



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》

## 夏祭り最終案内！

開催日時：8月24日(木)13:00～16:00(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

①13:00～15:00 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、

東部福祉作業センター、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

射的、スーパーボールくじ、カラオケ(14時からBINGOを行います。)

食事の販売も行います。限定70食(事前予約制、予約期間8月12日～23日迄)

〔焼きそば、きゅうりの一本漬け〕  
〔フライドポテト、サイダー〕 全部合わせて300円 ※食事希望の方のみ有料です。

せせらぎ利用者の方、せせらぎに来たことがない方、区民の方の参加も大歓迎です！

みんなで楽しい夏祭りを過ごしましょう！今年は夏祭りの事前予約は不要です！



## 麻雀講座開催のお知らせ

開催希望の声が多かった麻雀講座を開催します！麻雀未経験者の方も大歓迎です。

お気軽にお問い合わせください！

日時：2023年8月31日(木)13:00～15:00

場所：せせらぎオープンスペース

講師：日本プロ麻雀連盟 日本プロ麻雀連盟認定麻雀教室講師 大和(やまと)氏

定員：20名

申込：電話または来所にて(申し込み期間 7月21日(金)～8月30日(水)まで)

参加費：無料



## きょうだい会開催のお知らせ



「きょうだい」をテーマにしたグループを開催します。右も左も分からずに始めますので、

参加される皆様で1つずつ作っていったらと考えております。

対象：当事者(障害種別は問いません)の方、きょうだいの方。

お一人での参加も、きょうだいでの参加も大歓迎です。

日時：2023年8月19日(土)10:00～12:00

場所：中野区社会福祉会館5階 第一・第二会議室 定員：20名

申込：電話、来所またはGoogle formにて

(申し込み期間 7月25日(火)～8月18日(金)まで)

参加費：無料 ご不明点はお気軽にお問い合わせください。



URL：

<https://forms.gle/QMQQf2ffCkPM78h6v5>



梅雨空でまだまだ雲が厚い6月22日、赤羽にある東洋大学へ講義に行ってきました。今回はメンバー3名、スタッフ3名で参加しました。講義は、精神保健福祉士を目指す4年生向けで、せせらぎの事業説明の後、ピアグループ青空で実施しているピアcafé形式を取りました。

多数決で決まったテーマは、①「健常者とお付き合いするときのどのタイミングで障害のことを打ち明けるか」と、②「卒業旅行で行くとしたらどこが良いか」の2つになりました。①のテーマでは、「障害を打ち明けたことで相手にドン引きされるのはやはり怖い」、「打ち明けてくれたらより分かり合えて良いのでは」、「障害はドロドロしていてそんなに綺麗なものではない」といった意見が出ました。

②のテーマでは、国内や海外など、参加者の様々な好きな場所が挙がりました。講義を通して、福祉を学ぶ学生の皆さんの真摯なまなざしが印象的でした。

また7月13日には、メンバー3名、スタッフ2名で四ツ谷にある上智大学にも講義に行ってきました。メンバーによるリカバリーストーリーの発表の後、同じピアcafé方式を取り、①「生きていることを実感する瞬間」、②「大学生として最後の夏休みにやりたいこと」のテーマで話しました。参加者が思い思いに発言して、温かい雰囲気ของกลุ่มになりました。両日とも1限の授業で朝も早く、参加された皆さん、お疲れさまでした！  
(斎藤)



## 自主サークルミーティングを行いました。



せせらぎでは、長年、自主サークル活動として産業振興センターの体育館でインディアカとパドルテニスを各月1回行っています。自主サークル活動とは、プログラムとは違いメンバーが主体的に行う活動ですが、参加メンバーの移り変わりやコロナウイルスの影響もあり、メンバーが主体的に活動を続けていくことが困難になっていました。そこでメンバー、長年コーチとして携わってくださっているボランティアの方、職員を交えてこれまでの自主サークル活動を振り返るとともに今後の自主サークルのあり方について意見交換を行う場を設け、11名の方が参加されました。

地域生活支援センターの前身、スマイル社会復帰センター時代に、当時インディアカ協会会長だった井出氏の協力のもと、保健師によって健康増進を目的にインディアカが導入されると古参のメンバーが話してくれました。その後、パドルテニス協会の協力のもと、パドルテニスの導入も決まり、始まったスポーツ活動ですが、活動を続けていく中でメンバーの中から「もっとやりたい」と声が挙がり、自主サークルとして活動する

ことになりました。家族会のたんぽぽ会のご協力もあり、メンバー達で体育館利用のため団体登録を行い、体育館の予約やボランティアの方へのコーチ依頼、当日の運営や参加者を増やすための広報活動等を行ってきました。

近年は、当時と比べて体育館の予約が取りづらくなり、思うように活動できない月もありますが、これからもインディアカとパドルテニスを続けていきたいと再確認する機会となりました。

当時を知る職員が減り、私もその1人ですが、これまで自分たちの居場所を自分達自身で創ってきたメンバーやそれを支えてくれた全ての方に敬意を払い、今後の自主サークル活動の糧にしていきたいと思えます。初めての方も大歓迎ですので一緒に汗を流しましょう～！

次回は8月30日(水)13:30～15:30に産業振興センターでパドルテニスを開催します。初めての方は職員と一緒に13時せせらぎ出発です。(今成)



# 働く人のお話し会参加者募集

現在、働く人のお話し会では、就労されている方を対象に仕事の悩みや仕事以外について気軽に話せる場として月末の金曜日19時～20時にプログラムを実施しています。

参加者から「現在就労中ではないけれど働く意志のある人も参加できるようにしてはどうか。」「仕事を辞める予定だけど今後も参加したい。」との意見が挙がり、数ヶ月間意見交換を重ねてきました。その結果、8月から参加者の枠組みを広げることになりました。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す。（「休職後退職したけど再就職するか迷っていて働いている人の話を聞いてみたい。」「職業訓練校に通学中で訓練後は新たなキャリアを歩みたい」等。）8月からは仕事の悩みを話したい、働きたいけど一歩踏み出せず意見を聞きたい等働きたい意志のある方の参加もお待ちしています！

次回の働く人のお話し会は8月25日(金)です。

みなさんのご参加おまちしています！



## 8月の予定表

女性プログラム	①8/4(金) ②8/25(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「針を使わず布で小物作り」です。参加費100円です。 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Café	8/8(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「せせらぎ以外の過ごし方ってどうしてる？」です。
全体ミーティング	8/10(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！
ピアミーティング	8/15(火) 8/29(火)	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	8/17(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。山の映像を観ながら、お茶会をします。
単身生活サポートプログラム	8/18(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「そうめん」を参加者で作ります。参加費300円。
働く人のお話し会	8/25(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	8/26(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 パドルテニス	8/30(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	8/30(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。

今月は、インディアカ、健康ストレッチ、お抹茶の会、夕食会はお休みです。

# 2023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
	1 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00	2 こころの相談室	3 こころの相談室	4 女性プログラム 「針を使わず布で小物作り」 13:30~ 15:00 参加費:100円	5 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	6
	8 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「せせらぎ以外の 過ごし方ってどう してる?」 15:30~ 17:00	9	10 全体ミーティング 14:00~ 15:00	11 お休み 山の日	12 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	13
休館	15 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	16	17 ティータイム 「山を楽しもう」 山の映像を観なが らお茶会をします。 15:00~ 16:00	18 单身生活サポートプ ログラム 「そうめん」 17:30~ 19:30 参加費:300円	19 こころの相談室 <b>きょうだい会</b> 10:00~ 12:00 詳細は1面をご覧 ください。  通所事業(木工) 13:30~ 15:30	20 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	22 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00	23	24 せせらぎ夏祭り 2023 13:00~ 16:00 	25 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。 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	26 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30 四葉食堂 15:30~ 16:30	27 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	29 こころの相談室 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	30 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	31  生活講座 「初心者さんも、 経験者さんも! みんなでLet's 健康麻雀」 13:00~ 15:00 定員:先着20名	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 		