



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》

インディアカボランティアさんお疲れ様会

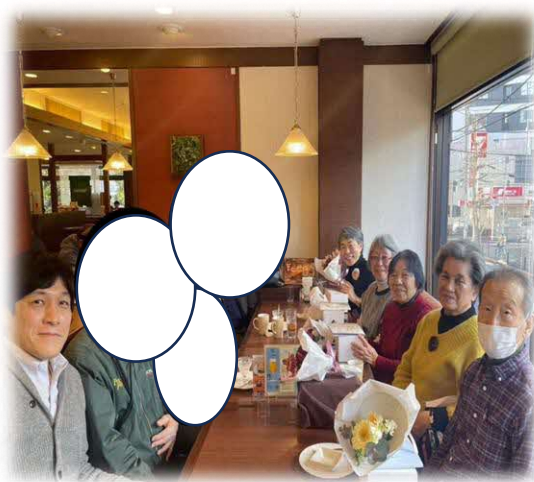
2024年2月7日にインディアカボランティアさんお疲れ様会を行い、ボランティアさん5名とメンバー、職員合わせて11名が参加しました。

当日は中野駅周辺のファミレスでランチをしながら思い出話に花が咲きました。限られた時間ではまだまだ伝えきれない気持ちでいっぱいですが、各々感謝の思いを伝えることができました。スポーツを通し、身体を動かす楽しさ、仲間や社会と繋がる場を支えてくださったボランティアの皆様や、これまで活動に携わってくださった全ての皆様に心より感謝申し上げます。

インディアカの活動は、2001年中野区精神障害者地域生活支援センターが開所され、健康増進やスポーツを通じた交流、リハビリテーションを目的として、当時の保健師さんを中心にインディアカ協会へ指導依頼をしたことで始まりました。スポーツプログラムとして活動を開始し、その後メンバーから「もっと活動したい」「試合をしたい」との声が挙がり、メンバー主体の活動である自主サークルとして月に一回活動を続けてきました。2008年、当法人(NPO法人リトルポケット)への委託後も今日に至るまで、長きに渡りボランティアの皆様にはコーチとして活動に携わっていただきました。

メンバーの入れ替わりや新型コロナウイルスの流行、体育館の予約の取りずらさも相まって思うように活動ができない日々が続き、メンバー主体の活動やボランティアさんのお力を借り続けることも困難となり、大変残念ですがインディアカの活動は2023年をもって終了することとなりました。

今後新たなスポーツ活動の方法をメンバーとともに模索していきたいと思います。その際には、中野区や地域の皆様にご助力いただけますと幸いです。
(今成)



麻雀大会開催のお知らせ

日時: 3月3日(日) 12:00~17:00

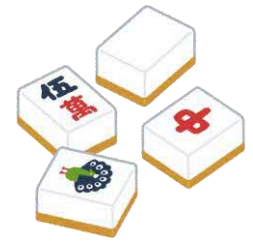
場所: せせらぎ オープンスペース

今年も麻雀大会を開催します!

今年度は8月にプロ麻雀講師をお招きして、麻雀講座を実施しました。

初めての方も是非ご参加ください。点棒計算できなくても大丈夫です。

麻雀大会は利用者企画になります。企画～準備～実行まで様々な準備が必要ですので、協力していただける方も募集しています。詳細はせせらぎ内にて掲示告知しますのでご確認ください。(猪狩)



せせらぎ利用期限切れの方へ



地域生活支援センターせせらぎでは、継続的に利用される方を対象に利用登録をお願いしています。利用登録証の有効期限は3年間になります。

せせらぎを頻繁に利用されている方の中にも、利用登録期限切れの方がいます。今後お声がけしますが、お手持ちの利用証を今一度確認し、期限切れの場合はお申し出くださると助かります。なお、利用証の更新は期限切れの3か月前から可能です。

既に登録している方の更新手続きは、主に書類記入と近況をお伺いするのみです。あまりお時間は取らせませんのでご協力をお願いします。(猪狩)

2月2日 令和5年度運営会議を実施しました。

今年も地域生活支援センターせせらぎ運営会議を実施しました。参加された方々に御礼申し上げます。

最初に令和5年度事業運営状況について報告しました。せせらぎの利用登録者が減少していますが、実は期限切れの方にお声がけ出来ていないことが大きな理由の一つです。今後お声がけしますので、ご協力をお願いします。

地域生活支援センターだからこそできる活動として、ピックアップ事業【夏祭り・きょうだい会】の活動を切り抜き、発表させていただきました。せせらぎの強みは、居場所づくりの機能で、他の障害福祉サービスでは代替できない、地域生活支援センターの唯一無二の機能だと言えます。せせらぎが提供するものがすべての居場所ではなく、利用者やボランティアの発信から創っていけるものだと思います。(猪狩)



単身生活サポートプログラム

単身生活サポートプログラムは、2月より金曜日から木曜日に変更になりました。それを機に、今後のプログラムの内容についてスタッフ、利用者で話し合いました。

単身者を原則対象にしたプログラムであるため、単身生活で気になっていて、他の参加者と話したいことを出し合いました。例としては、「災害にどのように備えたらいいのか」、「洗濯の良いやり方はないか」、「花粉症になった時病院はどうしたらいいのか」、等生活に密接した内容をみんなで話したいという意見が多く出ていました。

3月の単身生活サポートプログラムでは、さらに具体的なプログラムの内容について意見交換をする予定です。少しでも、興味がある方、単身生活で悩みを共有したい方、仲間を作りたい方はぜひご参加ください。(田川)



3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14時以降のキャンセル不可。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。
全体ミーティング	3/7(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	3/12(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「ピア(仲間)がいる良さについて」です。
自主サークル バドミントン	3/13(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
単身生活サポート プログラム	3/14(木)	今月は、「来年度のプログラム内容」について検討します。
ピア学習会	3/19(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。
ティータイム	3/21(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、「お花見気分を味わおう」です。桜の映像を観ながら、お茶会をします。
四葉食堂	3/23(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	3/26(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	3/27(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
女性プログラム	3/28(木)	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。今月は「お花見」です。行き先は、徒歩圏内。交通費440円以内で検討。14:30せせらぎ集合。荒天時はせせらぎの食堂でお茶会。定員10人。(予約制)
働く人のお話し会	3/29(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。働いている方、働きたい意志がある方は誰でも参加できます。

今月は、健康ストレッチ、お抹茶の会はお休みです。

2024年3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
	<p>〇カラオケタイム 毎週日曜日10:30~11:30 場所: オープンスペース</p> <p>〇夕食会について 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>1 夕食会 「ちらし寿司」 参加費300円 14:00まで受付</p>	<p>2 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30</p>	<p>3 麻雀大会 12:00~ 17:00 場所: せせらぎ オープンスペース</p> 
休館	<p>5 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00</p>	<p>6 こころの相談室</p>	<p>7 全体ミーティング 14:00~ 15:00</p>	<p>8 夕食会 「豆カレー」 参加費300円 14:00まで受付</p>	<p>9 通所事業(木工) 13:30~ 15:30</p>	<p>10 きょうだい会 10:00~ 12:00 会場: 交流室</p> 
休館	<p>12 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「ピア(仲間)がいる良さについて」 15:30~ 17:00</p>	<p>13 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</p>	<p>14 单身生活サポートプログラム 「来年度のプログラム内容について」 15:00~ 16:00</p>	<p>15 夕食会 「チャプチェ」 参加費300円 14:00まで受付</p>	<p>16 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30</p>	<p>17 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)</p>
休館	<p>19 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00</p>	<p>20 お休み 春分の日</p>	<p>21 ティータイム 「お花見気分を味わおう」 桜の映像を観ながらお茶会をします。 15:00~ 16:00</p>	<p>22 夕食会 「魚定食」 参加費300円 14:00まで受付</p>	<p>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</p>	<p>24 楽器タイム 15:00~ 16:30</p>
休館	<p>26 こころの相談室 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00</p>	<p>27 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~ 15:00</p>	<p>28 女性プログラム 14:30~ 16:00 「お花見(荒天時は、せせらぎ食堂でお茶会)」 交通費0~440円 せせらぎ集合</p>	<p>29 夕食会 「麻婆豆腐」 参加費300円 14:00まで受付 働く人のお話し会 19:00~ 20:00</p>	<p>30 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30</p>	<p>31</p>