



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》

成年後見制度講座開催のご案内

精神保健福祉講座「司法書士に聞く！成年後見制度」

日時：令和5年9月14日（木） 14時～15時

講師：司法書士・精神保健福祉士 吉弘 裕輔氏

認知症や知的障害、精神障害等によって判断能力が十分でない方について、本人の権利を守り、安心して暮らすための選択肢として成年後見制度についてお話しいたします。（今成）

場 所：中野区地域生活支援センターせせらぎ オープンスペース

（中野区中野5-68-7 スマイル中野6階）

対 象：区内在住の精神障害をお持ちの当事者とその家族、支援者、関心のある方

参 加 費：無料

先 着：20名（事前申込）

申込方法は、電話、直接来所、Google formから。

申込期間：8/12（土）～9/13（水）

電話：03-3387-1326（月曜、祝日休み）



URL: <https://docs.google.com/forms/d/1ClMIRXvqYhTn-r-5AiIZOzEqW9ZBT7w5FQkGgoD7VEo/edit>

帝京平成大学 学園祭「四季祭」に一緒に参加しませんか？

せせらぎでは右記の通り、帝京平成大学学園祭への参加を学生さんと一緒に企画中です。

当日の屋台での販売、装飾など協力していただける方を募集しています。

第一回ミーティングを

9月15日（金）16：30～せせらぎにて実施します。気になった方はスタッフまでお声がけください！（猪狩）

学園祭について（予定）

日時：2023年

11月11日（土）～12日（日）

場所：帝京平成大学 中野キャンパス

内容：ゼミ学生、あとリエふぁんとむ、せせらぎとの協働による

・ホットドッグ

・コーヒーやジュースの販売



「腸活講座～腸活レシピで夏バテ対策！～を開催しました！」

7/23に今年度1回目の講座を開催しました！参加者は8名で、講師には腸もみセラピストの浅香美咲さんをお招きしました。

前半は腸に関する基本的な知識について学びました。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは脳で10%、腸で90%が作られるそうです！皆さん知っていましたか？セロトニンが増えると、心身ともに健康になるそうです。楽しい！嬉しい！と頭で感じるだけでなく、お腹にやさしいものを食べて生活するだけでも変わりそうですね。「あれがだめ、これがだめ」と考えすぎず、自分が食べたいと思ったものを食べることが腸を健康に保つ秘訣だそうです。後半は実際に腸活レシピを使って、きのこのマリネとオクラ・なめこ・豆腐のお味噌汁を試食しました。シンプルな味付けと調理工程ながら、毎日猛暑続きでお疲れの胃腸に染み

わたりました。

終盤の質問コーナーでは、「自炊が苦手で、コンビニ食材でもできる腸活はありますか？」という質問がありました。講師の浅香さんが「超能力UP新聞」と題し、お答えしてくれましたので載せておきます。(URL:
<https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:2e58e450-b077-3f59-9d88-3d49a0c103b5>)QRコードから読み取るとスマホからでも見られますので、コンビニで買うものに困ったときはご活用ください！

(林)



きょうだい会 初開催＆次回のお知らせ

8/19に1回目となる「きょうだい会」を実施しました。皆さん、「きょうだい」という言葉をご存じですか？障害や困難を抱えるきょうだいを持つ方を表す言葉です。きょうだいは親子の関係とは違うけれども、切っても切れない関係です。きょうだい会では、障害の種別を問わず、障害当事者やそのきょうだいが集まり、自分と似た仲間との対話を通して、新たな気づきを共有し、自己や他者を受け入れながら社会とのつながりを見出すことを目的としています。

一人っ子の方も大歓迎です(^^) / (林)

次回は・・・



9月10日(日)
10:00～12:00
場所:せせらぎ 食堂

病気を抱える兄から色んなことを教わった
いもうとが、皆さんと対話を深めたいと思って
「せせらぎ」にやってきました。

きょうだいのことや、親友のこと、ひとりぼ
ちのこと、みんなと一緒に小さな悩みを小さな
気づきに変えていきたい。

発起人:こや あきこ(せせらぎボランティア)

女性プログラム参加者募集



毎月1回、金曜日の昼に、女性だけで気軽に集まれる会を催しています。

内容は様々、お菓子を買って行って食べながらおしゃべりしたり、散歩に行ったり、紙や布を使って小物づくりを行ったり(超簡単)、猫カフェに行ったりしています。みんなの希望を聞いて

次回の内容を決めることもあります。最近の参加者は1名(1名でもやりますよ)～7名くらい、顔ぶれもその都度違います。難しいことはしないし、途中参加、途中退出もOKです。気になっていたという方、是非一度遊びにきて下さい。

内容のリクエストもお待ちしています。今出ている案はフラワーアレンジ、ハーバリウム、などです。(河内)



9月の予定表

全体ミーティング	9/7(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！
单身生活サポートプログラム	9/8(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「炊き込みご飯」を参加者で作ります。参加費300円。
ピアCafé	9/12(火)	互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。今月のテーマは「忘れ物を減らす対策って何かある？」です。
自主サークル インディアカ	9/13(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
女性プログラム	①9/15(金) ②9/22(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「ミニフラワーアレンジメント作り」です。材料費150円です。定員10人 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	①9/19(火) ②9/26(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。
ティータイム	9/21(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、職員も交じて気軽におしゃべりする時間です。今月は、「花火を楽しもう」です。花火の映像を観ながら、お茶会をします。
グループカウンセリングR	9/27(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
夕食会	9/29(金)	「きのこのクリームシチュー」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。
働く人のお話し会	9/29(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。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	9/30(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、パドルテニス、健康ストレッチ、お抹茶の会はお休みです。

2023年9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
	○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 			1	2 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	3
	○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。 ○四葉食堂開始時間変更について 9月から15:40開始とさせていただきます。					
休館	5 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00	6 こころの相談室	7 全体ミーティング 14:00~ 15:00	8 单身生活サポートプログラム 「炊き込みご飯」 17:30~ 19:30 参加費：300円	9 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	10 <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> きょうだい会 10:00~ 12:00 会場： せせらぎ食堂  </div>
休館	12 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「忘れ物を減らす対策って何かある？」 15:30~ 17:00	13 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	14 <div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 「司法書士に聞く！ 成年後見制度」 14:00~ 15:00  定員：20名 参加費：無料 会場：せせらぎ オープンスペース </div>	15 女性プログラム 13:30~ 15:00 「ミニフラワーアレンジメント作り」 材料費：150円 定員：10人	16 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	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）
休館	19 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	20 こころの相談室	21 ティータイム 「花火を楽しもう」 花火の映像を観ながらお茶会をします。 15:00~ 16:00	22 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。	23 お休み 秋分の日	24 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	26 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	27 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~ 15:00	28	29 夕食会 「きのこのクリームシチュー」 参加費300円 当日14:00まで 予約受付 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	30 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	