

中野区地域生活支援センター **No. 282** せせらぎだより 令和7年4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》

施設長よりあいさつ

昨年度中は、当センターに賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。令和7年度につきましても、引き続きよろしくお願いたします。

3月9日に実施された中野ランニングフェスタ2025にてエンジョイ駅伝(1.8km×5)完走できました。ランナーの方、応援していただいた方、それぞれご協力ありがとうございました。この場を借りまして御礼申し上げます。(来年も走りましょう♪)



令和6年度の地域生活支援センターせせらぎは、コロナ流行中に減少していた利用登録者数を取り戻すアプローチを行ってきました。年度の目標を290名としていましたが、2月末時点で294名となり目標にしていた数値は達成しました。しかしながら、以前からせせらぎを利用してきた方々は既に感じているとは思いますが、来所者数は平成時代よりも少ない水準で推移しています。「地域生活支援センターせせらぎに行ってみよう」と思える機会が作り出せていないと反省する一方で、具体的に何を対策していくか検討を重ねています。

話は変わりますが、平成13年頃の地域生活支援センター設立前の資料を読み返してみました。私は2011年(平成23年)からの勤務ですので、設立当初のことを直接知ることはできませんが、各種分科会の議事録を読み、最初は個人の意見でも、一緒に創り上げていくことが可能と思我知道了。

中野区においては平成9年からの検討会を経て、平成13年10月にスマイル社会復帰センターに附設する形で開所しています。この頃をご存じの方々から、当時の様子を教えて頂くこともあります。

検討会の構成員は中野区内の様々な機関で構成されており、当時のデイケアや作業所、家族会の方々が意見交換を行っていたと記録されています。グループ討議形式になっているのは、単に要望を伝えるのみでなく、所属を越えてお互いの交流も図ってほしい意図が記載されていました。地域生活支援センターを作る前から、多種多様な支援機関が連携協力できる場作りが行われていたのだなと感じました。この機能は今後も引き継いでいかななくてはなりません。

現在の地域生活支援センターせせらぎは引き続き、利用者や地域の方々のご意見を取り込みつつ中野区において求められ続ける地域生活支援センターとして機能できるように邁進してまいります。
(猪狩)

新職員あいさつ

ながらく中野区で保健師をしていた俵和子ともうします。
20年前にせせらぎで働いていました。

この度、ご縁があって再び中野で働くことになりましたが、
まずは駅前の激変ぶりに驚きました！サンプラザもなくなっているし、区役所も移転しているし、南口には大きなビルが建てられています。それでもサンモールやブロードウェイはかつての雰囲気が残っていてほっとしました。

お久しぶりの方も、初めましての方もどうぞよろしく願
いいたします。(俵)



令和7年度のこと

地域生活支援センターせせらぎでは、プログラムの他にも様々な活動があります。
今年度から追加した活動もありますのでご紹介します。
尚、せせらぎだよりのスケジュール欄にてご確認ください。

楽器タイム

実施日:月1回 日曜日
時間:15:00~16:00
場所:オープンスペース
楽器を優先的にできる時間



麻雀

実施日:常時
場所:多目的室
4人揃えば実施可能です
せせらぎはアリアリルール



卓球タイム

実施日:原則第1・3日曜日
時間:15:00~16:30
場所:食堂
※試行中です



カラオケタイム

実施日:毎週日曜日
時間:第1・3・4・5
10:30~11:30
第2 11:30~12:30
場所:オープンスペース
参加者でカラオケをします



スタッフコラム

1面にも書きましたが施設長の猪狩です。今回はスタッフコラムとしてありのまま書いてみようと思います。

3月は冬服では暑く感じる日もあれば、雪が降る日もあったりと、一体どんな服装がベストなんだ！と思う日も多かったですね。私は以前から深夜帯に怪談を聞きながら散歩することが趣味でもあったのですが、寒すぎると億劫になってしまいます…。

そこで、寒い日を有効活用しよう！と思い立ち、始めた活動が【サウナ】でございます。中野周辺は銭湯が多いのです。ということはサウナも多いということになります。いわゆる【サ活】にハマってしまいました。

中野周辺は自転車圏内(30分~1時間程度)にサウナスポットが沢山あり、お仕事終わりのサ活には持って来いの場所だったりします。ロウリュウ(高温サウナ)も近場にあるため、自転車で深部温度がキンキンに下がっても大丈夫です。

サ活を始めてから知ったのですが【あまみ】というものがあるのですね。サウナと水風呂を往復し、ととのいの極致に位置する状態の様です。初めて自分の身に出現した時はビックリしました…(笑)

外気浴も気持ちいいですが、風邪をひかないようにご注意ください~ (猪狩)

4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Café	4/8(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「自分の未来について」です。
女性プログラム	4/9(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「今年度の女性プログラムについて※お茶付き」です。今年度の女性プログラムについて話し合います。
全体ミーティング	4/10(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	4/13(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	4/13(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	4/15(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。
単身生活サポート プログラム	4/17(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「中野四季の森公園散策」です。みんなで中野四季の森にさんぽにいきます。
ピアミーティング	4/22(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。
パドルテニス	4/22(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 初めの方の方は職員まで
グループカウンセリング R	4/23(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	4/24(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おしゃべりする時間です。今月は、「春を楽しもう」です。春の映像をみながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	4/25(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	4/26(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。

2025年4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
	1 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00	2 こころの相談室	3	4 夕食会 「きのこいっぱい ハヤシライス」 参加費300円	5 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	6 卓球タイム 15:00~ 16:30 会場:食堂
休館	8 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「自分の未来に ついて」 15:30~ 17:00	9 こころの相談室 女性プログラム 「今年度の女性プロ グラムについて ※お茶付き」 15:30~17:00	10 全体ミーティング 14:00~ 15:00	11 夕食会 「魚のホイル焼き」 参加費300円	12 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	13 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	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	17 单身生活サポート プログラム 「中野四季の森 公園散策」 15:30~ 16:30 ※15:30に せせらぎ食堂集合	18 夕食会 「ちらし寿司」 参加費300円	19 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	20 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) 卓球タイム 15:00~ 16:30 会場:食堂
休館	22 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 バドミントン 13:30~ 15:30 ピアミーティング 15:30~ 17:00	23 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	24 ティータイム 「春を楽しもう」 15:00~ 16:00	25 夕食会 「ピーマンの 肉詰め」 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 お休み 昭和の日	30	○夕食会について 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。 ○カラオケタイム 第1、3、4、5日曜日 10:30~11:30 第2日曜日 11:30~12:30 ○卓球タイム 15:00~16:30 第1・3日曜日 会場:食堂 屋内履き、動きやすい服装でお越しください。			