

中野区地域生活支援センター **No. 283** せせらぎだより 令和7年5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》

田川スタッフより異動のあいさつ

みなさん、こんにちは田川です。この度、令和7年5月に南部すこやか障害者相談支援事業所に異動することになりました。せせらぎでは、9年程お世話になりました。

せせらぎでは、通所事業(革工芸、木工)、全体ミーティング、せせらぎティータイム、単身生活サポートプログラム、健康ストレッチ、ピアグループ、働く人のお話会等ほとんどのプログラムの担当をさせていただきました。その他にも、せせらぎだよりの編集長、夏祭りでの運営責任者、ハロウィンパーティー、クリスマスパーティーなど多くのせせらぎイベントをメンバーの皆さんやボランティアの方々と協力しながら開催させていただきました。

なかでも、メンバーの皆さんと一緒に夏祭りや中野ZERO展示ギャラリーで心の作品展を開催したことが印象に残っています。メンバーの皆さんと企画を考え、当日実行し、多くの方に来場していただき成功させられたことはいい思い出です。

次の職場でも、せせらぎのメンバーさん、ボランティアさん、せせらぎスタッフさんから教えていただいたことを胸に頑張っていこうと思います。ありがとうございました。(田川)



新職員松嶋スタッフよりあいさつ

はじめまして。4月からせせらぎでピアスタッフとして働くことになりました松嶋千鶴(まつしまちづる)です。趣味は創作活動、手芸、こけ苔テラリウムです。麻雀、将棋、ボードゲームは勝てる秘訣を募集中です。

まだまだ学ぶことも多く未熟で、ご迷惑をおかけしますが焦らずゆっくりとお仕事を覚え頑張ります。どうぞよろしく願いいたします。(松嶋)



パドルテニスをやってみませんか？

春が終わりに近づき初夏になってきましたね。四季の一つに秋が有ります。そう、スポーツの秋です。スポーツの秋と、何かと秋がもてはやされる季節なんです。なんてずるいんでしょう。また四季の変わり目と言えれば秋には正式な名前がついています。1回は聞いたことがある秋分の日です。しかし季節の変わり目と言えれば、春も同じく春分の日があるんです。世界的に見れば春分の日を祝う文化が多い中、スポーツの春と呼ばないのはおかしい！だからこそスポーツをして、気持ちの良い汗を流しましょう。そして手軽に室内で始められるパドルテニスと一緒にやってみませんか？

(スタッフからいきなり原稿を書いてほしいと頼まれた通りすがりの利用者より)

パドルテニスは、バトミントンコートで低いネットを張り、硬式テニスボールを専用のラケットで打ち合うスポーツです。

実施日:月に1回原則第3水曜日 13時30分～15時30分

今月は、5月21日(水)実施予定です。

会 場:中野区産業振興センター体育室(中野2-13-14)

持ち物:動きやすい服装、上履き、飲み物

※産業振興センターの場所が分からない方は13時までにせせらぎに集合し、一緒に会場へ向かいましょう。



～せせらぎ広場～

今の自分が物語る
今の自分が物語る全て
今の自分全てが自分を物語っている
自分が自分を物語る
自分の存在そのもの
存在そのもの全てを
物語る自分
自分物語る

鈴木
一

物語る

さまようキャラバン

by ブルース・レイ

暗黒の中
オアシスを求め
さまようキャラバン
時は流れ
はるか彼方の月光に
のぞみをたくし
パンドラがひかり輝く



スタッフコラム～小須田スタッフ編～

現在、せせらぎの夕食会を担当させて頂いています。食べることが大好きな私は「食」に興味があり、食に関する本を読んだり薬膳の勉強をしたりして楽しんでます。

今回は、毎日食べている「食物^{しょくもつ}」について書こうと思います。食物とは、人体にとって必要で欠くことのできないものです。食物を摂ることで、生命を養い、病気を防ぎ、病気の回復を助けています。そして、食材をより有効に活用するには、摂取する時期が大切になるのです。

その時期について「薬膳料理」とは？から伝えたいと思います。食べることイコール薬膳なのです。特別な料理のように誤解されがちですが、実は全ての食物に薬膳の効果が有るといのが薬膳の考え方です。旬の物を食べることでその季節に合った効能が有るのです。春は元気にする苦味のある野菜等。夏は体を冷やしてくれるトマト、きゅうり等。秋は冬に向けて体を作る芋類等。冬は体を温め循環を良くする生姜、黒色食物ゴマ、ひじき等です。長々と書きましたが、毎日の食事を大切に！旬のものを食することで身体の健康、精神の健康に繋がるのだと思います。“毎週金曜日の夕食会お待ちしております”（小須田）



5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	5/8(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	5/11(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	5/11(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	5/13(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「最近初めて知ったこと」です。
女性プログラム	5/14(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「江戸東京たてもの園を散策しよう」です。入場料：400円(手帳の提示で無料)。交通費：往復820円
単身生活サポート プログラム	5/15(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「スマートフォンで困っていることは？」です。みんなでスマホについて困っていることを話します。
ピア学習会	5/20(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：ピアレーターグループ)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。
パドルテニス	5/21(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 初めてのの方は職員まで
ティータイム	5/22(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、「春の富士山を見よう」です。春の富士山の映像をみながら、お茶会をします。
四葉食堂	5/24(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。
ピアミーティング	5/27(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。
グループカウンセリングR	5/28(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	5/30(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。

2025年5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	2 夕食会 「豚肉と野菜の 胡麻炒め」 参加費300円	3 お休み 憲法記念日	4 お休み みどりの日
休館	6 お休み 振替休日	7 こころの相談室	8 全体ミーティング 14:00~ 15:00	9 夕食会 「筍ごはん」 参加費300円 	10 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	11 健康ストレッチ 10:30~ 11:30 @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	13 通所事業 （革工芸） 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「最近初めて 知ったこと」 15:30~ 17:00	14 こころの相談室 女性プログラム 「江戸東京たてもの 園を散策しよう」 13:30~ 入場料：400円 （手帳提示で無料） +交通費： 往復820円	15 单身生活サポート プログラム 「スマートフォン で困っていること は？」 15:30~ 16:30 	16 夕食会 「魚の卵炒め甘酢あ んかけ」 参加費300円	17 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	18 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	20 通所事業 （革工芸） 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	21 こころの相談室 パドルテニス 13:30~ 15:30	22 ティータイム 「春の富士山を 見よう」 15:00~ 16:00	23 夕食会 「厚揚げのマーボー 風炒め」 参加費300円	24 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	25 楽器タイム 15:00~ 16:30
休館	27 通所事業 （革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	28 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	29	30 夕食会 「韓国五色丼」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	31 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	

○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。

○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 12:00~13:00