

地域生活支援センターだより

# せせらぎ

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。

令和3年 8月号  
NO. 238

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 3387-0993《相談専用》  
3387-1356《初回相談専用》 3387-1326《事務用》  
せせらぎホームページ <http://littlepocket.org/seseragi.html>  
<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/404500/d001985.html>

## 8月のせせらぎご案内

### 電話相談についてお詫び

現在、相談電話に発信をすると、通話中であっても呼び出し音が鳴り続けるようになっています。呼び出し音が3コール以上鳴っても電話に出ない場合は、通話中ですので、再度おかけ直しください。

ご迷惑をおかけし大変申し訳ありませんが、  
よろしくお願いいたします。



### プログラム予約について

- ・プログラム・通所事業は予約制です。
- ・各部の定員10名

### オープンスペースについて

- ・1日2部制です。
- ・予約は不要です。
- ・各部の定員は15名です。

※プログラム実施中のオープンスペースは予約制です。（定員5名）

### オープンスペースの New時間割

火・水・木		金		土・日	
11:30~	1部	13:00~	1部	10:00~	1部
15:00~	換気・消毒 ※全員ご退出	16:30~	換気・消毒 ※全員ご退出	13:30~	換気・消毒 ※全員ご退出
15:30~	2部	17:00~	2部	14:00~	2部
19:00~	清掃・消毒	20:00~	清掃・消毒	17:00~	清掃・消毒

※緊急事態宣言適用期間中の金曜日は、19:00でオープンスペースを終了します。  
尚、電話相談は19:30まで行います。

## 精神保健福祉講座

# L B G T Q のきほん～精神科医の立場から～

日時：2021年8月19日（日）14：30～16：00

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 オープンスペース  
参加費無料

講師：東京武蔵野病院／しらかば診療所 精神科医 林 直樹 先生

内容：精神科医を講師にお招きし、L B G T Q 全般に関する知識や、精神疾患との関わり、その理解についてご講演頂きます。

定員：会場参加：先着 10 名 / オンライン（Zoom）参加：100 名

申込期限：7月21日～8月18日

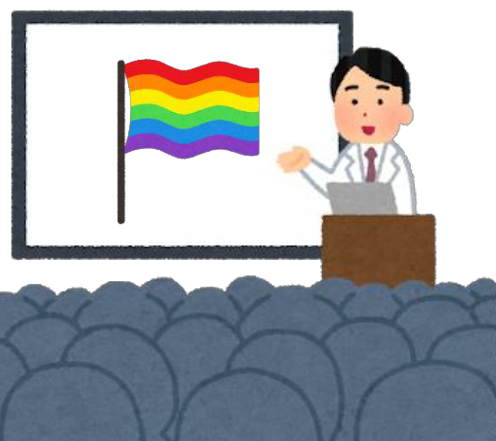
申込方法：会場参加をご希望の方

TEL もしくは来所にて申込 TEL：03-3387-1326

オンライン参加をご希望の方

下記 URL もしくは QR コードを読み取り、google フォームよりお申込みください。当日の URL 等を後日メールにてお知らせしますので、メールアドレスを忘れずに入力してください。

[https://docs.google.com/forms/d/1HnUtYDkEAEILSAWRINWX\\_S1N3QIHQxsGVyK1FRL73EjA/edit](https://docs.google.com/forms/d/1HnUtYDkEAEILSAWRINWX_S1N3QIHQxsGVyK1FRL73EjA/edit)



10月には、中野区で活動する当事者グループ『カラフル@はーと』の皆さんを講師にお招きし、L B G T Q のきほん第二弾を開催予定です。区報やせせらぎだより、公式LINE等で情報を発信していきますので是非チェックしてみてください♪

# 7月11日ストレッチ講座を開催しました!

今年度最初の講座は、せせらぎ自主サークル「インディアカ」のコーチとして長年にわたり、せせらぎの活動に携わってくださっている井出 和夫氏を講師にお迎えしました。

『身近に感じるストレッチ～呼吸を大切に～』をテーマに実際に参加者の皆さんとストレッチを行い、利用者や区民の方8名にご参加いただきました。例年ご好評いただいている講座ですが、2年連続でマスク着用になるとは思いもしませんでした。

ようやくコロナウイルスのワクチン接種が進みつつありますが、長期間にわたり不安やストレスを抱える日々を過ごしてきたことと思います。

深い呼吸をしながら行うストレッチには心身ともにリラックスできると体感し、普段は意識せず行っている呼吸の大切さを実感しました。

井出先生ありがとうございました。



## 復活 スタッフコラム～鶴丸編～

こんにちは! 鶴丸です。さて、最近ゲームの需要が増えているように感じます。ゲーム人口が増えれば楽しみ方も色々あります。ゲームをひたすら楽しむのも十分魅力的ですが、今ではインターネット環境があれば世界中と繋がれます。対戦型ゲームで私はチームを組まない参加が主なので絶対必要ではないのですが、ゲームが始まる前の待機画面で自分の声に反応があると対戦相手の生の人間味を感じてワクワクします。「ゲームをプレイするのはちょっと」という方にはゲーム実況をお勧めします。今のゲームは映像技術が進んでいるので観るだけでも楽しいです。マリオやドラクエなど自分がやったことのあるゲームを観るのも懐かしくて良いと思います。楽しさや感動を誰かと一緒に分かち合えるのはとても嬉しいです。因みに私はホラーゲームが怖くて進められないのでゲーム実況で楽しんでます。

楽しいことをしている人ってとてもキラキラして魅力的だなあと感じます。今は色々な形で参加できるので自分も楽しめばキラキラした人の一員になれる。さらに外でのイベントにも参加すると世界はどんどん広がって楽しさも増していくのではないのでしょうか。さあ、あとは一步を踏み出すあなたの勇気のみ! 魅惑のゲームの世界で一緒に楽しみましょう。



## 8月 予定表

ピア Cafe	8/10 (火)	お互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。
単身生活サポートプログラム	8/12 (木)	単身生活者を対象としたプログラムです。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「暑中見舞いを作ろう」です。持ち物：紙バック(ある方のみ)・参加費無料
女性プログラム	8/13 (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。今月は「せせらぎ縁日」です。参加費300円
ピア学習会	8/17 (火)	参加者で決めたテキストを使い、読み合わせ、オープンディスカッションを行う時間です。
ティータイム	8/20 (金)	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。今月のテーマは「せせらぎ怪談会」です。
健康ストレッチ	8/21 (土)	心と体のリラックス。当日は動きやすい服装で参加してください。
グループカウンセリングR	8/25 (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	8/27 (金)	就労されている方(一般雇用、障害者雇用、アルバイト、就労継続支援A型事業所)を対象に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。
四葉食堂	8/28 (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	8/31 (火)	ピアサポートに関するイベント等の企画や打合せを行う時間です。

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	
休 館	<b>自主サークル活動</b>					1 心理学講座 ～コロナに負けない 心のありかた～ 14:00~15:30 オープンスペース 定員10名 or オンライン (ZOOM)参加	
	インディアカ	8/4(水) 13:30~		場所: 中野区産業振興センター 持ち物: 動きやすい服装・必須 上履き(必須) 参加費: 無料			
	パドルテニス	今月はお休み					
	さざなみ(カラオケ部)	今月はお休み					
休 館	3	4 心の相談室 (予約制)  自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~ 15:30	5	6	7 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 14:00~ 15:30	8 山の日 <b>お休み</b>	
緊急事態宣言発出期間							
休 館	10 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00  ピアcafé 15:30~ 17:00	11 楽器タイム 15:30~ 17:00 「夏歌を語ろう」 	12 单身生活サポート プログラム 16:00~ 17:00 「暑中見舞いを 作ろう」 持ち物: 紙バック(あ る方のみ)・参加費無 料	13 女性プログラム 13:00~ 14:30 「せせらぎ縁日」 参加費: 300円 	14 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 14:00~ 15:30	15	
休 館	17 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00  ピア学習会 15:30~ 17:00	18 心の相談室 (予約制)	19 精神保健福祉講座 <b>LBGTQのきほん</b> ～精神科医の立場から～ 14:30~16:00 オープンスペース 会場参加: 先着10名 オンライン(Zoom) 参加: 100名	20  <b>ティタイム</b> ～憩いの広場～ 「せせらぎ怪談会」 <b>15:30~16:30</b> 初参加の方 大募集中です!	21 心の相談室 (予約制)  健康ストレッチ 10:00~ 11:00  通所事業(木工) 14:00~ 15:30	22 ピアカウンセリング 12:30~ 15:30 ※予約制 (ピアスタッフに よる面接です。)	
休 館	24 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00	25 心の相談室 (予約制)  グループカウンセ リングR 14:10~	26 心の相談室 (予約制)	27 働く人のお話し会 (予約制) 19:30~ 20:30	28 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 14:00~ 15:30  四葉食堂 (予約制) 16:00~ 17:00 ※お茶提供なし	29	
休 館	31 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00  ピアミーティング 15:30~ 17:00	◇利用時間内は、オープンスペースを利用できます。(予約優先) ◇面接: 予約制です。 ◇通所事業: 利用申し込みが別途必要です。 ◇心の相談室: 毎週(水)(土)予約制です。 ◇フリーインターネットパソコン: 常設しています。				※新型コロナウイルスの影響により、せせらぎの閉所時間繰り上げが続く場合は中止になります。	