

中野区地域生活支援センター **No. 274** せせらぎだより 令和6年8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》

せせらぎ夏祭り開催のお知らせ

開催日時：8月22日(木)12:00~16:00(1階は、15:00まで)

会場：①中野区社会福祉会館1階自由通路、②せせらぎ
せせらぎ利用者の方、せせらぎに来たことがない方、どなたでも参加
できます！一緒に楽しい夏祭りを過ごしましょう！（参加費無料）

①12:00~15:00 福祉団体による販売会

参加団体(あとリエふあんとむ、すばるカンパニー、
コロニー中野、カサ デ オリーバ)

②13:00~16:00 せせらぎお祭りブース

全体企画：BINGO、クイズ大会等を予定(ブースも実施予定)

食事の販売も行います(焼きそば、きゅうりの一本漬け、フライドポテト、お茶
合わせて300円です。14時ごろ提供開始予定、事前予約制、予約・支払い期間
8月13日~21日迄)



精神保健福祉講座「生活習慣病」

8月の講座は「生活習慣病講座」です。日々の暮らしで気を付けたい生活習慣病について、中部すこやか福祉センターの保健師さん・栄養士さんに詳しく解説していただきます。

「コンビニ弁当・外食中心の食生活の方」「血圧が高いみたいだけど、血圧測定って意味あるの?」「いきなり運動はちょっと…」と思う方を対象にしていますので、身体の健康を目指したい方はぜひご参加ください。

日時：2024年8月28日(水) 14:00~15:00

場所：地域生活支援センターせせらぎ オープンスペース

対象：精神障害当事者、家族、関心のある方 定員：20名

申込：電話または直接職員にお声掛けください。(担当：猪狩)



マイナ保険証について調べてみた！

2024年12月から、現行の保険証発行が終了しマイナンバー保険証に切り替わるになっています。マイナンバーと保険証の紐づけがまだ済んでいない方も多いと思いますが、切り替えが目前に迫っている様子です。(※2024年12月時点で有効な保険証は最大1年間有効とする経過措置あり)

この件について、中野区役所をはじめ主要機関に問い合わせしてみました。スマートフォンをお持ちの方は、ご自身で保険証の紐づけが可能です。一人で行うのが難しいという方は、中野区役所2Fのマイナポータル窓口で相談可能です。スマートフォンがない方も紐づけは可能ですので、まず相談してみてください。

また、通常の保険証紐づけでは4桁の暗証番号入力が必要になっていますが、顔認証での登録が可能なのは次の3つです。(①区役所、②セブン銀行ATM、③医療機関のマイナンバー端末)顔認証であれば、パスワードを忘れてしまっても安心ですね。(猪狩)

各種保険、マイナンバーカード未取得、マイナンバーはあるが未紐づけの方が医療機関利用する場合

	対応状況
国保(国民健康保険)の場合	受診時にカード読み取りと4桁パスワードor顔認証
社保(健康保険)の場合	受診時にカード読み取りと4桁パスワードor顔認証
生保(生活保護)の場合	今まで通り医療券利用
マイナンバーを持ちたくない場合	今後の情報待ち
マイナンバーは持っているが、保険証紐づけをしない場合	2024年12月2日以降に行政から発行される予定の資格確認証があれば受診できる(詳細は各種HP等参照。)

	対応状況
自立支援医療(精神通院医療)	マイナンバーカード保険証と受給者証
心身障害者医療費助成(マル障)	マイナンバーカード保険証と受給者証
特定疾患医療費助成制度	マイナンバーカード保険証と受給者証
医療費助成制度を利用しない場合	マイナンバーカード保険証のみ

スタッフコラム～斎藤スタッフ編「この夏の一冊」～



スマホをいじっていると疲れてしまう…という理由もあり、私は最近、本を読む時間が増えています。そんな中で抜群に面白い本があったので、今回皆さんにご紹介したいと思います。早見和真著「笑うマトリョーシカ」という本です。このコラムを書いている7月現在、地上波でテレビドラマとしても放映しています。

現役の国会議員であるX氏には、陰で操る人物がいるのでは…という内容です。しかし、単なる政治的エンターテインメントなストーリーではなく、「ホンモノ」と「ニセモノ」とは何か、人としての「ホンモノ」とは何かを考えさせられます。言い換えれば、自己同一性の認識は、いつも揺るぎないものなのかを考えさせられます。私自身、普段人と接している中で、これは「ホンモノ」の私が言っているのか、「ニセモノ」の私が言っているのかと、はたと思う時があります。人間の内に存在するモノの深さに触れるとき、そこにはある種の怖さと同時に、怖いもの見たさの好奇心も生まれます。そんな世界に誘われたいあなたは…ぜひご一読を！(斎藤)

せせらぎ靴箱利用方法が変わります。

せせらぎの靴箱の利用方法が変わります。

全体ミーティングの中で、スリッパと靴を同じ棚にしまうと、スリッパが汚れてしまうという意見が出ました。

そのため、今後は靴箱の上段に靴を入れ、下段にスリッパを入れるようにお願いします。

試行中ですので、改善点などがありましたら、ぜひご意見をお寄せください。皆さまが快適に利用できるように、ご協力いただくと幸いです。よろしく願いいたします。(東島)



8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	8/1(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！
自主サークル活動 きょうだい会	8/4(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。
ティータイム	8/8(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、「山を楽しもう」です。みんなで山の映像をみながら、お茶会をします。
ピアCafé	8/13(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「人生でのピンチについて」です。
単身生活サポート プログラム	8/15(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「熱中症対策」です。
ピア学習会	8/20(火)	近隣の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。
パドルテニス ミーティング	8/21(水)	パドルテニスミーティングを行います。今後のパドルテニスについて話し合います。 場所:せせらぎ
四葉食堂	8/24(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	8/27(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	8/28(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
女性プログラム	8/29(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「かき氷」です。14時半から16時まで食堂で行います。参加費50円。
働く人のお話し会	8/30(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8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	<p>○夕食会について</p> <p>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。</p> <p>○カラオケタイム</p> <p>毎週日曜日10:30~11:30</p> <p>場所：オープンスペース</p>		<p>1</p> <p>全体ミーティング</p> <p>14:00~15:00</p>	<p>2</p> <p>夕食会</p> <p>「豚肉の梅肉炒め」</p> <p>参加費300円</p> <p>14:00まで受付</p>	<p>3</p> <p>こころの相談室</p> <p>通所事業（木工）</p> <p>13:30~15:30</p>	<p>4</p> <p>自主サークル活動</p> <p>きょうだい会</p> <p>10:00~12:00</p> <p>会場：交流室</p>
休館	<p>6</p> <p>こころの相談室</p> <p>通所事業（革工芸）</p> <p>13:00~15:00</p>	<p>7</p> <p>こころの相談室</p>	<p>8</p> <p>ティータイム</p> <p>「山を楽しもう」</p> <p>15:00~16:00</p>	<p>9</p> <p>夕食会</p> <p>「ゴーヤチャンプルー」</p> <p>参加費300円</p> <p>14:00まで受付</p>	<p>10</p> <p>こころの相談室</p> <p>通所事業（木工）</p> <p>13:30~15:30</p>	<p>11</p> <p>お休み</p> <p>山の日</p>
休館	<p>13</p> <p>通所事業（革工芸）</p> <p>13:00~15:00</p> <p>ピアCafé</p> <p>テーマ</p> <p>「人生でのピンチについて」</p> <p>15:30~17:00</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <p>単身生活サポートプログラム</p> <p>「熱中症対策」</p> <p>15:00~16:00</p>	<p>16</p> <p>夕食会</p> <p>「サバコロッケ」</p> <p>参加費300円</p> <p>14:00まで受付</p>	<p>17</p> <p>通所事業（木工）</p> <p>13:30~15:30</p>	<p>18</p> <p>ピアカウンセリング</p> <p>13:00~16:00</p> <p>※予約制</p> <p>（ピアスタッフによる面談です）</p>
休館	<p>20</p> <p>通所事業（革工芸）</p> <p>13:00~15:00</p> <p>ピア学習会</p> <p>15:30~17:00</p>	<p>21</p> <p>パドルテニス</p> <p>ミーティング</p> <p>16:00~</p> <p>場所：せせらぎ</p>	<p>22</p> <p>せせらぎ夏祭り 2024</p> <p>1階：12:00~15:00</p> <p>6階：13:00~16:00</p> 	<p>23</p> <p>夕食会</p> <p>「肉豆腐」</p> <p>参加費300円</p> <p>14:00まで受付</p>	<p>24</p> <p>こころの相談室</p> <p>通所事業（木工）</p> <p>13:30~15:30</p> <p>四葉食堂</p> <p>15:40~16:30</p>	<p>25</p> <p>楽器タイム</p> <p>15:00~16:30</p>
休館	<p>27</p> <p>こころの相談室</p> <p>通所事業（革工芸）</p> <p>13:00~15:00</p> <p>ピアミーティング</p> <p>15:30~17:00</p>	<p>28</p> <p>こころの相談室</p> <p>精神保健福祉講座</p> <p>「生活習慣病を学ぼう」</p> <p>14:00~15:00</p> <p>場所：せせらぎオープンスペースにて</p> <p>グループ</p> <p>カウンセリングR</p> <p>15:20~16:10</p>	<p>29</p> <p>女性プログラム</p> <p>14:30~16:00</p> <p>「かき氷」</p> <p>@食堂</p> <p>定員：10名</p> <p>参加費：50円</p>	<p>30</p> <p>夕食会</p> <p>「なす味噌炒め」</p> <p>参加費300円</p> <p>14:00まで受付</p> <p>働く人のお話し会</p> <p>19:00~20:00</p>	<p>31</p> <p>こころの相談室</p> <p>通所事業（木工）</p> <p>13:30~15:30</p>	<p>☆カラー印刷代金を値下げします！</p> <p>令和6年8月より</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カラー印刷 1枚10円 ・白黒印刷 1枚10円となります。