

中野区地域生活支援センター **No. 278** せせらぎだより 令和6年12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》

クリスマスパーティー

12月にクリスマスパーティーを開催します。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)以降のキャンセルの際には、返金不可となります。)

※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。



夕食会メニュー クリスマスと年越しそばのご案内

みなさん、寒くなってきましたね。12月になり、今年ももうすぐ終わりです。

今年一年、美味しいもの沢山食べましたか？せせらぎでは、年末にも美味しい料理が食べられる夕食会があります。

・12月20日(金) クリスマスメニュー(パーティーメニューが食べられます)

・12月27日(金) 年越しそば(みんなで、年越しそばを食べて一年を締めくくりましょう)

みんなで、美味しいものを食べて来年への英気を養いましょう！！

みなさんの参加をお待ちしています。電話や来所でご予約をお願いします。

予約時間は【前日11:30から当日の14:00まで】です。

当日14時以降はキャンセル不可。参加費：300円

※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。



四葉食堂

毎月第4土曜日の15時40分から16時30分までせせらぎの食堂で行っています。私は、四葉食堂のファシリテーターをしております河田と申します。このプログラムは、おしゃべりが苦手だなと思う方でも気楽に参加でき、自分のことを言葉にしたり、つながりを感じられることを大切にしている会です。

- ① 参加者は、まず、簡単な自己紹介と近況報告をします。緊張して話せない方は、名前だけでも大丈夫です。
- ② そのあとは、話したいテーマを皆で決めて、意見を言い合います。話すことが浮かばなければ、無理に話す必要はありません。話題がないときは、カードゲームをして楽しむこともあります。

これまでは、「休みの日の過ごし方」「中野周辺のお気に入りのお店」「これまでで体験した良かったこと、楽しかったこと」といった軽いテーマから「苦手な人とどうつきあったらいいか」「孤独感について」など悩み事や真面目なテーマを話すこともありました。

お互いに話を聴き合ったり、話し合ったりすることを楽しみながら練習できる場になったらいいなと思っています。人と話すことがちょっと怖くなってしまったと感じている人も参加してみてください。(河田)



スタッフコラム 鶴田

こんにちは、スタッフの鶴田です。私の最近のマイブームはレトロなお店に行くことです。

下の写真は横浜のラーメン博物館に行ったときに見つけたレトロ喫茶です。ラーメンを食べに行ったら駄菓子屋やレトロな喫茶店、昭和の街並みを感じさせる装飾があり、思わずテンションが上がって撮った一枚です。クリームソーダとプリンの上のさくらんぼが特に一推しです！昔食べた駄菓子とか、昔遊んだゲーム機とか懐かしいものを見るとワクワクするあの感覚がたまらなくて、最近では自分でもアンティークな小物を集めたり、純喫茶などのレトロなお店に行ったりしています。

特に好きなのは古民家に行ったり、たまには自分の家のお風呂ではなくて銭湯に入ってみたりすることです。普段とはまた少し違った日常が感じられて気分転換にもなるのでおすすめです。

またレトロとは少し違うかもしれませんが、最近では小学校の給食が食べられる居酒屋に目を付けていて、今度行ってみたいなと思っています。皆さんもぜひ行ってみてください。(鶴田)



せせらぎ夏祭りボランティアさんからメッセージ

せせらぎの2024年の夏祭りに、料理作りのボランティアとして参加させていただきました。当日、ボランティアは数名おり、特に古株のボランティアさんや職員は手際よく作業を進めながら、メンバーのボランティアさん達にも積極的に手薄な作業や次の作業を依頼していました。

私のこの様なイベントへの参加理由は、ボランティア精神が特に強いと言うわけでもなく、未知の領域に進んで入り込むタイプとでも言うのでしょうか、日常生活の延長線と考えています。

次にも、この様な楽しいイベントが開催されましたら、参加させていただきたいと考えていますので、よろしくお願い申し上げます。投稿者:小須田廣利(せせらぎボランティア)

せせらぎでは随時、ボランティアを受け入れております。特に「夏祭り」では多くのボランティアの方々に参加していただき、運営をサポートしていただいております。今年度も誠にありがとうございました。(2024年度夏祭りは「福祉のまちづくり事業 地域福祉活動助成金」により実施しました。)



12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	12/5(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！
健康ストレッチ	12/7(土)	心と体のリラックス。当日は動きやすい服装で参加してください。
自主サークル活動 きょうだい会	12/8(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	12/10(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「睡眠で気をつけていること」です。
女性プログラム	12/11(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「クリスマスケーキを作ろう」です。定員10人(予約制)。参加費500円。
単身生活サポート プログラム	12/12(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「クリスマス、年末年始の一人での楽しみ方」です。
ピア学習会	12/17(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。
グループカウンセリング R	12/18(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
ピアミーティング	12/24(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。
自主サークル活動 パドルテニス	12/26(木)	10時～12時。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 初めてのの方は職員まで
ティータイム	12/26(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におしゃべりする時間です。今月は、「冬景色を楽しもう」です。みんなで冬景色の映像をみながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	12/27(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	12/28(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。

2024年12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
	○夕食会について ☆カラー印刷代金について 予約時間は【前日11:30から当日の14時まで】です。 令和6年8月より 当日14時以降はキャンセル不可。 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 全体ミーティング 14:00~ 15:00	6 夕食会 「焼き魚」 参加費300円	7 こころの相談室 健康ストレッチ 10:00~ 15:30 @オープン スペース 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	8 きょうだい会 10:00~ 12:00 会場：交流室 「※終了後せせらぎ近隣でランチ会をします。参加費実費」
休館	10 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「睡眠で気をつけていること」 15:30~ 17:00	11 こころの相談室 女性プログラム 「クリスマスケーキを作ろう」 14:30~ 16:30 定員10人 (予約制) 参加費:500円	12 单身生活サポート プログラム 「クリスマス、年末年始の一人での楽しみ方」 15:00~ 16:00	13 夕食会 「キーマカレー」 参加費300円	14 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	15 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 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	19 クリスマスパーティー 13:00~ 16:00 定員:30人 (完全予約制) 参加費:200円	20 夕食会 「クリスマスメニュー」 参加費300円	21 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	22 楽器タイム 15:00~ 16:30
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	26 自主サークル活動 パドルテニス 10:00~ 12:00 ティータイム 「冬景色を楽しもう」 15:00~ 16:00	27 夕食会 「年越しそば」 参加費300円 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 年末年始休み
休館	31 年末年始休み	せせらぎは、年末年始お休みです。 (12月29日(日)~1月3日(金)まで) 				