

中野区地域生活支援センター **No. 276** せせらぎだより 令和6年10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》

生活実用講座「地域活動支援センターってどんなところ？」 開催のお知らせ

地域活動支援センターがどんな場所なのか何ができるところなのか？ということで今回は、北区と荒川区の地域活動支援センター職員お二人に、パネルディスカッション形式でお話をさせていただきます！

意外と知らない福祉や様々なサービスのあれこれについてもお話をさせていただきます！

日時：10月20日(日)午後1時から午後3時

場所：せせらぎオープンスペース

(中野区中野5-68-7 スマイルなかの6階)

講師：松尾 和美 氏(NPO法人飛鳥会 支援センターきらきら)

石村 徹 氏(社会福祉法人トラムあらかわ 支援センターアゼリア)

参加費：無料（定員：先着20名）

申込期間：9月21日(土)～10月19日(土)まで

※ご予約はお電話か来所、またはGoogleフォーム(<https://x.gd/floCU>)にて。

申し込みQRコード



せせらぎ公式LINEのお知らせ

地域生活支援センターせせらぎでは、公式LINEにて様々な情報発信をしています。プログラムや講座のお知らせ、変更等のアナウンスもしていますので、利用者の方はぜひ登録してみてください。

< iPhoneの場合 >

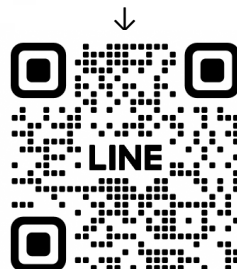
・標準カメラアプリでQRコードを映して、黄色い部分をタップ

< androidの場合 >

・android 9 以降は、標準カメラアプリでQRコードを映す

・android 8 以前は、Google Lensを使ってQRコードを映す
どちらも白い部分をタップ

友達登録はこちらを読み取り



精神保健福祉講座「生活習慣病について学ぼう」を実施しました

8月22日に中部すこやか福祉センターより、保健師・栄養士さんをお招きし「生活習慣病について学ぼう」講座を実施しました。

栄養士さんからは、1日に必要とされるカロリーや塩分量など詳しく解説がありました。カップ麺1つのカロリーは一般的には高いですが、最近では低カロリー＆高たんぱくのカップ麺も販売されているので、意識的に何を食べるかを選択できると良いですね。

保健師さんにより血圧測定の方法と血圧記録表への記入方法を教えて頂きました。毎日決まった時間(起床後と就寝前)に測定し、起床後は食事服薬前に実施できると良いとのことでした。

せせらぎでは、オープンスペースに血圧計と記録表を用意していますので健康管理の一つとしてご活用ください。

日々の暮らしの中で、肉と野菜をバランスよく摂るのは難しいと思います。せせらぎでは夕食会を実施していますので、週1回は栄養満点の食事を摂ることができます。せせらぎの夕食会にぜひお越しください！(猪狩)



生活実用講座「絵画講座～○△□からはじめる似顔絵のキホン～」を実施しました

9月5日(木)に「絵画講座～○△□からはじめる似顔絵のキホン～」を開催しました。

講師は3年連続お越しにいただいているAtelierてらこやの熊田真弓先生でした。これまでの講座では、パステルを使い「虹」を描いたり、自由にアートを楽しむことを教えていただきました。

今回のテーマは「似顔絵」ということで、まずは絵のキホン「デッサン」から始めました。ペットボトルを○△□などの形でぎゅっと捉え、そこに光や影を足していく作業をしました。どうしても絵を描くときに「上手く描こう」「リアルに描こう」と思いがちですが、まずは雰囲気や光を視ることが大切なのだと学びました。



後半は、実際に参加者同士でペアになり、互いの似顔絵を描きました。ペアの方の顔をよくみたり、みられたりすることはとても恥ずかしい様子でしたが、だんだんと筆が進み、最後は誰がどの作品か分かるくらいに上手な作品ができあがりました！



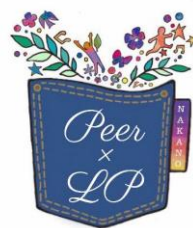
参加された16名の皆さま、お集まりいただきありがとうございました♪(林)

ピアカウンセリング講座を開催します。

15回目となるピアカウンセリング講座が今年も開催されます！

皆様のご参加をお待ちしております。

日 時	1日目 11月9日(土) 午前10時半から午後4時 2日目 11月10日(日) 午前10時から午後4時
場 所	1日目 中野区社会福祉会館4階 多目的室 2日目 中野区社会福祉会館3階 会議室A・B(住所は全て 中野区中野5-68-7)
講 師	株式会社MARS 就労継続支援B型事業所TERRA 管理者 高橋 美久 氏
参加費	500円(テキスト代、お茶代)
対 象	精神障害のある当事者の方とその家族、支援者、関心のある方
定 員	15名(2日間連続で受講可能な方が優先となります。)
申込期間	10月22日～11月8日まで



10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	10/3 (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	10/8 (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「秋の味覚について」です。
単身生活サポート プログラム	10/10(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「一人である時の不安をどうやって打ち消すか」です。
自主サークル活動 きょうだい会	10/13(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。
ピア学習会	10/15(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。
女性プログラム	10/16(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「新宿御苑に行こう！」です。要予約、定員10 名、交通費往復:360円、入園料:500円(手帳所持者は無料)、おやつ代:実費
ピアミーティング	10/22(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。
自主サークル活動 パドルテニス	10/23(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
グループカウンセリング R	10/23(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	10/24(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しゃべりする時間です。今月は、 「紅葉を楽しもう」です。みんなで紅葉の映像をみながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	10/25(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。 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	10/26(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10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	1 通所事業（革工芸）	2 こころの相談室	3 全体ミーティング 14:00~ 15:00	4 夕食会 「サハコロッケ」 参加費300円	5 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	6
休館	8 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「秋の味覚に ついて」 15:30~ 17:00	9 こころの相談室	10 单身生活サポート プログラム 「一人でいる時の不安をどうやって打ち消すか」 15:00~ 16:00	11 夕食会 「豚の生姜焼き」 参加費300円	12 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	13 自主サークル活動 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	15 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	16 こころの相談室 女性プログラム 「新宿御苑に行こう！」 13:45~ 16:30 要予約 （定員10人） 交通費往復：360円 入園料：500円 （手帳所持者は無料） おやつ代実費	17	18 夕食会 「きのこの炊き込み ご飯」 参加費300円	19 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	20  生活実用講座 「地域活動支援センターってどんなところ？」 13:00~ 15:00 場所： せせらぎオープンス ペースにて
休館	22 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	23 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 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	24 ティータイム 「紅葉を楽しもう」 15:00~ 16:00	25 夕食会 「根菜カレー」 参加費300円 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 15:40~ 16:30	27 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	29 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00	30 こころの相談室	31	○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		