



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》

新人職員のお知らせ

笠原和雄と申します。中野区役所で長年、福祉系職場で働いてきました。

今年は10年ぶりに桜が4月に満開になるそうです。私も約10年ぶり？にせせらぎに戻って来ました。歳を重ねて白髪もシワも増えましたが、やる気と元気はおとろえていないと思っています。

せせらぎで働けることに感謝しつつ利用者の皆様と一緒にせせらぎの運営に邁進していきます。これからもよろしく願いいたします。



初めまして。大阪から来た28歳、山田陸と申します。

前職では精神保健福祉士として、グループホームと訪問看護のスタッフを兼任しておりました。趣味は食べ歩き、ドラム、サッカーです。二郎系ラーメンを週4で食べていたこともあります。「雰囲気は怖いけど話しかけるとそうでもない」とよく言われますので、ご遠慮なく接していただけますと幸いです。

まだまだ未熟ですが、精一杯努めてまいります。よろしく願いいたします。



はじめまして、4月からせせらぎの職員になりました東島 萌(ひがしじま もえ)と申します。大田区出身で、目白大学では人間福祉学を学んでいました。

趣味は舞台観劇とゲームです。中野区にはあまり来たことがないので、街散策をしてみたいです。おすすめのお店があればぜひ教えてください。皆様のお役に立てるように、一生懸命頑張ります。これからせせらぎの一員になれるよう、励んでいきますので、よろしく願いいたします！



新年度の挨拶

新年度になりました。令和6年度もどうぞよろしくお願いいたします。4月から3名の職員が新たに加わり、地域生活支援センターせせらぎの顔ぶれも大きく変わります。せせらぎは障害者総合支援法に位置付けられる施設になります。同法の多くはヘルパーや作業所等の個別支援サービスになりますが、地域活動支援センターは活動先であり居場所機能を持ちます。昨年度の運営会議でも切り抜いて報告しましたが、地域活動支援センターの活動は他サービスで代替できない、地域での活動拠点となる魅力があるのだと思います。さて、今年度はどのような活動が…(猪狩)



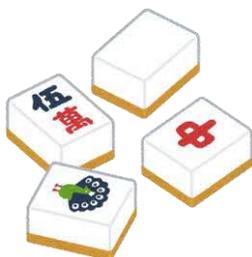
麻雀大会の報告

3月3日「ひな祭り麻雀大会」を実施しました。総勢8名の方々による熱い闘牌でした。1位の方は2回の半荘合計点が10万点に迫る勢いでした。今年度は経験者向けの麻雀講座を実施していたので、次年度は初心者向けの講座ができれば良いのではといった声があがりました。

今までは16名規模だったので、その半分の参加者数だと少し寂しい感じがあります。せせらぎでは、基本的に毎日麻雀卓が立っていますので麻雀好きの方、ぜひお越しください。(猪狩)

P.S.景品を寄附していただいた方、ありがとうございました。

(写真)優勝トロフィー



(写真)風景(手元)



パソコン教室終了のお知らせ

新型コロナウイルスの流行から中止しておりましたパソコン教室。
現在講師がいないため、3月をもって終了させていただくことになりました。
今まで、ご協力いただきました皆様ありがとうございました。



今後講師をしてくださるボランティア、利用者の方はスタッフまでお声がけください。(田川)

最近のせせらぎ

4月になり、せせらぎには新しい職員が3人入ることになりました。新しいスタッフが入ること
で、せせらぎの雰囲気にも変化があるとおもいます。ぜひ、新しいスタッフに会いにせせら
ぎにきてください。最近せせらぎの利用証の期限が切れている方が増えています。自分の利
用証の期限の確認をお願いします。利用期限が切れている方は、スタッフに声をかけてくださ
いね。(田川)

4月の予定表

女性プログラム	4/2(火)	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「今年度の女性プログラムについて(ハーブティー付き)」です。参加費無料
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。
ピアCafé	4/9(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「春になったなと思うとき」です。
全体ミーティング	4/11(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！
ピア学習会	4/16(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。(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。
单身生活サポートプログラム	4/18(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。今月は「一人時間の過ごし方」について話し合います。
ピアミーティング	4/23(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。
グループカウンセリングR	4/24(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
ティータイム	4/25(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、「ゲームを楽しもう」です。みんなでゲームをしながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	4/26(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。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	4/27(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 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4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 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 女性プログラム 16:00~ 17:00 「今年度の女性プログラムについて（ハーブティー付）」参加費：無料	3 こころの相談室	4	5 夕食会 「筍御飯」 参加費300円 14:00まで受付	6 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	7
休館	9 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「春になったなと 思うとき」 15:30~ 17:00	10 こころの相談室	11 全体ミーティング 14:00~ 15:00	12 夕食会 「チンジャオ コース」 参加費300円 14:00まで受付	13 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	14 <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> きょうだい会 10:00~ 12:00 会場：交流室 「※終了後せらぎ近隣でランチ会をします。参加費実費」 </div>
休館	16 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	17 こころの相談室	18 单身生活サポートプログラム 「一人時間の 過ごし方」 15:00~ 16:00	19 夕食会 「魚定食」 参加費300円 14:00まで受付	20 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	21 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	23 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	24 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~ 15:00	25 ティータイム 「ゲームを楽しもう」 15:00~ 16:00	26 夕食会 「鶏肉の 甘酢あんかけ」 参加費300円 14:00まで受付 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	27 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	28 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	30 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00	○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。				