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

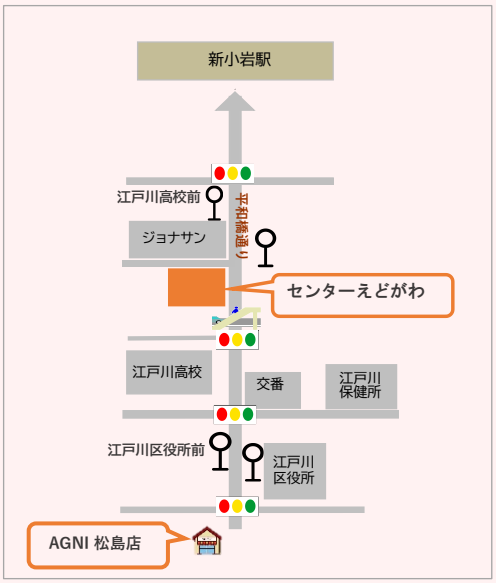
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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☺♪

『 AGNI 松島店 』　　江戸川区役所ななめ前

インド人が多くインド料理屋が多い江戸川区。そんなインドカレーのおいしいお店です。カレー＆サフランライス or ナンのセットがテイクアウトだと 550 円！お得です♪

つぼみだより

2022年11月号

１１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】

- 11月10日(木)…交流室・電話相談ともに１日閉館
- 11月19日(土)…「秋フェス！」交流室１日200円・電話相談は10時半～12時まで実施
- 11月26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】

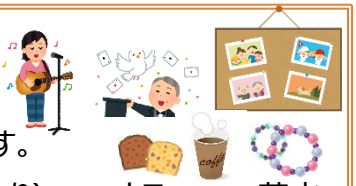
- 住所や連絡先が変わるなど利用登録情報に変更がでた際は、所定の変更届の提出をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ハピスポ	3 文化の日	4	5 ハピスポMTG ぱとろご倶楽部
6	7	8 ハガキの絵と書 ～秋～	9 ハピスポ	10 ※休館情報参照	11	12 認知行動療法
13	14	15	16 ハピスポ	17 ぱとろご倶楽部	18	19 秋フェス！ ハピスポ
20	21	22	23 勤労感謝の日	24 つぼみーず ぱとろご倶楽部	25 茶話会 14:00～	26 就労ピア ※休館情報参照
27	28	29 本所防災館	30 ハピスポ			

※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

秋フェス！

11/19(土) スタート 11：00～　参加費：200円（交流室代）



文化・芸術・食欲の秋を１日で満喫する総合イベント。センターえどがわの文化祭です。

🍁演芸タイム 🍁作品展示 🍁フードドライブ 🌰ワークショップ(天然石アクセサリー作り)　●カフェ　●花火

🍁は参加者募集中 **11/12まで**にスタッフへ♪　🌰は事前申込制です。

詳しくは、チラシまたはお問い合わせください ☎03-5879-6744

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

防災訓練～本所防災館へ～ 11/29(火)9:40～12:20　参加費：無料　但し往復交通費は実費

地震、火事の煙、消火、暴風雨体験を通して、いざ！という時のために備えましょう。申込〆切：11/22

認知行動療法グループセミナー 11/12(土)15:00～16:00 参加費:300 円(交流室代含む)

１１月は**『やる気スイッチ オン！』**。何かすることに、気が乗らない、面倒くさいとかで手を付けられないことありますよね？ 今回はあなたのやる気スイッチをオンする方法を伝授します！！

就労ピア　11/26(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**『マインドマップ』**。考えていることを“見える化”すれば頭の整理がしやすくなります。全体が見渡せるので、創造性も高まります。マインドマップを作ってみましょう。

つぼみーず　11/24(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！

利用者さんプログラム ハガキの絵と書～秋～ 11/8(火)13:00～ 参加費：交流室利用料 100 円のみ

モノづくりが得意な利用者さんを講師に迎え、ハガキに水彩絵の具とふでペンでお絵かきしませんか？

テーマは**『秋』**。皆さんで楽しくお絵かきをして、出来上がった作品はショーウィンドウに飾りましょう!!

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。

11/5(土)➡10:30～12:00、　11/17(木)➡13:00～14:30、　11/24(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】11/2(水)12:30～15:30、11/9(水)12:30～15:30、11/16(水)12:30～15:30
11/19(土)10:00～12:30、11/30(水)12:30～15:30

【センターえどがわ】　11/5(土)14:00～15:30　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。

ハーバリウム作り！！

私は今回初めてハーバリウムというものをみなさんと先生に教えて頂き、とても気に入った品を作りました。コツが要る事もわかりました。以前から興味があったので、作れて嬉しいです。また皆さんと、共同作業をしてみたいです。たくさん喋れて、ためになりました。ありがとうございました！！ A.F

利用者さんコーナー

思いやり

私は臨床工学技士という医療職を目指しています。この職業は医療機器の点検や管理をしたり、腎臓の代わりに血液を綺麗にする機械や、心臓と肺の代わりを行う機会を操作します。この仕事は、患者さんを相手にすることは無いと思われがちですが、機械の行く先を辿って行くと患者さんの安全に繋がります。その安全を守るには臨床工学技士の思いやりが必要です。その為、私は思いやりを嫌いな人にも、好きな人にも、関わる人全てに様々な思いやりを与えられるようにしたいです。皆さんはどんな人にどんな思いやりを与えたいですか？

オニイトマキエイ

Ｓさんの
ひまわり

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 田中さん

●どーしてそんなにふなっしーが好きなんですか？

→ とにかく一生懸命で人を笑顔にしたいエネルギーであふれている。元気も癒しも可愛いもかっこいいも優しいも面白いも賢いも全部持ってます♡尊敬しています。

●ふなっし―以外でハマってることは？

→ あつ森にかなりハマっていたけど、最近あまりやってなかったけど、まだやります。

●自分で思う自分てどんな人？自己紹介を。

→ 平和主義かなぁ・・・争いは避けます。決して良くない状況の中でもプラスのこと（特に人）を見出せて感動できちゃう時は、自分の感性イイネ👍って思います。

●ここ最近で一番大きな声を上げた出来事は？

→ おうちのブラインドタイプの窓にトカゲが挟まっているのを見つけてしまった時。。

●手放せないものは？

→ コンタクトレンズ、縮毛矯正。

●座右の銘や好きな言葉は？

→ 人事を尽くして天命を待つ。
幸せとは幸せと思う心。

何を備えておけばいいの？

【 非常持ち出し袋 】

お財布、通帳・印鑑、健康保険証(コピー)、携帯でんわ、携帯バッテリー、食料・飲料水、乾電池、懐中電灯、タオル・ティッシュ・ウェットティッシュ、常備薬、着替え、ビニール袋、雨具、マスク、軍手、筆記具、生理用品など

【 備蓄品：1 週間分 】

食料(レトルト類、缶詰、栄養補助食品、お菓子など)、飲料水(1 人 1 日 3ℓ目安)、トイレ用品、燃料、食品ラップ、寝具・袋、洗面具など

つぼみちゃん情報
今月は **防災 ③**