地域活動支援センターえどがわ とは？

心の病を抱えながら地域で生活している方々が、自分らしく豊かな生活を送れるよう下記のことを行っています。

生活支援
生活する上でお困りのことに対し、一人ひとり個別で支援（助言・情報提供・同行・訪問など）をしています

相談支援
面談・電話で相談を受けています。生活相談から精神的ななやみまで幅広く伺い、当センターができることを支援しています。

交流室
友だちをつくりたい、のんびり過ごしたいなどお気軽に利用できるスペースを開放しています。イベントやプログラムも行っています。

就労支援事業
就職を希望している方へ、応募書類作成や面接同行など個別に必要な支援をしています。

居住支援事業
江戸川区内での引越を希望されている方へ、おうち探しや荷造りなど必要なサポートを行っています。

計画相談
福祉サービスを利用したい方へ、申請にかかる計画作成やマネジメントを行っています

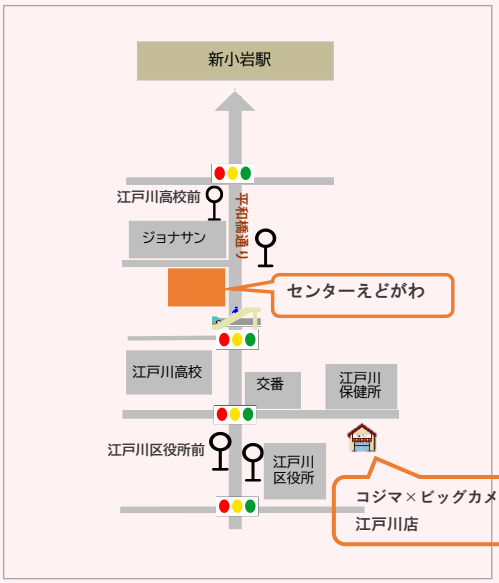
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒132-0031
東京都江戸川区松島 3-46-10　かとりコーポ 101
TEL：03-5879-0708　/　FAX：03-3655-9393
URL：http://npo-tsubomi.com/edogawa

新小岩駅から徒歩１５分

都バス 新小21・新小22
「江戸川高校前」下車 徒歩１分

都バス　錦27
「江戸川区役所前」下車　徒歩５分



オススメスポット

センターから行けるオススメスポットを毎月ご紹介☺♪

『 コジマ×ビックカメラ 江戸川店 』

江戸川保健所前

品揃えや店員さんの対応もいいですよ♪

つぼみだより

2022年10月号

１０月開所予定・センターからのお知らせ

【開所時間】

交流室10：00～17：30　電話相談10：30～16：30

【休館情報】

- 10月13日(木)…交流室・電話相談ともに１日閉館
- 10月19日(水)…「スポーツ交流会」交流室・電話相談ともに１日閉館
- 10月29日(土)…交流室１日閉館・電話相談は10時半～12時まで実施

【お知らせ】

- 住所や連絡先が変わるなど利用登録情報に変更がでた際は、所定の変更届の提出をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ハピスポMTG ぱとろご倶楽部
2	3	4	5	6 ぱとろご倶楽部	7	8 ハピスポ
9	10 スポーツの日	11	12 ハピスポ	13 ※休館情報参照	14	15 認知行動療法
16	17	18 ハピスポ	19 スポーツ交流会 ※休館情報参照	20 ぱとろご倶楽部	21 Aki`s プログラム	22 ハピスポ ハーバリウム
23／30	24／31	25	26	27 つぼみーず ぱとろご倶楽部	28 茶話会 14：00～	29 就労ピア ※休館情報参照

※プログラムの時間、内容等詳細は裏面のプログラム紹介をご確認ください

TIKATSUスポーツ交流会

10/19(水) 開会式 12：20～　参加費：無料

利用者さんからのリクエストに応えて、センターえどがわ主催でミニスポーツ交流会を開催します。

種目はソフトバレー(団体戦) と 卓球(個人戦)の２種目。

参加希望者は、10/10までにスタッフへ♪

つぼみちゃん

今月のプログラム紹介

ご参加の際はご来所か専用回線(03-5879-6744)でお申し込みください

秋のハーバリウム　10/22(土)13:30～15:00　参加費：500 円(交流室代含む)　※初心者優先

9 月と同様の講座です。自分用にも贈り物にもなる季節を感じられるハーバリウムを作ってみましょう。

認知行動療法グループセミナー　10/15(土)15:00～16:00 参加費:300 円(交流室代含む)

10 月は**『それって本当にそうなの!? 第２弾』**。「事実」を「事実」として区別できないとコミュニケーションにも影響を与えます。影響を与えないポイントを整理しましょう！

就労ピア　10/29(土)10:30～12:00　参加費：交流室利用料 100 円のみ

お仕事している方もこれからお仕事を目指す方にも役立つ「就労」に関する講座とフリートークを行います。今月は**『キャリアレインボー』**。自分は今どんなライフステージにいるのか・持っているのかを考えるのは、これからのキャリア(人生)を設計するのに役立ちます。「自分らしさ」を役割から考えてみましょう。

つぼみーず　10/27(木)13:30～　参加費：交流室利用料 100 円のみ

センターえどがわの花壇でガーデニングをします。ボランティア東郷さん参加予定！

利用者さん主催のサークル『ぱとろご倶楽部』　参加費：交流室利用料 100 円のみ

自由な勉強サークルです。基本的には時事問題や文化、歴史などの話をしますが、テーマは決めたり決めなかったり。世間話や談話を楽しみたい方も気軽に立ち寄ってみてください。テーマは別途掲示します。

10/6(木)・10/20(木)➡13:00～14:30、10/1(土)➡10:30～12:00、10/27(木)➡14:30～16:00

利用者さん主催のスポーツサークル『ハッピースポーツ！』　参加費：100 円

ソフトバレーを中心に卓球やバドミントンなど、近隣の体育館で活動中です。

初心者、見学希望者大歓迎！会員制となりますので参加の際は事前にお申込みください。当日申込不可です。

【松島コミュニティ会館】10/8(土)17:30～20:30、10/12(水)12:30～16:00、10/18(火)12:30～14:30

【 松江区民プラザ 】　10/19(水)12:00～16:00「TIKATSU スポーツ交流会」

【 グリーンパレス 】　10/22(土)11:00～14:00

【センターえどがわ】　10/1(土)14:00～15:00　内容：ミーティング(運動は行いません)

※センター集合または現地集合となります。各自運動ができる服装、体育館履き、タオル、飲み物をお持ちください。　※グリーンパレスではバレーボールはできません。

自分で自分を癒すセルフケアに参加して

初めて参加しました。講師の AKI さんが金の斧、銀の斧ならず２つの音叉を持って来て下さり、自分達の周りで１人１人に鳴らして整えてくれました。

心が元気になる話や、ヒノキチップにアロマを垂らして嗅いだり、マッサージは眠ってしまう仲間もいました。

言って下さった沢山の言葉の中で、「今の自分で完璧！」というのがすごく嬉しく感じました。ありがとうございました。　江戸金魚　<°)))彡

Aki's プログラム

次回は

自分で自分を癒すセルフケアレッスン

『アロマと音で、心身を整えリラックス』

10/21(金)11：00～

参加費：300 円（交流室代含む）

利用者さんコーナー

夏の茶話会

8 月 20 日(土)にサマードリンク茶話会が開催されました。いつもの茶話会と違い、志村さん・窪田さん・実習生さんがドリンクを作って下さりました。ノンアルコールの飲み物でしたが、バーみたいでなんだか非日常でした！

そのあと「ごきげんよう」のパロディをやったりして皆で盛りあがり、おはなししたことの無い方とも話せてとても楽しかったです。

また次回の茶話会もドリンク付きがいいなぁーと思いました！

企画して下さりありがとうございました。

あかね

サークル活動“ハピスポ”に参加して

自分とは関りが無いだろうと心の何処かで遠ざけてしまっていた、しかし「身体を動かしたい！汗流したい！」そんな気持ちも日々の生活の中であったのも事実。ある日の面談中に思い切ってスタッフの方に言ってみた「ハピスポ参加してみたいんです」と…。人生勇気を出せばおのずと道は開けるものらしい、それから日常に変化があったように感じる。交流室をそれまで一回とて使ったことない自分だったが複数回使う様になった、いつも何気ない会話をする人がいる・自分の居場所がある、その存在がどれだけ重要で大切な事か、そう思う。

ぽてと

つぼみだよりでは、皆様からの作品をお待ちしています。文章や写真、絵など発表したいものがあれば職員までお知らせください。また、ご感想も是非お寄せください。

スタッフ紹介

毎月１人ずつセンタースタッフをインタビュー。
知られてない素顔が浮き彫りにされちゃうかも？

今月は 清水（しみず）さん

●居住支援担当やってみてどうですか？
→ 不動産業界の利用者に対する厳しい現状を痛感しています。また、思ったよりも居住支援する方が少ないなと。

●生まれ変わったら何の職業をする？
→ インテリア、芸能関係

●自分で思う自分てどんな人？自己紹介を。
→ オンオフがはっきりしている。器用貧乏

●休日は何してますか？
→ ショップ巡り、撮りためた録画をみる。

●これまで言ってなかったが、実は〇〇？
→ 子どもと高齢者には人気があります。

●テンション MAX に上がる時ってどんな時？
→ 好きなアーティストのライブ。声張りまくり、身体ゆれまくり。

こんな時どうしたら？

【地震】まず頭を守る！避難経路を確保し、窓から離れる。

【大雨】できるだけ高い所へ避難。雨がやんで１週間位は川などに近づかない！

【暴風・竜巻】頑丈な建物で雨戸やカーテンを閉めて、窓から離れる。植木鉢や物干し竿など飛ばないよう避難させておく。

【雷】急に暗くなった・音がし出したら、頑丈な建物へ避難。

【火事】まず 119 番！大声出して周りに知らせる。2 分を過ぎたら消火器じゃムリ！逃げる！

つぼみちゃん情報
今月は **防災 ②**