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

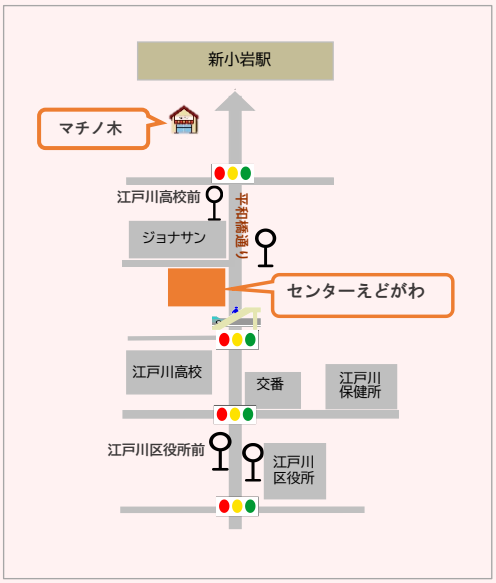
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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☺♪

『 café マチノ木 』

ルミエールから東栄信金通り入って２分くらい

なんだか時間を忘れて、ゆっくりのんびりできます。

レンタルボックスがあって、ご自分の作品を置くこともできるみたい。

つぼみだより

2022年12月号

１２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（木曜日は 10：30～12：00）

【休館情報】

※10日の電話相談 10時半～14時まで

- 12月8日(木)…交流室・電話相談１日閉館
- 12月10日(土)…交流室 14時半～貸し切り ※
- 12月24日(土)…交流室１日閉館・電話相談は 10時半～12時まで実施
- 12月28日(水)…「年末茶話会」交流室 10時～13時まで・電話相談は 10時半～12時まで実施
- 12月29日(木)～1月4日(水)…年末年始休　交流室・電話相談ともに１日閉館

【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 ぱとろご倶楽部	2 ハピスポ	3 ハピスポMTG ぱとろご倶楽部
4	5	6	7	8 ※休館情報参照	9	10 認知行動療法 クリスマス会
11	12	13 Aki's プログラム	14 ハピスポ	15 ぱとろご倶楽部	16	17 X`mas リース
18	19	20	21 ハピスポ	22 つぼみーず ぱとろご倶楽部	23	24 就労ピア ※休館情報参照
25	26	27	28 年末茶話会	29 ※休館情報参照	30 ※休館情報参照	31 ※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

あわてんぼうサンタがやってきた！プレゼント争奪クリスマス

超前夜祭！ 12/10(土) 15:00～　参加費:500円(コスプレしてきたら300円/交流室代含)　今年はアットホームなクリスマス♪あわてんぼうサンタ達がクリスマス前にやってきて皆さんと一緒に時間を過ごします。

詳しくはポスター又はお問い合わせください。**事前参加申込:12/7(水)まで**

年末茶話会 12/28(水)11:00

参加費：交流室利用料 100円のみ

お抹茶をいただきながら、しっとりゆるりと今年をふり返るなど語らい時間を過ごしませんか。

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

AKI’sプログラム　12/13(火) 11：00～11:40　参加費：300 円(交流室代含む・お土産付き)

今回は**『心身をほぐすセルフケア』**。アロマと体内環境を整える音と自分の手の温かさで、脳と身体をリフレッシュ。簡単に楽しく、Happy に。冬の季節はあたためて、流して、ゆるんで元気♪

X’masミニリース作り　12/17(土)13:30～ 参加費：700 円(材料費 (交流室代含む))

ハーバリウム講座の講師もしている利用者さんを迎え、造花を使った Xmas リースの作り方を教わります。

認知行動療法グループセミナー　12/10(土)13:30～14:30 参加費:300 円(交流室代含む)

12 月は**『想定書簡法』**。優しく温かく支えてくれる人に手紙を書きましょう。そして、その人からあなたへの返事をその人になり代わって書いてみましょう。自己カウンセリング演習と呼ばれるものです。

就労ピア　12/24(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**『未来新聞』**。来年もよき年になるよう、来年一年をふり返ってみましょう!?

つぼみーず　12/22(木)13:30～　参加費：交流室利用料 100 円のみ

敷地内の花壇でガーデニングをします。ボランティア東郷さんメインの活動は今回で一旦終了します

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。

12/1(木)・12/15(木)➡13:00～14:30、12/3(土)➡10:30～12:00、　12/22(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】12/2(金)10:30～13:00、12/14(水)12:30～15:30、12/21(水)12:30～15:30

【センターえどがわ】　12/3(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。

『 センターえどがわでの実習を終えて 』

あっという間の2週間でした。初日は不安でしたし緊張していましたが、交流室で利用者のみなさまに話しかけていただき、とても気持ちがほぐれました。また、茶話会でみなさまとお話しできて、後はもう･･･「本当に学んでる？」と自分に聞きたいくらい、楽しい時間でした。利用者のみなさまに温かく受け入れていただけて、本当に嬉しかったです。また職員のみなさまは、なんとかたくさんのことを学んでほしい、と思ってくださっている思いがあふれていて、こんなに温かい雰囲気の中で実習させていただけたこと、とても幸せなことだったと感じています。みなさま、ありがとうございました。

菅沼かおり

利用者さんコーナー

ミニスポーツ交流会（卓球）

今年は上京前からコロナ対応含めて、上京して前々日、前日、当日とゆっくりと休めなかった。今はセンター利用の目的は、卓球で精神病と難病に近い身体病のリハビリを兼ねている。それと、卓球精神障害者の大会 400 勝するまで選手を辞めないことだ。

試合当日は、当日用意で忙しく、自分の試合はどれも 3 年間無観客なので、今回は心理状態が全く違った。勝っても負けても地獄だった。これからは年に一度しか参加できないけれど、協力してがんばりたい。

くごう拝

実習生プログラムに参加して

演奏会出演のお話をいただいた時は嬉しくて「願ってもない話です！」とお受けしましたが、本番が近づくに連れて緊張感が増して手汗をかきっ放しでした。でも聞いてくださった皆様が温かく手拍子までくださったので最後まで楽しく演奏できました。貴重な機会をいただいたセンターえどがわの皆様、綺麗なバイオリンを披露された丸山さん、静かに演奏を聞いて素敵な感想までくれた皆様、誠にありがとうございました。

M. M

TIKATSU スポーツ交流会＠松江区民プラザ

ハッピースポーツメンバーの吉田と申します。ソフトバレーボールに参加しました。感想は、『やっぱりスポーツ最高！』大人数でやる大会は、最高で楽しいです。初戦で負けて悔しいけどここからです。

センターえどがわの皆様、参加して頂いた各事業所の皆様、本当にありがとうございました。最後に『ハッピースポーツファイト！』『オー！』メンバーは、アナタの参加を待っています。次回の大会であいましょう～　　けん

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。
スタッフ仲間からどんな質問が飛び出すか?!♪

今月は 窪田（くぼた）さん

マイブームは？
→ 粉から淹れるドリップコーヒーとチャイ

座右の銘は？
→ ケセラセラ

いつも穏やかでいる秘訣は？
→風呂につかる、駅からの一本道をボーっと歩くこと。

最近大笑いした出来事は？
→ない。

自分で思う自分てどんな人？
→ 変な人。

子どもの頃はどんな子でしたか？
→ 本ばかり読んでる子。食いしん坊。

時代も場所も、どこでも好きなところに行けるとしたらどこに行って何したい？
→ イタリアに行って、おいしいピザを食べて、海を眺めてボーっとする。

(言える範囲で)過去にやってしまった悪いことを懺悔してみましょう？
→ 夫の高級靴をカビ生やして捨てた。

サンタクロースの由来て？
4 世紀頃ヨーロッパに実在した守護聖人ニコラウスがモデル。

サンタさんはドコにいるの？
フィンランド北部のサンタクロース村。サンタ村に行くと朝 9 時から夕方の間会えますよ。トナカイにも名前があります。ダッシャーDasher(突進)、ダンサーDancer(跳ねる)、プランサーPrancer(威勢よく進む)、ヴィクセン Vixen(口うるさい)、コメット Comet(彗星)、キューピットCupid(天使)、ドンダーDonder(雷鳴)、ブリッツェン Blitzen(稲妻)＋赤鼻のトナカイはルドルフ♪

つぼみちゃん情報
今月はクリスマス