

中野区地域生活支援センター せせらぎだより

No. 268

令和6年2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》

運営会議開催のお知らせ

2月2日(金)13:00～令和5年度運営会議を実施します。

地域生活支援センターせせらぎでは、事業運営状況の報告を運営会議として毎年実施しています。せせらぎの利用者数、電話件数、プログラムの実施状況など様々なせせらぎの“今”を知ることができる場所になります。運営会議では、せせらぎ職員だけが報告するのではなく、区内の精神保健福祉に関わる事業所が参加しているため、中野区の課題について話し合われます。

オブザーバー(傍聴者)としての参加も可能ですので、今のせせらぎ&中野を知る機会として参加してみませんか？

オブザーバーの参加は前日までの予約制となりますのでご注意ください。



ボランティアお疲れ様会開催のお知らせ

2001年のせせらぎ開所以降、関係者の皆様やボランティアさんの多大なご協力があり活動を続けてきた自主サークル活動インディアカですが、この度ボランティアの方たちが引退されることになりました。

また、今後ボランティアさんのご協力なしに自主的にインディアカの活動を続けていくことは難しいとの意見がメンバーから挙がり、大変残念ですが活動は終了することになりました。他の活動方法について現在検討中です。

長年お世話になったボランティアさんへ感謝を伝えるためお疲れ様会を開催します。

日時：2月7日(水)13:00～14:30

場所：ロイヤルホスト中野店(現地集合現地解散)

費用：食事代実費

参加希望者は担当職員(今成・猪狩)までお声がけください。



新人職員よりあいさつ

はじめまして、1月から入職した鶴田と申します。帝京平成大学の2年生です。大学では福祉について勉強しています。

趣味はゲームとアニメと音楽を聴くことです。最近、音楽を聴く以外にも制作したり、ピアノやギターを弾いたりいろいろやっています。また、ラーメンが好きなのでおいしいラーメン屋さんがあれば教えていただけると嬉しいです。新人としてフレッシュな気持ちで様々なことを経験し学びたいと思っています。不慣れなことが多くご迷惑をおかけすることもあると思いますが、皆さんよろしくお祈りします。



麻雀大会開催のお知らせ

日時: 3月3日(日) 13:00~17:00

場所: せせらぎ オープンスペース

今年も麻雀大会を開催します！

今年度は8月にプロ麻雀講師をお招きして、麻雀講座を実施しました。

初めての方も是非ご参加ください。点棒計算できなくても大丈夫です。

麻雀大会は利用者企画になります。企画～準備～実行まで様々準備することがありますので、協力していただける方も募集しています。詳細はせせらぎ内にて掲示告知しますのでご確認ください。(猪狩)



单身生活サポートプログラムについて

日時: 2月15日(木) 15:00~16:00

場所: せせらぎ 食堂

单身サポートプログラムをご存じですか？

单身者の方や、これから单身生活をを目指す方を対象に、行っているプログラムです。

これまでは、金曜日の夜に行っていましたが、プログラムの再編を機に、木曜日の午後実施することとなりました。そこで今回は、プログラムの内容についてスタッフ、メンバーで話し合いたいと考えています。今まで、出たことが無い方も、出たことがある方もどなたでも自由に参加して意見を出していただけたらと思います。ご参加お待ちしております。

今までの内容例: 衣替えについて、花粉症対策、簡単料理等(田川)



最近のせせらぎ

1月から、夕食会が毎週金曜日になったのを皆さん、ご存じですか？
夕食会では、おかず、ごはん、汁物、デザートと健康を考えたメニュー
をスタッフが考えて販売し、みんなで一緒にご飯を食べています。

最近、コンビニやお惣菜ばかりだな、誰かと一緒にご飯を食べたいな、
という方は、ぜひ、美味しいご飯を食べにきませんか？



また夕食会終わりには、ぜひオープンスペースで過ごしてみてください。

自由に過ごせるオープンスペースでは、他の利用者やスタッフと話す中で、健康や新たな生活情報を得ることができるかもしれません。

なかなかせせらぎに行く機会がない方は、毎年様々な講座も行っていますので、そこから参加されるのもいいと思います。健康、趣味まで様々な情報を得ることができる機会を設けています。みなさんとせせらぎでお会いできるのを楽しみにしています。(田川)

2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。当日予約、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	2/8(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Café	2/13(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1月に取り上げる予定だった、「節電・節約の工夫について」です。
単身生活サポートプログラム	2/15(木)	今月は、「今後のプログラム内容」について検討します。
働く人のお話し会	2/16(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。
ピア学習会	2/20(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。
ティータイム	2/22(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、「梅を楽しもう」です。梅の映像を観ながら、お茶会をします。
四葉食堂	2/24(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	2/27(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	2/28(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、女性プログラム、パドルテニス、健康ストレッチ、お抹茶の会はお休みです。

2024年2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		1	2 夕食会 「チキンカレー」 参加費300円 14:00まで受付 運営会議 13:00~14:30	3 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	4
休館	6 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00	7 こころの相談室	8 全体ミーティング 14:00~ 15:00 避難訓練 15:00~	9 夕食会 「ひき肉野菜あん かけ豆腐」 参加費300円 14:00まで受付	10 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	11 お休み 建国記念日
休館	13 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「節電・節約の工夫 について」 15:30~ 17:00	14 こころの相談室	15 单身生活サポート プログラム 「今後のプログラ ム内容について」 15:00~ 16:00 せせらぎ 食堂	16 夕食会 「魚定食」 参加費300円 14:00まで受付 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	17 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	18 きょうだい会 10:00~ 12:00 会場: 交流室  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	20 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	21 こころの相談室	22 ティータイム 「梅を楽しもう」 梅の映像を観なが らお茶会をします。 15:00~ 16:00	23 お休み 天皇誕生日	24 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	25 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	27 通所事業(革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	28 こころの相談室 グループカウンセ リングR 14:10~ 15:00	29	○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。 ○女性プログラム(夕食編)終了のお知らせ 夕食会回数増加により、女 性プログラム(夕食編)は終了とさせていただきます。		