

せせらぎ

No. 242

令和3年12月号

スマホで読み取って下さい♪



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 3387-0993《相談専用》
3387-1356《初回相談専用》 3387-1326《事務用》

法人のせせらぎホームページ

中野区のせせらぎホームページ

利用者の皆さまにお願い

最近の利用人数が増えたことで人数把握が難しくなっています。普段からご協力いただいている方もいますが、退出時の「帰ります」や外出時の「少し出かけます」などの声掛けをお願いします。外出の際は来所者名簿の退出時間は書かなくて大丈夫です。

《NEW》★レディースルーム復活★

(木)(金)の16:00~18:00(30分間換気消毒の為、退出含む)の時間は、食堂が女性優先になります。

オープンスペースの利用について

- ◆1日2部制は継続しますが、利用上限人数を20名に増やしました。
- ◆多目的室の利用を開放します。ただし、土曜日は利用できません。
- ◆多目的室は、狭く換気しづらい環境のため5名までの入室とします。

オープンスペースやプログラムの予約について

- ◆オープンスペースのみの時は予約不要ですが、プログラム中のオープンスペースは予約制です。
- ◆プログラム中のオープンスペース予約について、毎週日曜日からその週の予約が可能です。(1枠まで予約が可能です。1枠消化後に新しい予約が可能です)
- ◆プログラムの予約は継続して月初から複数予約が可能です。

○オープンスペース・電話相談の実施時間○

	火~木	金	土・日
1部	11:30~15:00	13:00~16:30	10:00~13:30
消毒換気 退出	15:00~15:30	16:30~17:00	13:30~14:00
2部	15:30~19:30	17:00~20:30	14:00~17:00

年末年始のお知らせ

12月29日(水)~1月3日(月)

「心の作品展」を開催しました。

10月29日(金)、30日(土)に、なかのZERO 地下2階展示ギャラリーにて「心の作品展」を開催しました。2日間合わせて、130名の方にご来場いただきました。今回は、せせらぎに通所されている方から、作品を見てもらいたいという声があり、開催しました。出展者は、25人。総作品数は359点とにぎやかな作品展となりました。

会場では、入場者に楊枝入れの折り紙を入場者プレゼントとして配布し、アンケートにもご協力いただきました。

いただいたアンケートの一部を、ご紹介します。

👤「全ての作品にそれぞれ個性があり、大切につくられているのだと伝わってきました。見ていてとても楽しかったです！」

👤「たくさんの作品の中に一人一人の楽しさがあふれていて心が癒されました。ありがと

うございます。」

また、出展された方の感想もご紹介します。

👤「知らない人も知っている人も楽しんでいて私も楽しかった。」

👤「せせらぎでしか見れなかったものが、見てもらう事で人と人が触れ合う機会になったのが良かった。」

👤「またやってよ！といった、誉め言葉がもらえた。私もいい体験をした。」

作品展を通して、来場者、メンバー、スタッフが触れ合える機会になって良かったなと感じています。ご来場、ご協力いただいた皆さまありがとうございました。



2年ぶりにピアカウンセリング講座を開催しました！！

11月13日(土)・14日(日)に、第12回ピアカウンセリング講座を開催しました。当日は外部の方の参加もあり、総勢18名での講座になりました。講座初日の前半は、横浜ピアスタッフ協会の方と、横浜で就労継続支援B型を利用している方、合わせて5名の方を講師にお招きして、それぞれのリカバリーストーリーやピアスタッフの仕事、横浜ピアスタッフ協会の活動内容などについてお話していただきました。リカバリーストーリーは講師の方の率直でありのままの想いが伝わり、お話を聞いて気持ちが温まりました。また、ピアスタッフの仕事については、普段そのようなお話を聞く機会があまり無いので、とても興味深いものでした。その後の質疑応答でも手が沢山挙がり、中身の濃い内容になりました。

初日の後半からは実際の演習に入り、演習が進むにつれてグループの雰囲気も段々と和んでいきました。そして、自分自身と向き合う演習が多い講座でもあり、それぞれに収穫の有る2日間の講座を終えることが出来ました。新型コロナウイルスの影響で去年は開催出来ず、今年も開催も制約が有りながらの開催でしたが、無事に開催出来たことに感謝しております。

以下、参加された方の感想です。👤「支援者として参加したつもりが、当事者であることにも気付かされ、どちらの立場であっても一緒に成長できることを知りました。」👤「参加された方の言葉がどれも心に響きました。」👤「自然体で参加することができたのは、参加された皆さんが作って下さる安心感のおかげだと思いました。」👤「自分自身を見つめ直す良いきっかけになりました。」👤「何度目かの参加で自分の心の変化が手に取るように分かって面白かったです。」

…来年の今頃に、新型コロナウイルスの影響がどの程度出ているのか全く分かりませんが、取り巻く状況が少しでも改善して、また来年もピアカウンセリング講座を開催出来ることを願っております。

スタッフコラム～松田編～

今回は私、松田が書かせていただきます。
だんだん寒い日が多くなってきました。皆さん体調を崩してはいませんか。

さて今回は趣味の話です。年寄りの趣味といえば「写真」と「植物」と「山登り」と決まっています。(断言します)新型コロナが一段落した今だからこそ、私もこの3つそれぞれやってみようと思いました。写真はカメラを買って飛行機を撮ろうと思いましたが新型コロナの影響で飛行機がそれほど飛んでいないので保留中。植物は知人からこの秋20個くらい実のなったみかんの植木をもらいましたが、次の日から実がぼたぼたと落ち始めて葉っぱだけになりました。どちらもあまりうまくいっていません。

で、残った山登りですが、先日車で木曾駒ヶ岳に行ってきました。3000mほどの山ですがそのうちの9割をバスとロープウェイで登っちゃうという超楽ちんの山登りです。それでも高度感もありなかなかの達成感を味わえますのでおすすめです。この時期頂上はもう雪でしたよ。



Live in せせらぎ 2021 開催決定! ☆ 三



昨年に引き続き、「live in せせらぎ」を開催することになりました！去年は YouTube での配信でしたが今年は ZOOM での配信となります。

今年もイベントごとが出来なかった1年でしたが、クリスマスの夜にぜひ皆さんと楽しいひとときを過ごせたらと思います。お家でゆっくり観て楽しむもよし！せせらぎオープンスペースでみんなとわいわい観るのもよし！クリスマス最後の夜はせせらぎのライブで決まり！

Live in せせらぎって??

自分を表現したい！普段している事を発表したい！自由に自己表現する場です。音楽や一芸披露、作品発表など、幅広いジャンルで届けます。

開催日時：

2021年12月24日(金)17:00～19:00

視聴方法：

ZOOMにて配信予定です。公式LINE、公式Facebook、チラシにて視聴方法をお伝えいたします。

12月 予定表

自主サークル インディアカ	12/1(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
ピア Cafe	12/7(火)	お互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。
单身生活 サポートプログラム	12/9(木)	单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「一人暮らしの大掃除」です。
女性プログラム	12/10(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「クリスマスケーキ作り」です。参加費500円
健康ストレッチ	12/11(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。
楽器タイム	12/14(火)	楽器が弾ける時間です。今月は「Live in せせらぎ出演の動画収録可能です!!」です。
自主サークル バドミントン	12/15(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	12/16(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!
おうちde夕食会	12/17(金)	お弁当を配布するスタイルの夕食会です。コロナウイルス流行前とは、利用方法や開催方法が変更となっていますので、別紙のお知らせ参照。参加費300円
ピア学習会	12/21(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。
グループカウンセリングR	12/22(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	12/24(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	12/25(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	12/28(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。
自主サークル さざなみ(カラオケ部)		今月はお休み



2021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
休 館		1 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	2	3	4 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 14:00~ 15:30	5
休 館	7 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00 ピア café 15:30~ 17:00	8 心の相談室 (予約制)	9 单身生活サポート プログラム 16:00~ 17:00 「一人暮らしの 大掃除」 	10 女性プログラム 13:00~ 14:30 「クリスマスケーキ 作り(お持ち帰り)」 参加費:500円 	11 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	12
休 館	14 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00 楽器タイム 15:30~ 17:00 「Live in せせらぎ 出演の動画収録可能 です!!」	15 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~ 15:30	16 全体ミーティング 14:00~ 15:00	17  ★おうち de 夕食会 ★「クリスマス定食 (仮)」 ★参加費:300円 ★限定20食(要予約)	18 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 14:00~ 15:30	19 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	21 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	22 心の相談室 (予約制) グループカウンセ リングR 14:10~	23	24  Live in せせらぎ 17:00~ 19:00  働く人のお話し会 (予約制) 19:00~ 20:00	25 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	26
休 館	28 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	29	30	31	年末年始 閉館期間 (12月29日~1月3日)	

★レディースルーム復活★

(木)(金)の16:00~18:00(30分間換気消毒の為、退出含む)の時間は、食堂が女性優先になります。

◇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。