

# 中野区地域生活支援センター **No. 273** せせらぎだより 令和6年7月号

法人

中野区



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》

## 生活実用講座「大人のきょうだい講座」開催のお知らせ

「ヤングケアラー」という言葉をご存じですか？

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものことで、責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあるとされています。（こども家庭庁HPより）

そのような環境で育ったこどもはどのような大人になっていくのでしょうか？

最近では障害や疾患・難病などがある人の兄弟や姉妹がひらがなで「きょうだい」と呼ばれています。ヤングケアラーの問題はこどもだけの問題ではありません。

本講座では精神障害当事者を兄弟に持つ、「きょうだい」（せせらぎ「きょうだい会」主宰）の方を講師に招き、これまでのご経験談を交えて講演していただきます。

皆様のご参加、心よりお待ちしております。



日時：2024年7月7日(日)13:00～15:00

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

講師：飯塚 暁子氏(きょうだい)

申込期間：2024年6月21日(金)～7月6日(土)

申込方法：お電話、来所、またはGoogleformからお申し込み  
ください。

(URL:<https://forms.gle/FfZv7rk4CmyAQCAV9>)



## せせらぎ夏祭り開催決定！！



今年度も夏祭りを開催します。

現在、利用されている方の中から実行委員を募集し、夏祭りに向けて全体ミーティングや、実行委員会で話し合いを重ねています。夏祭りは、8月22日(木)開催を予定しています。

実行委員や当日までの準備、夏祭り当日のお手伝いをしてくださる方を募集しています。ご興味のある方はスタッフまでお声がけください。

また、実行委員会、全体ミーティングは参加自由な場ですので、当日参加も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。(田川)

7月のミーティング予定

①全体ミーティング 4日(木)14:00～ オープンスペース

②全体ミーティング「夏祭りミーティング」 25日(木)14:00～ オープンスペース



## 東洋大学へ講義に行ってきました。

初夏の日差しが眩しい6月4日、メンバーの方6名、職員3名で東洋大学へ講義に行ってきました。キャンパスがある最寄りのJR赤羽駅に、午後からの授業のためお昼に集合しました。赤羽駅の大きさに改めて驚き、通勤ラッシュを避けられた安堵感もありました。

今回はせせらぎプログラムのピアcaféを学生に体験してもらう趣旨で、学生の方17名と大学の先生も含めて、総勢30名弱でピアcaféを行いました。学生は4年生で精神保健福祉を学んでいる、将来の支援者を目指す方たちです。

ピアcaféはテーマを決めて皆で話すプログラムであり、今回は「この夏にしたいこと」、「人生で一度はやりたいこと」の2つのテーマで話しました。学生ならではの斬新な意見や思わず頷いてしまう意見もあり、和やかで充実した時間になりました。また私たちも普段若い人に接することが少ないので、刺激のある良い機会になりました。

精神疾患当事者に接した経験が少ない学生の皆さんが多かったので、今回のピアcaféが学生の皆さんの今後の研鑽における、学びや気づきに繋がることを願っています。(斎藤)



## 防災を考える！ 二次避難所（福祉避難所）をご存知ですか？

過去の大震災での避難所運営経験の反省の元、二次避難所（福祉避難所）設営の重要性が認識されています。

中野区は災害時において、あらかじめ定められた避難所では十分な救援、救護活動が実施できないと認めた場合に、避難所に避難した被災者で、避難所生活を続けることが困難となった、高齢者や障害者、被災孤児、児童、乳幼児親子等について、中野区内の高齢者施設、障害者施設、児童施設等に二次避難所（福祉避難所）を開設し、被災者の救援、救護活動を実施することになっています。二次避難所（福祉避難所）の運営は、施設等の職員、区職員、ボランティア及び介護をする親族によって行われます。

中野区内の二次避難所（福祉避難所）は高齢者対象施設として特別養護老人ホーム等18か所（かみさぎ特別養護老人ホーム等）、乳幼児対象施設22か所（中野みなみ保育園等）、障害者対象施設9か所（障害者福祉会館、中野特別支援学校等）

、病弱者対象施設1か所（産業振興センター）が指定されています。

二次避難所（福祉避難所）の具体的な場所については中野区民

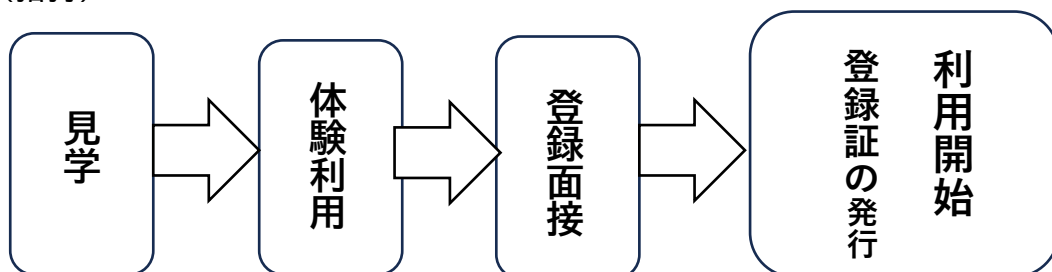
防災ハンドブック、区ホームページ等でぜひご確認ください。（笠原）



# 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。

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。(猪狩)



## 7月の予定表

|                    |                   |   |
|--------------------|-------------------|---|
| 夕食会                | 毎週(金)             | 予約時間は、前日11時半から当日の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           | 7/4(木)<br>7/25(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！<br>せせらぎ夏祭り準備のため、今月は2回実施します。   |
| ピアCafé             | 7/9(火)            | 互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。<br>今月のテーマ「雨の日の過ごし方について」です。   |
| ティータイム             | 7/11(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、「夏を楽しもう」です。みんなで夏の映像をみながら、お茶会をします。 |
| 自主サークル活動<br>きょうだい会 | 7/14(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。                           |
| ピア学習会              | 7/16(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。<br>(通称:ピアレターグループ)<br>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。                    |
| グループカウンセリング<br>R   | 7/17(水)           | 臨床心理士によるグループカウンセリングです。  |
| 单身生活サポート<br>プログラム  | 7/18(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。<br>今月のテーマは「災害に備えようpart3～防災グッズを作ろう～」です。   |
| ピアミーティング           | 7/23(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            | 7/24(水)           | 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。<br>今月は「カラオケ」です。14時半から16時までオープンスペースで行います。            |
| 働く人のお話し会           | 7/26(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。<br>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。   |
| 四葉食堂               | 7/27(土)           | 臨床心理士とともにテーマを決めて話します。   |
| 自主サークル活動<br>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7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 | 2<br>通所事業（革工芸）<br>13:00~<br>15:00   | 3<br>こころの相談室  | 4<br>全体ミーティング<br>14:00~<br>15:00  | 5<br>夕食会<br>「肉じゃが」<br>参加費300円<br>14:00まで受付                                   | 6<br>こころの相談室<br>通所事業（木工）<br>13:30~<br>15:30                             | 7<br>生活実用講座<br>「大人のきょうだい講座」<br>13:00~<br>15:00<br>場所：せせらぎ<br>オープンスペースにて |
| 休館 | 9<br>通所事業（革工芸）<br>13:00~<br>15:00<br>ピアCafé<br>テーマ<br>「雨の日の過ごし方について」<br>15:30~<br>17:00 | 10<br>こころの相談室   | 11<br>ティータイム<br>「夏を楽しもう」<br>15:00~<br>16:00   | 12<br>夕食会<br>「麻婆春雨」<br>参加費300円<br>14:00まで受付                                  | 13<br>こころの相談室<br>通所事業（木工）<br>13:30~<br>15:30                            | 14<br>自主サークル活動<br>きょうだい会<br>10:00~<br>12:00<br>会場：交流室                   |
| 休館 | 16<br>通所事業（革工芸）<br>13:00~<br>15:00<br>ピア学習会<br>15:30~<br>17:00                          | 17<br>こころの相談室<br>グループ<br>カウンセリングR<br>14:10~<br>15:00    | 18<br>单身生活サポート<br>プログラム<br>「災害に備えよう<br>part3<br>～防災グッズを<br>作るう～」<br>15:00~<br>16:00 | 19<br>夕食会<br>「ひつまぶし」<br>参加費300円<br>14:00まで受付                                 | 20<br>こころの相談室<br>通所事業（木工）<br>13:30~<br>15:30                            | 21<br>ピアカウンセリング<br>13:00~<br>16:00<br>※予約制<br>（ピアスタッフによる面談です）           |
| 休館 | 23<br>こころの相談室<br>通所事業（革工芸）<br>13:00~<br>15:00<br>ピアミーティング<br>15:30~<br>17:00            | 24<br>女性プログラム<br>14:30~<br>16:00<br>「カラオケ」<br>@オープンスペース | 25<br>全体ミーティング<br>【夏祭りミーティング】<br>14:00~<br>15:00                                    | 26<br>夕食会<br>「夏野菜カレー」<br>参加費300円<br>14:00まで受付<br>働く人のお話し会<br>19:00~<br>20:00 | 27<br>こころの相談室<br>通所事業（木工）<br>13:30~<br>15:30<br>四葉食堂<br>15:40~<br>16:30 | 28<br>楽器タイム<br>15:00~<br>16:30  |
| 休館 | 30<br>通所事業（革工芸）<br>13:00~<br>15:00  | 31<br>こころの相談室   | ○夕食会について<br>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。                             |  | ○カラオケタイム<br>毎週日曜日10:30~11:30<br>場所：オープンスペース                             |   |