

中野区地域生活支援センター せせらぎだより

No. 265

令和5年11月号

法人

中野区



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》

帝京平成大学学園祭

2023年11月11日(土)～12日(日)
帝京平成大学 学園祭に参加します。

9月下旬頃から準備を開始し、ホットドッグ試食会・デザイン検討会・コーヒー試飲会など様々な準備を学生さんと一緒に行ってきました。

本番当日に着用するTシャツのデザインやのぼりデザインも決まり、本番当日への期待も高まるばかりです。

11日・12日に一緒に屋台を手伝ってくれる方を募集しています。

- ◆販売チーム…ホットドッグやコーヒー、紅茶の販売を行います。
 - ◆デザインチーム…右記のデザインを学生さんと一緒にしています。
 - ◆テント装飾チーム…テント装飾を行います。学園祭直前は忙しいです。
- いずれも帝京平成大学の学生さんと一緒に行います。

詳しくは、職員猪狩まで～(猪狩)



ピアカウンセリング講座

14回目となるピアカウンセリング講座が今年も開催されます！
皆様のご参加をお待ちしております。

日時：11月25日(土)、26日(日)10:00～16:00

場所：1日目 AM 中野区社会福祉会館3階 会議室
PM 中野区社会福祉会館4階 多目的室
2日目 終日 中野区社会福祉会館5階 第一・第二会議室
(住所は全て 中野区中野5-68-7)

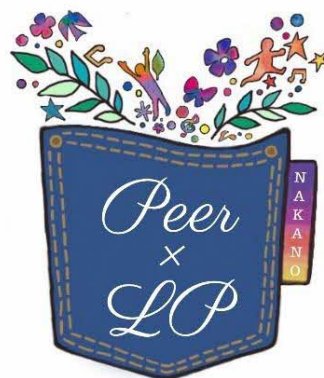
講師：社会福祉法人めぐはうす 地域生活支援センターMOTA
社会福祉士 坂本氏 ピア電話相談員 樋口氏

参加費：500円(テキスト、お茶代)

定員：15名(2日間連続で受講可能な方が優先となります。)

申込期間：10月1日～11月24日まで

※ご予約はお電話(03-3387-1326)または来所時職員に直接おねがいします。



クリスマスパーティーのご案内

12月にせせらぎでクリスマスパーティーを開催します！！

実行委員が、楽しい企画を用意しています。みんなで楽しい時間を過ごしましょう！！

日時:12月21日(木)13:00~16:00

場所:せせらぎオープンスペース

参加費:120円(交換用のプレゼント代含む)

交換用のプレゼントは事前に実行委員で購入します。

定員:25名(完全予約制)

内容:BINGO、曲当てゲーム、カラオケ大会、楽器隊、プレゼント交換等

受付期間:11月10日(金)~12月10日(日)まで

(申し込みの際に参加費をお支払い頂きます。電話での申込の方は、期間内にお支払いください。12月11日以降はキャンセル返金不可、当日参加不可)

※ご予約はお電話(03-3387-1326)または来所時職員に直接おねがいします。



生活実用講座「絵画講座～てづくりスクラッチアートをつくろう」を開催しました！

食欲、読書、芸術など、秋になるとなんだか意欲が湧いてきますよね。厳しかった夏も終わり、金木犀の香りと心地よい風を感じた10月19日に、絵画講座を開催しました。

講師は昨年に引き続き、Atelierてらこやの熊田真弓氏にお越しいただき、クレヨンを使ったスクラッチアートを手作りしました。

12名の方にご参加いただき、あっという間の90分を過ごすことができました。

最近スクラッチアートを100円ショップでも見かけるようになりましたよね。真っ黒の面を先のとがったものでひっかくように削ると、下のカラフルな部分が浮かび上がり、絵を描くことができます。今回は「てづくり」ということで、市販で売っているようなガイドラインはなく、下地のカラフルな部分を創り、その絵をなかった事にするように真っ黒に塗りつぶし、

自分の心の赴くままに線を描いていきました。

何事も「自由に」と言われると、どうしても頭で考えてしまい、考えが凝り固まってしまうのですが、熊田さんの柔らかな口調と、絵だけではなく、自身の人生観にも語りかけるような言葉選びで、徐々に心が解放されていく感覚を味わいました。今年の秋は、芸術も嗜んでみてはいかがでしょうか？

(林)



どの絵がどのスクラッチアートに変化したか分かりますか？



せせらぎNOW!!

だんだん気温も下がってきて、秋から冬に季節が移り替わってきました。
最近のせせらぎでは、今後行われるイベントに向けて準備が行われています。

まず一つ目は、帝京平成大学学園祭の準備です。大学生と一緒に販売する
ホットドックの試食や、当日着るTシャツやのぼりのデザインを行ったりと本
番に向けて準備をしています。

そして、もう一つは、クリスマスパーティーです。今月から実行委員会が立
ち上がり準備をしています。実は、実行委員の多くはせせらぎの利用者さん
なんです。企画側をしたことない方も、参加して一緒に準備や企画を練って
います。ご興味の湧いた方はぜひ、スタッフまで。(田川)




11月の予定表

全体ミーティング	11/9(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！
单身生活サポートプログラム	11/17(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「ケーキ」を参加者で作ります。参加費300円。
ピアCafé	11/7(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「おすすめのスマホアプリってなに？」です。
自主サークル インディアカ	11/15(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	11/16(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、「かわいい動物に癒されよう」です。かわいい動物の映像を観ながら、お茶会をします。
女性プログラム	①11/10(金) ②11/17(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「大久保に行こう」です。交通費約300円+買い物(実費)。定員10人。(予約制) 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！
ピアミーティング	①11/14(火) ②11/21(火)	①、②ともせせらぎピアカウンセリング講座の打合せを行う予定です。
夕食会	11/24(金)	「生姜焼き」です。予約時間は、今月は22日(水)11:30～当日の14時までです。 14時以降はキャンセル不可。 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。
ピア学習会	11/28(火)	近隣病院へ入院中の方と手紙のやりとりをするグループです。(通称:ピアレーターグループ)今回が、初回の開催になります。都合により、テキストを用いたこれまでのピア学習会の内容に変更する場合があります。
グループカウンセリング R	11/22(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	11/24(金)	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。 令和5年8月より、働きたい意志がある方は誰でも参加できるようになりました。
四葉食堂	11/25(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。
自主サークル パドルテニス	11/29(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

今月は、健康ストレッチ、お抹茶の会はお休みです。

2023年11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
		1 こころの相談室	2	3 お休み 文化の日	4 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~15:30	5 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	7 通所事業(革工芸) 13:00~15:00 ピアCafé テーマ「おすすめのスマホアプリってなに？」 15:30~17:00	8 こころの相談室	9 全体ミーティング 14:00~15:00	10 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。	11 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~15:30	12 きょうだい会 10:00~12:00 会場:せせらぎ食堂 
	帝京平成大学 学園祭「四季祭」 お手伝い希望の方は職員まで ※お客さんとしても大歓迎					
休館	14 通所事業(革工芸) 13:00~15:00 ピアミーティング 15:30~17:00	15 自主サークル活動「インディアカ」 13:30~16:00	16 ティータイム 「かわいい動物に癒されよう」 かわいい動物の映像を観ながらお茶会をします。 15:00~16:00	17 女性プログラム 13:30~15:30 「大久保に行こう」 交通費:約300円 買物:実費 定員:10人(予約制) 单身生活サポートプログラム 「ケーキ」 17:30~19:30 参加費:300円 定員:7人(完全予約制)	18 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~15:30	19 楽器タイム 15:00~16:30
	21 通所事業(革工芸) 13:00~15:00 ピアミーティング 15:30~17:00	22 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~15:00 夕食会予約日	23 お休み 勤労感謝の日	24 夕食会 「生姜焼き」 参加費300円 14:00まで受付 働く人のお話し会 19:00~20:00	25 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~15:30 四葉食堂 15:40~16:30	26
休館	28 通所事業(革工芸) 13:00~15:00 ピア学習会 15:30~17:00	29 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	30	ピアカウンセリング講座 10:00~16:00 定員 15人 参加費 500円  ○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 ○夕食会予約時間変更について 9月から【前日11:30から当日の14時まで】に、変更させていただきます。14時以降はキャンセル不可。		