

中野区地域生活支援センター **No. 275** せせらぎだより 令和6年9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》

せせらぎ夏祭りを開催しました

今年のせせらぎ夏祭りは、80人以上の方にご参加いただき大盛況に終えることができました。

1階自由通路では、区内作業所4団体による販売会を行い、6階では、スタッフ、有志のメンバーで協力しゲームや食べ物の販売を行いました。メンバー企画の盆踊りを踊ったり、BINGOやイントロクイズ、大陸横断クイズ、カラオケ、アートすくい、射的をメンバーが担当し実施しました。

実行委員の感想

「みなさんの才能やキラキラが見れた。また実行委員をやりたいなと思いました！」

「みなさんのご協力が力になっています！」といった感想をいただきました。

参加者の感想

「たくさんイベントを考えて下さってありがとうございました。」

「色んな企画があって楽しめました。クイズも楽しめたし、食事や景品もとても良くていい思い出になりました。」

「BINGOは司会の方がとても上手でいい雰囲気でした！」

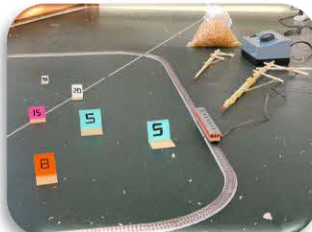
といった感想をいただきました。

ご協力いただきました、作業所のみなさま、実行委員、参加して下さったみなさま本当にありがとうございました。

販売会



イベントブース



せせらぎ夏祭り出店事業所紹介

あとリエふぁんとむは、中野区東中野にある就労継続支援B型事業所です。

革工芸やお菓子作り、公園清掃などの作業や、レクリエーション、地域交流などの活動を通して仲間とふれあい、社会とのかかわりを持ちながら、自分なりの目標や目的、希望を持ちながら自分らしい暮らしができることを目指しています。あとリエふぁんとむの商品は中野区役所1階の福祉売店や都庁のクルミルショップなどで販売しています。また、地域のおまつりや大学の学園祭などのイベントにも参加して販売しています。革製品と焼き菓子の販売、革の出張ワークショップもできます。お気軽にお問い合わせください。



すばるカンパニーは、就労継続支援B型事業所です。主に精神障害者のある方を対象に労働を通して地域の中で自立や社会参加の場として活動しています。作業内容は、中野区内にある公園や高齢者会館などの清掃、ダイレクトメール等の封入などの下請け、自主製品としてクッキーがあり、地域のお祭り等に参加し販売しています。メンバーさんの健康、食への感心を高める良い取り組みとして昼食提供を行っております。またメンバーさんの健康維持のためにもスポーツや音楽を楽しむ歌の日、年間を通して季節感を味わうことのできる行事に取り組んでいます。



コロニー中野は、就労継続支援A型・B型・生活介護事業を行っている多機能型事業所です。作業能力と働く意欲がありながら、一般企業に雇用されることが困難な障害がある方へ、A型B型のみならず生活介護においても、ご本人の希望と状況に応じて「働く」ということを主眼に、軽作業、清掃活動など、工賃支給の対象となる活動を行っています。また、食事提供、旅行、レクリエーション、健康相談、リハビリ、マッサージなど、生き生きとした地域生活を送るための支援をしています。飲食事業の「ベーカリーころ・ころ」は地域の憩いの場としても利用されていて、近隣施設や外部企業での販売も行っています。



カサデオリーバは、就労継続支援B型事業所です。社会地域の中で基本的なルールを身に付け、持続性・理解力・判断力・協調性・自発性を養い、生活リズムを調整し就労に必要な知識及び能力の向上に必要な訓練、支援を行っています。また作業(訓練)の一環として、軽作業請負、公園清掃、店頭販売、出張販売をはじめ喫茶(ドッグカフェ)も営んでいます。自慢のペット同伴で、いかがですか??近くにお越しの際は是非お立ち寄り下さい。

オリーバ【共同生活援助(滞在型)】では1人暮らしを最終目標として生活訓練の場を提供しています。独居型ワンルームマンションです。



生活実用講座「絵画講座～初心者でも簡単！○△□からはじめる似顔絵のキホン～」講座開催のお知らせ

日時:2024年9月5日(木)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:熊田 真弓 氏(Atelierてらこや 主宰)

申込期間:2024年8月13日(火)～9月4日(水)

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/ZFcZFFC8BeDhmZAx8>)



似顔絵に必要な要素を簡単に、誰でもできる内容で実践します。小学生・中学生のお子様でも簡単にできる内容になっておりますので、お気軽にお申込みください！

※当日は汚れても良い服装でお越しください。

☆皆様のご参加をお待ちしております(^^)



9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
自主サークル活動 きょうだい会	9/8(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Café	9/10(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。
自主サークル活動 パドルテニス	9/11(水)	中野区産業振興センターにて行います。 持物：上履き、動きやすい服、飲み物 初めの方の方は職員まで
全体ミーティング	9/12(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	9/17(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。
単身生活サポート プログラム	9/19(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「台風に備えよう」です。
ピアミーティング	9/24(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	9/25(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	9/25(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。 今月は「シャトレーゼのスイーツを買って食べる会」です。15時半から17時まで食堂で行います。スイーツ代:各自負担
ティータイム	9/26(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、「花火を楽しもう」です。みんなで花火の映像をみながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	9/27(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	9/28(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。

今月は、健康ストレッチはお休みです。

2024年9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	○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。 ☆カラー印刷代金について 令和6年8月より カラー印刷1枚10円 白黒印刷1枚10円となります。 ○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
休館	3 通所事業（革工芸） 13:00~15:00	4 こころの相談室	5 生活実用講座 「絵画講座初心者でもO×Oからはじめる似顔絵のキホン」 13:00~15:00 場所：せせらぎオープンスペースにて	6 夕食会 「チンジャオロース」 参加費300円 14:00まで受付	7 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~15:30	8 自主サークル活動 きょうだい会 10:00~12:00 会場：交流室
休館	10 通所事業（革工芸） 13:00~15:00 ピアCafé テーマ 「人生でのピンチについて」 15:30~17:00	11 こころの相談室 自主サークル活動 パドルテニス 13:30~15:30	12 全体ミーティング 14:00~15:00 避難訓練 15:00~16:00	13 夕食会 「鰯の干物のちらし寿司」 参加費300円 14:00まで受付	14 通所事業（木工） 13:30~15:30	15 こころの相談室 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	17 通所事業（革工芸） 13:00~15:00 ピア学習会 15:30~17:00	18 こころの相談室	19 单身生活サポートプログラム 「台風に備えよう」 15:00~16:00	20 夕食会 「麻婆豆腐」 参加費300円 14:00まで受付	21 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~15:30	22 お休み 秋分の日
休館	24 通所事業（革工芸） 13:00~15:00 ピアミーティング 15:30~17:00	25 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10~15:00 女性プログラム 15:30~17:00 「シャトレーゼのスイーツを買って食べる会」@食堂 スイーツ代：各自負担	26 ティータイム 「花火を楽しもう」 15:00~16:00	27 夕食会 「チキンのトマト煮」 参加費300円 14:00まで受付 働く人のお話し会 19:00~20:00	28 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	29 楽器タイム 15:00~16:30