証で継続して受診ができます。

マイナンバーカードと保険証の紐づけは少々難しいですが、せせらぎでもお手伝いできますので、希望される方はいつでもお気軽にお声がけください。(猪狩)

みんなの願いごと～七夕～

7月といえば七夕の季節ですね。今回、利用者の方やスタッフが今どんな願い事を叶えたいと思っているのか気になり、インタビューをしてみました。みなさんも、何か叶えたい願い事がありますか？(田川)

○ 冷夏希望！

○ 美味しくご飯が食べたい

○ お友達ができますように

○ 路線バスで旅に出たい

○ 100万円欲しい

○ お金のなる木をゲットする

○ 電気代据え置き



今年も実習生が来ます。

今年もせせらぎに実習生が来る季節になりました。

今年度最初の実習生は、志村先生が働く、東洋大学から1名来ます。

実習期間は、7月4日(火)からの数日間となり、精神保健福祉援助技術実習を行います。

ぜひ、実習生を見かけましたら、声をかけて、色々な話をしていただけたらと思います。



編集後記

今月も無事にせせらぎだよりを発行することができました。

最近はだんだんと暑さが増えてきたので、せせらぎでもクーラーをつけるようになりました。

最近お話をした方々の中にはアイスを食べ始めた方や、冷たい飲み物を持ち歩いているという方もでてきました。暑さに負けないように涼しく過ごしていきましょう。

ぜひ、せせらぎに涼みに来てください。お会いできるのを楽しみにしています！

(田川)

7月の予定表

自主サークル インディアカ	7/5(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	①7/7(金) ②7/28(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「クッキーづくり」です。参加費100円です。 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！
ピアCafé	7/11(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「苦手な人との関わり方ってどうしてる?」です。
自主サークル パドルテニス	7/12(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	①7/13(木) ②7/27(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！ 27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。
単身生活サポート プログラム	7/14(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「鰻丼」を参加者で作ります。参加費300円。
健康ストレッチ	7/15(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	7/18(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。
ティータイム	7/20(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、「夏を楽しもう」です。夏の映像を観ながら、お茶会をします。
夕食会	7/21(金)	「ラタトウイユ」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。
四葉食堂	7/22(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	7/25(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	7/26(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	7/28(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、お抹茶の会はお休みです。		

2023年7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
	○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 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	2
休館	4 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00	5 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	6	7 女性プログラム 「クッキーづくり」 13:00~ 14:30 参加費: 100円	8 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	9
休館	11 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「苦手な人との関わり方ってどうしてる?」 15:30~ 17:00	12 こころの相談室 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~ 16:00	13 全体ミーティング 14:00~ 15:00	14 単身生活サポートプログラム 「鰻丼」 17:30~ 19:30 参加費: 300円	15 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	16 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	18 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	19 こころの相談室	20 ティータイム 「夏を楽しもう」 夏の映像を観ながらお茶会をします。 15:00~ 16:00	21 夕食会 「ラタトゥイユ」 参加費300円 15:30まで受付 	22 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	23 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;">  <p> 陽活講座 ~陽活レシピで夏バテ対策~ 13:00~ 15:00 定員: 先着20名 参加費: 無料 </p>  </div>
休館	25 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	26 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~ 15:00	27 全体ミーティング 「せせらぎ夏祭りについて」 14:00~ 15:00	28 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。 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	29 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	30 楽器タイム 15:00~ 16:30