

中野区地域生活支援センター **No. 279** せせらぎだより 令和7年1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年度利用者アンケートのご報告

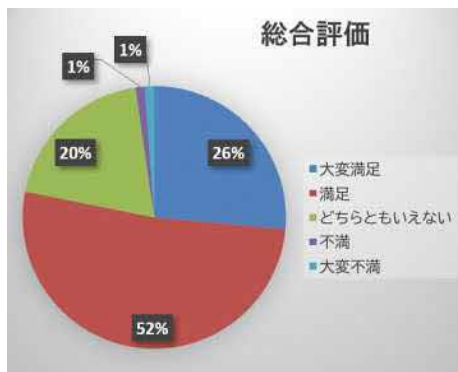
利用者アンケートのご協力をありがとうございました。今年は別紙アンケートも追加し、実習生受け入れに伴い発生した実習費の利用者還元についても広く意見を取り入れることができました。

利用者アンケート(本紙)から、いくつかピックアップしてご報告します。

利用者アンケート(本紙):配布112枚(内、10枚郵送) 回収数:103枚 回収率:91.9%

<総合評価>

大変満足	23
満足	45
どちらともいえない	17
不満	1
大変不満	1
回答数	87



◎今後、行って欲しいプログラム・講座はありますか

SST 麻雀講座 健康講座 ヨガ教室 イラスト講座 手話 当事者研究 ラジオ体操
病気の治し方

◎今後、せせらぎに求めるサービスはありますか

利用時間増加 開所日増加 WIFI範囲拡大 貸傘増加 充電器設置 就職相談(情報)

体調不良時の相談 クッションカバー類交換 プログラム回数増加

プログラムや講座について、次年度事業計画に盛り込む検討をしていきます。せせらぎに求めるサービスは、ハードウェア的な要望が多く、せせらぎを長時間&快適に利用したい方々の声だと考えています。中野区における地域活動支援センターが何を求められているのか、運営会議等も通してニーズを聞き取っていきます。(猪狩)

クリスマスパーティー

せせらぎクリスマスパーティーを開催しました。10月の全体ミーティングでメンバーより開催したいと声があがり、企画、広報、当日の運営を実行委員が中心となって行いました。当日は、実行委員を含め20名の方が参加しました。クリスマスパーティーでは、BINGO、カラオケ大会、プレゼント交換会など様々な企画を行いました。実行委員が司会進行を担当し、参加者と一緒に協力してクリスマス会を盛り上げていました。

BINGOが当たった時には周りの人も一緒に盛り上がったり、プレゼント交換会では、参加者で赤鼻のトナカイを合唱したりと楽しい時間を過ごしました。

実行委員からは、「今年も皆さんのおかげでできました。みなさん



の協力がないと成り立たない。片付けもご協力いただきありがとうございました。皆さんが喜んでくれてよかった。」といった感想をいただきました。

また、皆さんイベントで会いましょう！（田川）

スタッフコラム 山田

先日、都庁の展望室に行ってきました。平日にもかかわらず大変賑わっていました。窓の外が夕暮れから夜景に変わっていくのを眺めながら、東京のクラフトビールとチョコ味のソフトクリームを美味しく頂きました。ソフトクリームは升で提供されるというちょっと変わったスタイルのものでした。東京の特産品や工芸品にちなんだお土産も沢山販売されていました。これで入場料無料なのは大変ありがたいです。

ある一角では、分身ロボット「OriHime(オリヒメ)」による観光案内や観光客とのコミュニケーションの様子も見られました。

「OriHime」とは、スマホやPCなどを通じて遠隔操作ができる分身ロボットで、外出困難な重度障害のある方の新たな働き方の手段としても注目を集めているものです。

操作している方が楽しそうにお仕事をされている様子もうかがえました。このような雇用の形も広がっていけばいいなと思いました。（山田）



令和6年度せせらぎ運営会議のお知らせ

1月29日(水)14:00～15:30 @4階 多目的室

地域生活支援センターせせらぎでは、事業運営状況の報告を運営会議として毎年実施しています。せせらぎの利用者数、電話件数、プログラムの実施状況など様々なせせらぎの“今”を知ることができる場所になります。運営会議では、せせらぎ職員だけが報告するのではなく、区内の精神保健福祉に関わる事業所にもご参加いただき、中野区の課題についても話し合われます。

オブザーバー(傍聴者)としての参加も可能ですので、今のせせらぎ&中野を知る機会として参加してみませんか？

オブザーバーの参加は前日までの予約制となりますのでご注意ください。



1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	1/9(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！
健康ストレッチ	1/12(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	1/12(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	1/14(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。
自主サークル活動 パドルテニス	1/21(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 初めてのの方は職員まで
ピア学習会	1/21(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	1/22(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「お汁粉」です。 定員15人(予約制)。参加費200円。
単身生活サポート プログラム	1/23(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「今年やりたいことを考えよう」です。
四葉食堂	1/25(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	1/28(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	1/29(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	1/30(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、「一年の抱負を書こう」です。一年の抱負を書きながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	1/31(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1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		1	2	3	4 こころの相談室	5
		年末年始休み			通所事業（木工） 13:30~ 15:30	
休 館	7 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00	8 こころの相談室	9 全体ミーティング 14:00~ 15:00	10 夕食会 「お雑煮」 参加費300円	11 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	12 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	14 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	15 こころの相談室	16	17 夕食会 「豚肉のピリ辛味 噌マヨ炒め」 参加費300円	18 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	19 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	21 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 ピア学習会 15:30~ 17:00	22 こころの相談室 女性プログラム 「お汁粉」 14:30~ 16:30 定員15人 （予約制） 参加費：200円	23 单身生活サポート プログラム 「今年やりたい事 を考えよう」 15:00~ 16:00 避難訓練・ 消防訓練 16:00~	24 夕食会 「コンニャク油揚 げの煮物」 参加費300円	25 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	26 楽器タイム 15:00~ 16:30
休 館	28 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	29 こころの相談室 運営会議 14:00~ 15:30 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	30 ティータイム 「一年の抱負を書こう」 15:00~ 16:00	31 夕食会 「チゲ鍋（お味噌 ベース）」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~ 20:00		

○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 令和7年1月から 第1、3、4、5日曜日 10:30~11:30 第2日曜日 11:30~12:30に変更になります。

○健康ストレッチ再開のお知らせ 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。