



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》

## 自立支援医療についてお知らせ

今回はちょっとした情報提供の記事を書いてみようと思います。せせらぎを利用中のほとんどの方は自立支援医療(精神通院)を利用されています。簡単にどんな制度なのか解説すると、精神科や心療内科または薬局、訪問看護を利用する際の費用負担を軽減する医療助成制度です。

自立支援医療(精神通院)は、1年毎の更新になります。令和6年度中までは更新のお知らせが届くことになっていますが、令和7年度以降は基本的に更新のお知らせが届かなくなる見込みです。更新のお知らせがなくとも、医療機関等で「〇〇月に期限切れです」と教えてくれる場合もありますが、自分で更新管理をする必要が出てきそうです。

対策として東京都が出している【LINE通知サービス】に期限を入力すると更新手続き開始1週間前(有効期限の3カ月前)にLINEに通知が届きます。ちなみに、自立支援医療だけでなく精神保健福祉手帳の期限管理もしてくれます。

ただのリマインダーじゃないか・・・とは思いますが、東京都の示している対策がこちらになります。(猪狩)

QRコード



区役所が新しくなります！！

## 新しい中野区役所は窓口が変更となります

中野区役所窓口案内（2024年（令和6年）5月7日～）

11階	議場 屋上庭園	旧庁舎2階にあった生活援護課は4階の窓口になります。 旧庁舎6階にあった福祉推進課（福祉オンブズマン）は4階の窓口になります。
10階	議場、委員会室、区議会事務局	
9階	都市基盤部、まちづくり推進部	
8階	区民部、環境部、選挙管理委員会	
7階	企画部、子ども教育部、教育委員会	
6階	総務部、会議室、災害対策本部	
5階	東京都第三建設事務所	旧庁舎1階にあった障害福祉課は3階の窓口になります。
4階	くらし、生活の相談、地域活動、公共公益活動団体	
3階	子育て、高齢者、障害福祉	
2階	住民票、マイナンバー、戸籍、税、国保、年金	
1階	区民交流スペース、食堂、カフェ、コンビニ	
地下1階	駐車場（来庁者）	
地下2階	駐車場（業務用）	

1～3階はエスカレーターもあります！



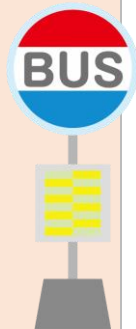
社会福祉協議会の一部事務所（中野区成年後見支援センター、アシストなかの、あんしんサポート）は5月13日～スマイルなかのから新区役所4階に移転します。

区役所移転に伴い5月7日よりバス停名が変更となります！

中野けやき通り ⇒ 中野区役所 ※国際興業バス・関東バス

中野区役所 ⇒ 中野駅入口 ※国際興業バス・関東バス

中野区役所 ※京王バス バス停名称に変更はありません。



# グループホームってなんだろう？

4、5月といえば新生活のイメージがありますが、みなさんは一人暮らしをしてみたいなあ…と思ったときに、その第一歩として利用できる「グループホーム」という場所をご存知でしょうか？私は、大阪のグループホームで働いていたので、どんな場所なのか？ということを紹介します。

たとえば、実家を出て一人暮らしをしてみたい…、退院していきなり一人暮らしは不安…というとき、その練習などのために利用できます。家具が備え付けられているところもあります。世話人というスタッフもいるので、困った時や不安な時にすぐに相談が出来ます。レクリエーションとしてお花見や恵方巻づくりなどをしているところもあります。

実家ではご家族との距離が近すぎてしんどい、親御さんがご高齢になったため将来を見据えて一人暮らしの練習をしてみたい、地域で自分のペースでゆっくり生活したい、などの様々な理由で見学に来られる方がいました。

グループホームで1人暮らしを始めてから生活リズムが整い就労継続支援A型で働けるようになった方、家族と適度な距離感が保てるようになり日々穏やかに過ごせるようになった方もいました。

少しでも興味が湧いた方は、お近くのすこやか福祉センターやせせらぎのスタッフに聞いてみてください。(山田)

## 5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	5/9(木)	素敵なか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！
自主サークル活動 きょうだいい会	5/12(日)	きょうだいボランティアによるグループ活動。障がい当事者や、そのきょうだいが集まり、抱えている悩みについて語り合い、悩みを解決するために仲間からアドバイスを聞く場です。
ピアCafé	5/14(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「甘いもので好きなのは何？」です。
ティータイム	5/16(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、「地元を楽しもう」です。みんなで中野区内の映像をみながら、お茶会をします。
ピア学習会	5/21(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。
自主サークル活動 パドルテニス	5/22(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
グループカウンセリング R	5/22(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
単身生活サポート プログラム	5/23(木)	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「災害に備えよう」について話し合います。
四葉食堂	5/25(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	5/28(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。
女性プログラム	5/30(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「中野区新庁舎見学」です。14時半にせせらぎ集合。
働く人のお話し会	5/31(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、健康ストレッチはお休みです。

# 2024年5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
		1	2	3 お休み 憲法記念日	4 お休み みどりの日	5 お休み こどもの日
休館	7 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00	8 こころの相談室	9 全体ミーティング 14:00~ 15:00	10 夕食会 「サバカレー」 参加費300円 14:00まで受付	11 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	12 自主サークル活動 きょうだい会 10:00~ 12:00 会場：交流室
休館	14 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「甘いもので好きなのは何？」 15:30~ 17:00	15 こころの相談室	16 ティータイム 「地元を楽しもう」 15:00~ 16:00	17 夕食会 「ポークチャップ （豚のトマト煮込み）」 参加費300円 14:00まで受付	18 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	19 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	21 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	22 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 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	23 单身生活サポート プログラム 「災害に備えよう」 15:00~ 16:00	24 夕食会 「鶏そぼろ丼」 参加費300円 14:00まで受付	25 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	26 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	28 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	29 こころの相談室	30 女性プログラム 14:30~ 16:00 「中野区新庁舎 見学」 14:30に せせらぎ集合	31 夕食会 「キャベツの ミルフィーユ」 参加費300円 14:00まで受付 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	○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 ○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。	