

# 中野区地域生活支援センター **No. 281** せせらぎだより 令和7年3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》

## 令和6年度 運営会議実施報告

今年も中野区精神障害者地域生活支援センターせせらぎの運営会議を実施しました。運営会議とは、センターを円滑かつ適切に運営するために利用者やボランティア、関係機関、家族会との連携を図るための場となっています。お集まりいただいた方々に御礼申し上げます。

### ◎今年度のトピックス

今年度のせせらぎは「利用登録者戻し」を企画し、利用登録者数290名を目指していましたが、R6年12月末時点で288名となり、年度末までの余裕を残して概ね達成となりました。利用者数が以前の水準に戻った一方で、来所者数（オープンスペースに来る人の数）がR5年から横ばい状態になっています。毎日利用される方の減少、見学のみで継続利用につながらない方が多いことが原因と考えています。次年度以降にこれらの対応を検討していきます。

今回もせせらぎ利用者として、2名の利用者に参加していただきました。それぞれの方より、参加しての感想コメントを頂きました。インタビュアーは猪狩です。

### 利用者Yさん

【今回は、ご参加ありがとうございました。まず感想を聞かせてください】

会議の場で意見を言わせていただいたことに感謝します。会議の内容はとても有意義なものに感じました。せせらぎを始めとして支援サービスを行っている方々が日々がんばっていることを知ることができてよかったです。

【今回参加してみて、どんな部分が有意義に感じましたか？】

中野区が東京の中で群を抜いてサービスが充実していると聞いて、とても驚いた。

私はオープンスペース利用が主です。制限時間もなく自由に使っている場所は、他に代替する場所がないです。せせらぎはwi-fiがあるので、PCを持ち込んで勉強に使ったり、ネットでプログラミングのマニュアルを見るのに便利です。

せせらぎ2号店が鷺宮あたりにあると利便性向上すると思いました。

【今後のせせらぎに望むことを教えてください】

利用者の一人として今後もこうした支援やせせらぎが続いていくと良いなと思います。

### 利用者Aさん

【今回は、ご参加ありがとうございました。まず感想を聞かせてください】

いろんな方々が来ていたので、緊張しました。それでも事前にレジュメを用意していたので、緊張はあるけれども安心して望めました。

【普段せせらぎをどのように利用されていますか？】

母が働いていたり、父も障がいがあるので家事が母親に偏りがちのため、週に一回の夕食会が非常に助かっています。前回(1月31日)のチゲ鍋が辛いけれども、程よい辛さで、我が家ではあまり作らないメニューのため楽しみながら食事が摂れました。野菜もたくさん入っていて美味しかったです。

【今後のせせらぎに望むことを教えてください】

これからも夕食会の支援など、継続していただくと非常に助かります。

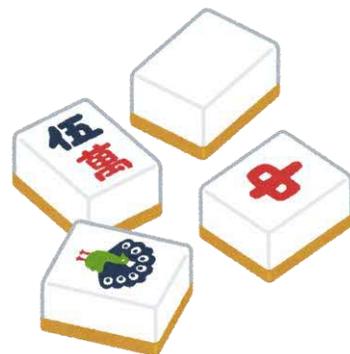
Yさん、Aさん

ご協力ありがとうございました(猪狩)

# 麻雀大会

やります。

皆様お待たせしました！  
今年も麻雀大会の時期がやってきます。  
ご参加お待ちしております～♪



日時:2025年3月30日(日)12:00～17:00

申込:職員まで 先着16名まで

対象者:せせらぎ利用者。ボランティアさんも歓迎です！

## 「江東区地域生活支援センターステップへお邪魔してきました！」

1/24(金)に江東区地域生活支援センターステップにて行われた「ぴあ交流会(冬)」に講師としてお邪魔してきました。場所はステップにて行われ、参加者はメンバーや支援者を含めて16名ほどお集まりいただきました。

内容は前半にせせらぎで行っているピアグループ青空の説明と、後半にピアcafé方式を用いたグループワークを行いました。とてもあたたかい雰囲気、後半のグループワークでは「趣味」についてざっくばらんに話をしました。皆さん色々な趣味をお持ちで、自分と同じ趣味や、反対に触れたことのない趣味のお話をされている方もいて、たくさんの刺激をもらいながらグループに参加していました。

最後の一言では、参加された皆さんからせせらぎのピアグループ青空の活動についてお褒めの言葉や、安心して話すことができた、ほっとして楽しかったなどの感想をいただきました。江東区のぴあ交流会は年に数回行われているらしく、チラシをメンバーさんが作っていたりと、それぞれが自分自身の強みを活かして活動をしていました。

私はというと、会が終わってからせせらぎに戻ると、夕食会のいい匂いがしていて、一気にお腹がすいて、すぐに予約していたお弁当をいただきました。その日の夕食会のお弁当の写真を載せておきます(笑)



話が逸れましたが、お招きいただき、ありがたかったです。(林)

# 女性プログラムに参加しませんか？

皆さんこんにちは！せせらぎでは、月に1回女性のみを対象とした「女性プログラム」を開催しています。このプログラムでは、参加者同士で楽しくお話したり、お茶を飲んだりしながら、お菓子作り、手芸、近くのスポットにお出かけなどをします。皆さんのやりたいことや作りたいもの、行きたい場所があれば、ぜひ教えてください。

3月12日(木)には井の頭自然文化公園に動物を観に行きますので、ぜひご参加ください😊  
一緒に楽しみましょう！（東島）



↑クリスマスリース作り



↑おしるこ作り

## 女性プログラム

「井の頭自然文化園  
で動物を見よう」

13:00~15:30

予約制 定員8名

交通費 360円

入園料 400円

(手帳で無料)



## 3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	3/6(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	3/9(日)	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	3/9(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	3/11(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「暇のつぶし方」です。
女性プログラム	3/12(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「井の頭自然文化園で動物を見よう」。 往復交通費360円、入園料400円(障害者手帳提示で無料)定員8名(予約制) 可愛い動物に触れるかも？雨天の場合はブロードウェイ探索の予定です。
単身生活サポート プログラム	3/13(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「カードゲームで遊ぼう」です。みんなでカードゲームをします。
ピア学習会	3/18(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。
ピアミーティング	3/25(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	3/26(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	3/26(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	3/27(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、「お花見気分を味わおう」です。桜の映像をみながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	3/28(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	3/29(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。

# 2025年3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
	<b>○カラオケタイム</b> 第1、3、4、5日曜日 10:30~11:30 第2日曜日 11:30~12:30 ※令和7年3月に関しては、2日（日）、16日（日）に心の相談室実施のためカラオケタイムを中止させていただきます。ご理解の程よろしく申し上げます。				1 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	2 こころの相談室
休館	4 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00	5 こころの相談室	6 全体ミーティング 14:00~ 15:00	7 夕食会 「菜の花の炊き込みご飯」 参加費300円	8 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	9 健康ストレッチ 10:00~ 11:00 @オープンスペース  自主サークル活動 きょうだい会 13:00~ 15:00 会場：食堂
休館	11 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00  ピアCafé テーマ「暇のつづし方」 15:30~ 17:00	12 こころの相談室 <b>女性プログラム</b> 「井の頭自然文化園で動物を見よう」 13:00~15:30 予約制 定員8名 交通費 360円 入園料 400円 (手帳で無料)	13 <b>单身生活サポートプログラム</b> 「カードゲームで遊ぼう」 15:30~ 16:30 	14 夕食会 「豚こまとじゃが芋の甘辛炒め」 参加費300円	15 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	16 こころの相談室
休館	18 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00  ピア学習会 15:30~ 17:00	19 こころの相談室	20 <b>お休み</b> <b>春分の日</b>	21 夕食会 「鯖と厚揚げのコチュジャン炒め」 参加費300円	22 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	23 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)  楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	25 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00  ピアミーティング 15:30~ 17:00	26 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	27 ティータイム 「お花見気分を味わおう」 15:00~ 16:00	28 夕食会 「おからのハンバーグ」 参加費300円  働く人のお話し会 19:00~ 20:00	29 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	30 <b>麻雀大会</b> 12:00~ 17:00  定員： 16名まで (先着) 
休館	<b>○夕食会について</b> 予約時間は【前日11:30から当日の14:00まで】です。当日14:00以降はキャンセル不可。 <b>○健康ストレッチ再開のお知らせ</b> 令和6年12月から再開しました。みなさんぜひご参加ください。					