

中野区地域生活支援センター せせらぎだより

No. 264

令和5年10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》

せせらぎ夏祭り2023を開催しました。

今年のせせらぎ夏祭りは、100人超の方にご参加いただき大盛況で終えることができました。

1階自由通路では、区内作業所5団体による販売会。6階では、スタッフ、有志のメンバーで協力し、ブースや食べ物の販売を行いました。

一緒にメンバーが考えたオリジナルの盆踊りを踊ったり、やきそばを食べたりとせせらぎらしい楽しい時間をみなさんと一緒に過ごすことができました。みなさんもぜひ、またせせらぎにいらしてくださいね。(田川)



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～」開催のお知らせ

毎年大好評の絵画講座を今年度も開催いたします！

絵やアートに自身のない方も大歓迎です。

是非、お気軽にお問い合わせください。

日時：10月19日(木)13:30～15:00
場所：せせらぎ オープンスペース
講師：熊田 真弓 氏
参加費：無料
定員：先着15人(事前申込)

※当日は汚れても良い服装でお越しください。

予約申し込み期間 9月21日～10月18日
お申込みは来所、またはお電話にて

中野区地域生活支援センターせせらぎ
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～

日時 10月19日(木)
13:30～15:00

場所 中野区地域生活支援センターせせらぎ
(中野区中野5-68-7 スマイルなかの6階)

講師:熊田 真弓 (Atelier てらこや 主宰)
参加費:無料(定員 先着15名)
※当日は汚れても良い服装でお越しください。

ご予約はお電話または来所にて。
電話番号 03-3387-1326
(申込期間 9月21日～10月18日)

スクラッチアートとは、紙を剥がすことで絵を描くアートです。下地の上に紙を貼せ、つまようじなどで剥がることで下地が現れ、絵柄になります。初心者の方でも簡単に絵を描くことができます。

残暑厳しい8/31に、生活実用講座「初心者さんも、経験者さんも！みんなでLet's健康麻雀」を開催しました。

講師は日本プロ麻雀連盟の大和(やまと)氏にお越しいただき、麻雀の基本的なルールから、ちょっと難しい上級者向けのご質問に答えていただきました。

参加者は16名で、初心者の方にもご参加いただきました。みなさんご存じかとは思いますが、せせらぎでは麻雀が打てるスペースがありますので、経験者の方も参加されていました。

講座後半では講師の先生にアドバイスをもらいながら、実際に麻雀を打ちました。

経験者の方が、初心者の方に打ち方を教えて

くださる場面もあり、全体として和やかな雰囲気です。講座は終了しました。

参加された方のアンケートでは、「初心者と経験者がともに遊ぶことがおもしろかった。」「経験者の方に色々教わりながら楽しかったです。」「久しぶりに打ててよかった」などの感想をいただきました。

お越しくくださった皆様、ご参加ありがとうございました。
(林)



精神保健福祉講座「司法書士に聞く！成年後見制度」を開催しました

9月14日精神保健福祉講座「司法書士に聞く！成年後見制度」を開催しました。

司法書士であり精神保健福祉士の資格をお持ちの吉弘 裕輔(よしひろ ゆうすけ)先生を講師にお招きし、成年後見制度についてお話しいただきました。せせらぎメンバーや区民の方12名が参加されました。

なんだか難しそう、高額な費用がかかりそう、財産がある人のための制度では？と、なんとなくハードルの高いイメージをお持ちの方も多いかと思いますが、成年後見制度について大変わかりやすくお話しいただきました。

大事なことや重要なことを一人で決めることが困難または不安であり、支援が必要な知的障害、精神障害、発達障害、認知症等がある方に対して、契約や役所での手続きをお手伝いすることで、ご本人の権利を守ることができます。具体的にはヘルパーさんや通所事業

所等の障害福祉サービス利用のための契約や相続関係、日々のお金の相談などが挙げられます。また、間違って高額な契約を結んでしまったときなどには、その契約を取り消すことができる場合があるそうです。さらに、成年後見制度申立ての際の費用や後見人への報酬については一定条件を満たすと助成があると知ることができました。費用面でご不安がある方にとっては安心材料になるなあと感じました。

参加者の方からも、「よく理解できて将来の不安がなくなった」「初歩的な概要がよく分かった。」との感想をいただきました。

ご家族やご自身の将来について考えるヒントになったかと思います。

吉弘先生にはお忙しい中ご講演いただきありがとうございました！(今成)



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

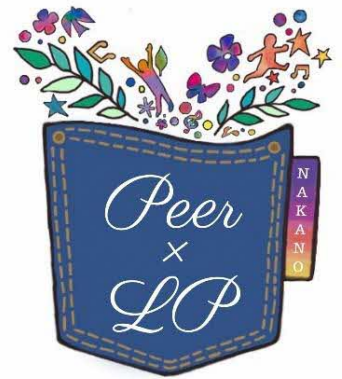
社会福祉士 坂本 氏 ピア電話相談員 樋口 氏

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。



10月の予定表

全体ミーティング	10/5(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	10/6(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「パスタ」を参加者で作ります。参加費300円。
ピアCafé	10/10(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「朝起きる秘訣ってなに？」です。
自主サークルパドルテニス	10/11(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	10/12(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、「紅葉を楽しもう」です。紅葉の映像を観ながら、お茶会をします。
女性プログラム	①10/13(金) ②10/27(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「リース作り」です。材料費300円。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	①10/17(火) ②10/24(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	10/20(金)	「鶏肉とごぼうの炊き込みご飯」です。予約時間は前日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。
グループカウンセリングR	10/25(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	10/27(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	10/28(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。

今月は、ピア学習会、インディアカ、健康ストレッチ、お抹茶の会はお休みです。



2023年10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>○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。</p>					<p>1 きょうだい会 10:00~ 12:00 会場: せせらぎ食堂</p>  
休館	3 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00	4 こころの相談室	5 全体ミーティング 14:00~ 15:00	6 单身生活サポートプログラム 「 Pasta 」 17:30~ 19:30 参加費: 300円	7 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	8
休館	10 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「朝起きる秘訣ってなに?」 15:30~ 17:00	11 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	12 避難訓練 14:00~ ティータイム 「紅葉を楽しもう」 紅葉の映像を観ながらお茶会をします。 15:00~ 16:00	13 女性プログラム 13:30~ 15:30 「リース作り」 材料費: 300円 定員: 10人 (予約制)	14 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	15 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	17 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	18 こころの相談室	19 絵画講座 「てづくりスクラッチアートを作ろう」 13:30~ 15:30 定員: 15人 参加費: 無料 会場: せせらぎオープンスペース	20 夕食会 「鶏肉とごぼうの炊き込みご飯」 参加費300円 14:00まで受付	21 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	22 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	24 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	25 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~ 15:00	26	27 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	28 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	29
休館	31 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00	   				