

中野区地域生活支援センター **No. 277** せせらぎだより 令和6年11月号

法人

中野区



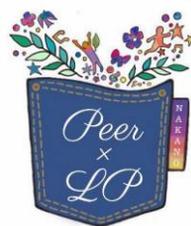
地域生活支援センターせせらぎは、心の病を抱えた方が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活を送れるように支援するところです。継続利用をしていただくには登録手続きが必要となります。お気軽にお越しください。

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》

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(火)～11月8日(金)まで	



※ご予約はお電話(03-3387-1326)または来所時職員に直接お声がけください。

クリスマスパーティー開催のお知らせ

12月にクリスマスパーティーを開催します。実行委員が楽しい企画を用意しています。

日時:12月19日(木) 午後1時～午後4時

場所:せせらぎオープンスペース

参加費:200円(交換用のプレゼント代、BINGOの特賞代、景品の袋代、飲み物代等含む)

交換用のプレゼントは事前に実行委員で購入します。

定員:30人(予約制、せせらぎ利用者とそのご家族のみ)

内容:BINGO、クイズ、なぞなぞ、プレゼント交換等

受付期間:11月10日(日)～12月10日(火)まで

(申込時に参加費をお支払いいただきます。電話申込の方は、受付期間内にお支払いください。12月11日(水)以降はキャンセル返金及び当日参加不可となります。)

※ご予約はお電話(03-3387-1326)または来所時職員に直接お願いします。



グループカウンセリングR

毎月第4水曜日の14:10～15:00にせせらぎの食堂で行っている「グループカウンセリングR」を紹介します。私はこのプログラムを担当している梶本です。「こころの相談室」のカウンセラーをしています。

参加メンバーは円形に並べている椅子の好きな席に座り、その時に思い浮かんだことを話しています。黙って聴いている人もいます。同じテーマですすむこともあれば、話題は転々とすることもあります。どのような展開になるにしても安心して参加できることを大切にしています。

グループカウンセリングに参加される理由は人それぞれですが、私がグループで「よかった！」とこれまで感じてきたことを5つ挙げます。

- ・自分だけが悩んでいるわけではないと分かる
- ・他の参加メンバーの話をきき、自分にも希望をもてる
- ・知らなかった情報を共有されて助けられる
- ・自分が他の参加者の役に立てる
- ・自分のコミュニケーションのクセを知り、新しいやり方を試せる



事前に予約する必要はありません。どうぞ、ご参加ください。(梶本)

生活実用講座「地域活動支援センターってどんなところ？」を実施しました

10/20(日)に北区の支援センターきらきらと荒川区の支援センターアゼリアの職員の方に、「地域活動支援センターとは何か?」「どんなことが出来る場所なのか?」をお話いただきました。区内外問わず、ピアスタッフや専門職、当事者まで様々な方にご参加いただきました。

ご参加いただいた方からは、「同じ地域活動支援センター(以下地活)という枠組みでも、地域や事業所が違えば、それぞれ異なる特徴があるということがわかって面白かった」という声や、「区外在住でも利用できる地活があることが知ることができてよかったです」という声もありました。

「地活にはどんな種類のものがあって、どんな法的根拠に基づいて活動しているのか?」や、「なぜ名称に地域生活支援センターという言葉が用いられているのか?」など、せせらぎの今後の活動にも活かしたくなるような、他区の地活のお話を聞くことができて非常に勉強になりました。参加できて良かったです。(山田)



スタッフコラム～笠原スタッフ編～

みなさんこんにちは。スタッフの笠原です。

思い返せば去年は自由気ままに東へ西へと旅をしていました。皆さんは船旅に出かけたことはありますか？一番長期の船旅は横須賀港から九州の門司港までの東京九州フェリーの約21時間の旅です。横須賀港なのに東京フェリーとは？ですが、ディズニーランドも千葉なのに東京ディズニーランドだからまあいいですかね。茨城県の大洗港から北海道の苫小牧港も約20時間。太平洋を眺めながらのんびりするのも良いです。そして、大阪港から九州の新門司港に行くフェリーも、瀬戸内海の穏やかな海を眺めながら瀬戸大橋などの大きなつり橋を下から見上げるダイナミックな体験をすることが出来ます。潮風に吹かれつつ夜景を眺めているのも趣があります。多くのフェリーは新造船となり個室化も進み気兼ねなく過ごすことが出来るようになっていきます。飛行機や列車の旅も良いですが非日常体験の出来る船旅もお勧めです。船旅には酔い止めを忘れずに。(笠原)



11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
ピアミーティング	①11/5(火) ②11/26(火)	①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。 ②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。
全体ミーティング	11/7(木)	素敵なか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！
自主サークル活動 きょうだい会	11/10(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。
自主サークル活動 パドルテニス	11/12(火)	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 初めの方は職員まで
ピアCafé	11/12(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	11/14(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「寒さに備えよう」です。
ピア学習会	11/19(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	11/20(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「クリスマスリース作り」です。 定員5人(予約制)。参加費500円。
ティータイム	11/21(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、「かわいい動物に癒されよう」です。みんなでかわいい動物の映像をみながら、お茶会をします。
グループカウンセリング R	11/27(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
働く人のお話し会	11/29(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	11/30(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11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	<p>○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。</p> <p>★カラー印刷料金について 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。</p> <p>○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</p>			1 夕食会 「焼きサンマ」 参加費300円	2 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	<p>お休み 文化の日</p>	
休館	5 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	6 こころの相談室	7 全体ミーティング 14:00~ 15:00	8 夕食会 「豚バラ大根の 煮付け」 参加費300円	9 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30		
休館	12 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 自主サークル活動 パドルテニス 13:30~ 15:30 ピアCafé テーマ 「秋の味覚に ついて」 15:30~ 17:00	13 こころの相談室	14 単身生活サポート プログラム 「寒さに備えよう」 15:00~ 16:00	15 夕食会 「クリーム シチュー」 参加費300円	16 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	17 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	19 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	20 こころの相談室 女性プログラム 「クリスマスリース作り」 14:00~ 16:30 定員5人（予約制） 参加費：500円	21 ティータイム 「かわいい動物に 癒されよう」 15:00~ 16:00	22 夕食会 「豆腐ステーキ」 参加費300円	<p>お休みの勤労感謝</p>		
休館	26 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	27 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	28	29 夕食会 「チキンライス」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~ 20:00			30 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

ピアカウンセリング講座
 1日目10:30~16:00
 2日目10:00~16:00
 定員 15人
 参加費 500円

