



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》

クリスマスパーティーを開催しました



クリスマスパーティーでは、BINGO、カラオケ大会、楽器隊、プレゼント交換会など様々な企画を行いました。実行委員が司会進行を担当し、参加者と一緒に協力してクリスマス会を盛り上げていました。

BINGOが当たった時に周りの人も一緒に盛り上がり、楽器隊の時には、歌に合わせてみんなで拍手をしたりと一体感があるクリスマスパーティーとなりました。

せせらぎクリスマスパーティーを開催しました。10月の全体ミーティングでメンバーより開催したいと声があがり、企画、広報、当日の運営を実行委員が中心となって行いました。当日は、実行委員を含め27名の方が参加しました。



実行委員からは、「皆さんの協力を感じた。」
「イベントの準備は初めてでやりきれぬか不安だったが、やりきれた。」
「実行委員が、新しい仲間を集めてくれてイベントができた。」
「達成感、充実感があった。」といった感想をよせてくれました。また、皆さんイベントで会いましょう！（田川）



ピアカウンセリング講座を開催しました

11月25日(土)・26日(日)に、第14回ピアカウンセリング講座を開催しました。

当日は中野区以外からの参加もあり、総勢19名での講座になりました。講座初日の午前中は、社会福祉法人めぐはうすのピアサポーターの方・専門職の方をお招きして、「世田谷区のピア事業とめぐはうすの活動・想い」というテーマで講義をしていただきました。リカバリーストリーや実際の現場でのピアサポーターと専門職による協働実践のことも内容にあり、とても興味深いお話でした。



午後からは演習に入り、他者との関係性を学び、自分自身と向き合う時間などもあり、実り多い2日間の講座を無事に終わることが出来ました。以下、参加された方の感想になります。☆「最初は緊張してドキドキしましたが、終わると心が温かくなり、癒されました」、☆「参加者の方と親しくなれて有意義でした」、

☆「それぞれの方のそれぞれの人生の営みが分かり、とてもためになる講座でした」、☆「改めて自分のことを見つめて感じてみたり出来たのは良かったです」…コロナ禍が落ち着いて、久しぶりに制限のない中での開催になりました。感染症等に振り回されず、また開催が出来ることを願っております。(斎藤)



せせらぎ書初め

せせらぎの利用者の方に来年の目標や希望、夢などをインタビューしました。皆さん、色々なことを話してくれました。皆さんの来年の夢や、目標はなんですか？

- ・わかんない
- ・旅行に行きたい
- ・資格を取りたい
- ・夕食会のメニューさらに豪華希望、料金あげてもいいので。
- ・健康でいたい
- ・タラバガニ食べたい
- ・来年も倒れない
- ・イベント実行委員を頑張る





夕食会が毎週に戻ります！！



皆さんに、嬉しいお知らせです。コロナ禍の影響で、月に1~2回になっていた夕食会ですが、1月から毎週金曜日に戻ります。

コロナ前はお弁当をやっていませんでしたが、コロナをきっかけに作ることに。上手く利用していただけたらと思います。週1回ごはんを食



べに来たり、お弁当を取りに来たりする中で皆さんと会える機会をつくっていきたくと思っています。継続していくためには、ボランティアの方、利用者の方の力が必要になります。是非応援、よろしくお願い致します。(小須田)



1月の予定表

夕食会	毎週(金)	予約時間は、前日11:30から当日の14時まで。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。
ピアCafé	1/9(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「節電・節約の工夫について」です。
自主サークル インディアカ	1/10(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	1/11(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！
ピア学習会	1/16(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。
ピアミーティング	1/23(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。
グループカウンセリング R	1/24(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
ティータイム	1/25(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、「一年の抱負を書こう」です。一年の抱負を書きながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	1/26(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。 働きたい意志がある方は誰でも参加できます。
四葉食堂	1/27(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	1/31(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、女性プログラム、単身生活サポートプログラム、健康ストレッチ、お抹茶の会はお休みです。

2023年1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
	2 年末年始休み	3	4	5 夕食会 「雑煮」 参加費300円 14:00まで受付	6 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	7
休館	9 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ「節電・節約 の工夫について」 15:30~ 17:00	10 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 大切なお知らせが あります。 ぜひご参加ください。	11 全体ミーティング 14:00~ 15:00	12 夕食会 「回鍋肉」 参加費300円 14:00まで受付	13 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	14 きょうだい会 10:00~ 12:00 会場： 交流室 
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	18	19 夕食会 「魚定食」 参加費300円 14:00まで受付	20 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	21 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 グループカウンセ リングR 14:10~ 15:00	25 ティータイム 「一年の抱負を書こ う」 15:00~ 16:00	26 夕食会 「豚汁」 参加費300円 14:00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 15:40~ 16:30	28 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 自主サークル活動 「バドミントン」 13:30~ 16:00	<p>○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</p> <p>○夕食会について 1月から毎週金曜日になります。予約時間は【前日11:30から当日の14時まで】です。当日14時以降はキャンセル不可。</p> <p>○女性プログラム（夕食編）終了のお知らせ 夕食会回数増加により、女性プログラム（夕食編）は終了とさせていただきます。</p>			