



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報告

帝京平成大学の四季祭にボランティアとして参加し、ホットドックとコーヒーの販売をしてきました。

せせらぎでは、試食会をしてみたり、掲示板での情報共有をしてみたりと、初めての試みを行いました。掲示板への飾り付けなどたくさんのご協力をいただきました。



せせらぎにて
試食会と試飲会を
行いました！

準備に参加できない方にも進捗をお伝えする
ために、オープンスペースのホワイトボード
を使い、掲示をしました♪

当日は風が強く午前中は中止になりましたが、寒い一日だったので温かいコーヒーとホットドックが欲しくなりました。実は学園祭だけではなく、周辺でもイベントをしていたので街中がにぎわっていました。大学内も自由に出入りできたので、展示コーナーや講演会など様々なイベントに参加してきました。皆様お疲れ様でした。
(猪狩)



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)(11月号掲載)~12月10日(日)まで

(申込時に参加費をお支払いいただきます。電話申込の方は、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及び当日参加不可となります。)

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



せせらぎプログラム紹介

皆さん、せせらぎには話をするプログラムだけではなく、ものづくりが出来る機会として通所事業というプログラムがあるのをご存じですか？

通所事業は、毎週火曜日に革工芸、土曜日に木工を行っています。毎週同じ時間に実施することで生活のリズムを整えたり、外出の機会として利用されている方が多くいます。

火曜日の革工芸では、革製品を作ります。キーホルダーや、小銭入れなど実際に生活で使うことができるものを作ります。作ったものは、持ち帰ることができます。(別途革代や部品代がかかります。)



土曜日の木工では、以前は木で椅子や箱を製作していましたが、今は塗り絵や折り紙、絵を描いたり等の創作の場となっています。

通所事業は、せせらぎの登録のほかに通所事業の登録を必要とする事業です。(そのため、中野区民の方のみ利用可能です)

少しでも興味がある方は、見学もできますので、せせらぎスタッフまでぜひお声がけください。電話でのお問い合わせも受け付けています。(田川)



夕食会「クリスマスメニュー」

4年ぶりの復活です。いつものお食事代
300円で、パーティメニューを食べることが
できます！！

参加される方は、前日12月21日(木)中に
来所または電話で予約をお願いします。

日時:12月22日(金)

※この事業は「中野区社会福祉協議会
歳末たすけあい募金地域福祉活動」

により実施しています。



年末年始お休みのお知らせ

12月29日(金)~1月3日(水)までせ
せらぎは、年末年始のお休みをいただ
きます。

1月4日(木)からまたみなさんとお会
いできるのを楽しみにしています。

今年もお世話になりました。みんな
で来年良い年を迎えま
しょう！！



せせらぎNOW!

みなさん、今年も残すところあと1か月となりました。
最近のせせらぎは、12月21日(木)に行われるクリスマス会の準備をし
たり、クリスマスツリーをオープンスペースに出したりと、だんだんと年
の瀬といった雰囲気になってきました。今年みなさんどのような年で
したでしょうか？来年もどうぞよろしくをお願いします。(田川)



12月の予定表

全体ミーティング	12/7(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！
ピアCafé	12/12(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「眠れない夜ってどう過ごしてる？」です。
働く人のお話し会	12/15(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。
ピア学習会	12/19(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:ピアレターグループ) 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。
夕食会	12/22(金)	「クリスマスメニュー」です。今月の予約時間は、12/21(木)のみです。(要注意) 当日予約、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楽しみましょう！ 参加費300円。
四葉食堂	12/23(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	12/26(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	12/27(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。

今月は、女性プログラム、女性プログラム(夕食編)、ティータイム、单身生活サポートプログラム、
健康ストレッチ、お抹茶の会、インディアカ、パドルテニスはお休みです。

2023年12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 ○ <u>今月の夕食会予約時間について(要注意)</u> 12/21(木)のみです。当日予約キャンセル不可。			1	2 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	3
休館	5 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00	6 こころの相談室	7 全体ミーティング 14:00~ 15:00	8	9 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	10 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	12 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ビアCafé テーマ「眠れない 夜ってどう過ごして る?」 15:30~ 17:00	13 こころの相談室	14	15 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	16 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	17 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> きょうだい会 10:00~ 12:00 会場: せせらぎ食堂  </div>
休館	19 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	20 こころの相談室	21 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 夕食会予約日 クリスマスパーティー 13:00~ 16:00 定員:25人 (完全予約制) 参加費:120円  </div>	22 夕食会 「クリスマス メニュー」 参加費300円 前日のみ予約受付	23 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	24 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	26 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	27 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~ 15:00	28	29	30	31 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> せせらぎは、12月29日~1月3日 までお休みです。 </div>