



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》

ピアグループ青空「ピア学習会」の内容が変わりました！

令和元年に開始した、中野区精神障害者地域生活支援拠点事業（ippuku）の1事業として「ピアサポーターの養成」が位置づけられました。そこでippukuはせせらぎの「ピアグループ青空」と協働して、ピアサポーターの養成の実現に向け動き出すことになりました。具体的には月1回実施しているピアグループ青空の「ピア学習会」の時間を活用し、「ピアレターグループ」として都内精神科病院に長期入院中の方と、せせらぎのピアグループ青空のメンバーがお手紙のやりとりをすることでピアサポートを育てています。

「長い間精神科病院に入院している方に1人でも多く退院してもらいたい！」それがippukuとせせらぎの希望です。ピアレターグループには2つの目的があります。

1、せせらぎのメンバーのために

これまでのせせらぎのピアグループ青空の活動を大切にしながら、活動の幅を広げていく。

2、入院中の方のために

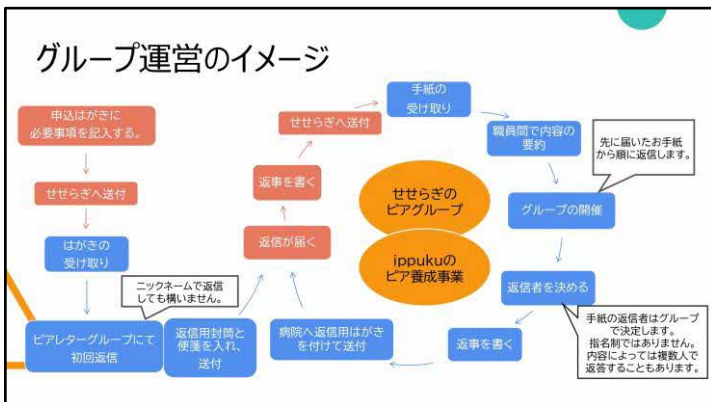
せせらぎピアグループ青空とのお手紙のやり取りを通じて「戻ってこれる場所」を作り、地域に安心して退院してきてもらう。

実際のピアレターグループでは、長期入院中の方からの手紙に対して、返信の内容を参加者全員で考えています。そこでは、「この人の置かれている状況ってどのようなものだろう」、「退院することに不安を感じているのかな？」など、まだ見ぬ相手へ想いを馳せています。

私たちはそこに、「お互いを自然に支え合うピアサポート」言い換えれば、人が人を大切に想うという、尊さのようなものを感じています。

ピアレターグループの活動は、まだ始まって半年足らずですが、一緒に活動して下さる方が増えたら嬉しいです！
見学からの参加でも大丈夫です。いつでもお待ちしております♪

(林・斎藤)



精神科訪問看護ってなんだろう？

大阪では精神科訪問看護で、精神保健福祉士として働いていた経験もあるので、今回は精神科訪問看護ではどのようなことをしてもらえるのか？ということについてご紹介いたします。

精神科訪問看護では、看護師や作業療法士、精神保健福祉士がご自宅などに訪問して日常生活全般のサポートを行います。症状やお薬の相談はもちろんのこと、血圧などの測定をしてくれたり、生活リズムを整えるための方法を一緒に考えてくれたりもします。作業療法士さんがいる場合は、モノづくりや体を動かすようなプログラム、リハビリなども自宅などで受けられたりします。精神保健福祉士がいる場合は、ご自宅に訪問してお話を伺って、制度利用のための案内や調整を行ったりすることもあります。必要に応じて、ご家族へ情報提供などのサポートをすることもあります。

精神科訪問看護の利用には、精神科、または心療内科の主治医の先生からの訪問看護への指示書が必要になるので、まずは一度先生に相談してみてください。

自立支援医療(精神通院医療)制度の利用によって、利用料の自己負担額が軽減される場合もあります。ご利用の際は障害福祉課、もしくは各すこやか福祉センターへ問い合わせてみてください。(山田)

スタッフコラム～東島編～

皆様こんにちは！中野区役所の新庁舎1階に「ナカノヤNYACafe」というカフェテリアができたのは皆様はご存知でしょうか？

5月11日の昼頃にナカノNYACafeに行ってきたので、その様子お伝えします！5月11日と12日は「新体験空間！中野区新庁舎開庁記念イベント」もあり、店内はかなり賑わっていました。注文方法は、入口付近にあるタッチパネルで商品を選んで、会計をします。そして、出てくるレシートに書いてある番号で呼び出されたら、商品を取りに行きます。

メニューはラーメンやカレーライス、そば・うどん等があり、飲み物やスイーツの種類も豊富でした。お値段はブレンドコーヒーが300円から、ラーメンとカレーライスが700円から、そば・うどんが430円からでした。

私はカレーライスとミニチョコバナナパフェを注文しました。どちらもおいしかったです！席数は94席あり、明るい空間が印象的でした。皆様も新庁舎へ赴いた際は、一度お立ち寄りになってはいかがでしょうか？(東島)



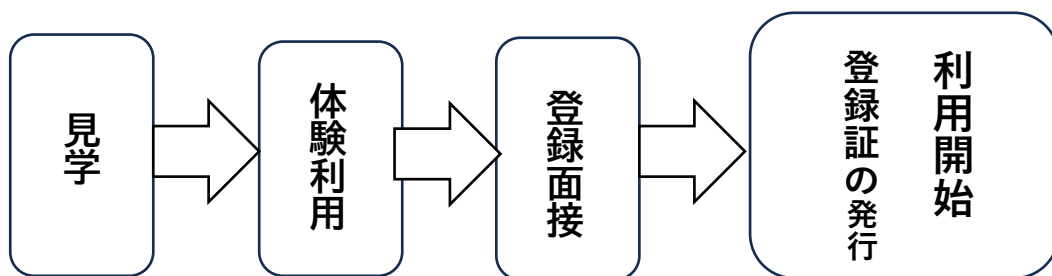
カフェの営業時間 月～金 9:30～21:00 土日祝11:00～21:00

せせらぎ登録について

地域生活支援センターせせらぎでは、継続的に利用される方は利用登録をお願いしています。3年毎に利用登録を更新するようお願いしていますが、すでに期限切れとなった方にも再登録のお声がけをしています。お手順をおかけしますがよろしく願いいたします。

(猪狩)

また、初めてせせらぎだよりをご覧になった方向けに利用登録までの流れを説明させていただきます。



6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	6/6(木) 6/27(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！ せせらぎ夏祭り準備のため、今月は2回実施します。
自主サークル活動 きょうだい会	6/9(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	6/11(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	6/13(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、「紫陽花を楽しもう」です。みんなで紫陽花の映像をみながら、お茶会をします。
女性プログラム	6/15(土)	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「クッキーづくり」です。10時半から12時まで食堂で行います。 定員8人(予約制)。材料費150円。
ピア学習会	6/18(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:ピアレーターグループ) 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。
単身生活サポート プログラム	6/20(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。 今月のテーマは「災害に備えよう」です。
四葉食堂	6/22(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	6/25(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。
グループカウンセリング R	6/26(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	6/28(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。
自主サークル活動 パドルテニス		体育館予約が取れなかったためお休みです。

今月は、健康ストレッチはお休みです。

2024年6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			○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。		1 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	2
休館	4 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00	5 こころの相談室	6 全体ミーティング 14:00~ 15:00	7 夕食会 「ハヤシライス」 参加費300円 14:00まで受付	8 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	9 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	11 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	12 こころの相談室	13 ティータイム 「紫陽花を楽しもう」 15:00~ 16:00	14 夕食会 「厚揚げと豚バラ炒め」 参加費300円 14:00まで受付	15 こころの相談室 女性プログラム 10:30~ 12:00 「クッキーづくり」 材料費: 150円 定員: 8人 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	16 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	18 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	19 こころの相談室	20 单身生活サポートプログラム 「災害に備えよう」 15:00~ 16:00	21 夕食会 「魚定食」 参加費300円 14:00まで受付	22 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	23 楽器タイム 15:00~ 16:30	
休館	25 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	26 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	27 全体ミーティング 14:00~ 15:00	28 夕食会 「ビビンバ丼」 参加費300円 14:00まで受付 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	29 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	30	