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。

担当：岡

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。

担当：清水

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。

担当：小林

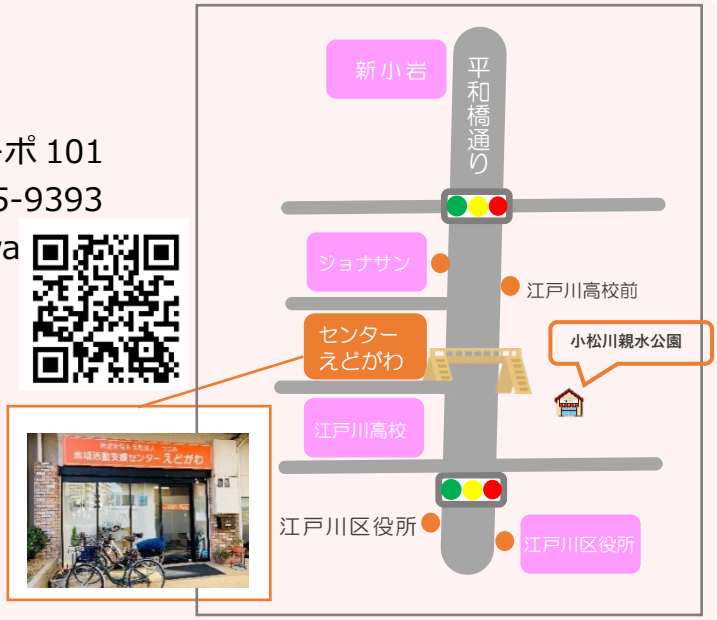
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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☺♪

『 小松川境川親水公園 』

歩道橋を渡って一歩入ったところ

せせらぎの音はこころを癒してくれます。目に飛び込んでくるたくさんの緑は心を和ませくれます。遠くから聞こえる子供たちの笑い声は気持ちを穏やかにしてくれます。仕事に疲れた時・生活に追われているとき、ふっと自分を取り戻すことができる場所それが小松川境川親水公園です。

つぼみだより

2023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】

- 12月14日(木)…交流室・電話相談ともに１日閉館
- 12月28日(木)～1月4日(木)…年末年始休。交流室・電話相談ともに１日閉館

つぼみだよりはセンターえどがわのHPからも観れますよ

【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 ぱとろご倶楽部 ハピスポMTG
3	4	5	6 ハピスポ	7 ぱとろご倶楽部	8	9 Xmas ツリーつくり
10	11	12	13 Aki プログラム ハピスポ	14 ※休館情報参照	15	16 ハピスポ 絵本の回 認知行動療法
17	18	19 やるゾウ書くゾウ	20 つぼみーず	21 ぱとろご倶楽部 サボ展見学	22	23 就労ピア Xmas 会
			サボ展（タワーホール船堀）→			
24／31	25	26 茶話会 14：00～	27	28	29	30
				年末休み		

※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

Xmasツリーつくり　12/9(土)13:30～15:00

参加費:500 円(交流室代含む)

昨年も好評だった Xmas 作品シリーズの今回は、造花をつかったツリーを作ります。今回もお仕事でも携わっていた利用者さんが講師になり作り方を教えてくれます。自分用にも贈り物にもなるツリーを作ってみましょう。

Xmas会　12/23(土) 14:00～16:00

参加費:500 円（交流室代含む）

今年もこの季節がやってきました！一年間頑張った自分へのごほうびに、おいしいケーキ、楽しい出し物やゲームで思いっきり楽しみましょう！くわしくはチラシをご覧ください。

参加申込〆切：12/15(金)

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(水) 10：45～　参加費：300 円(交流室代含む)

今回は**『心身をほぐすアロマバスソルトつくり』**。ミネラルたっぷりのお塩とオーガニックアロマオイル、自然の恵みで癒しとパワーチャージ。良い冬、良い年末年始に♪

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

今回は**『DREAM KICK OFF ～未来日記を書こう～』**。2024 年をふり返り(？)、自分が望む一年になるように今の自分ができる小さな一歩を踏み出そう。　※場所は、センターえどがわ に戻ります

絵本の回　12/16(土)14:00～ 参加費：交流室利用料 100 円のみ

“おとなのよみきかせ”まったり時間をどうぞ。今回は「子うさぎましろのお話」「てぶくろ」の予定です。

つぼみーず　12/20(水)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。草取りや栄養剤注入を行うゆったりタイム。美しく育てましょう。

就労ピア　12/23(土)10:30～12:00　参加費：交流室利用料 100 円のみ　場所：natura

今月は**『今年の自分をたっぷりほめてみよう』**。前半はお題に沿ったテーマトーク、後半はゆったりフリートーク。今お仕事をされている方も、これからお仕事を目指す方も、ぜひご参加ください！

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。

12/2(土) ➡ 10:30～12:00　　12/7(木)・12/21(木) ➡ 13:00～14:30

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。室内履き必須です。

【松島コミュニティ会館】12/6(水)13:30～16:00、12/13(土)13:30～16:00、12/16(土)10:00～12:30

【センターえどがわ】　12/2(土)14:00～　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。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。

やろいっしょ(やろう！一緒に)提案募集

やりたいプログラムを職員と一緒に実現しませんか？アイデアを募集しています。まずは職員まで。

12/19(火)14:00～公式キャラクター“やるゾウ”を書くゾウ！

X（旧 Twitter)はじめました

臨時休業のお知らせも行いますので、よろしければフォローしてください。

利用者さんコーナー

秋フェス！

満員御礼！キッチンフル回転！

わいわいガヤガヤ。みんなで食べるごはんがうまい。それは表参道のカフェのようだった。行ったことないけど。カラオケ大会でみんながやさしく聴き入ったあの時、部屋のみんなが一つになった。ボクのコーヒーはチョイ役でいい。お茶なんてそんなもんです。SEE YOU♡

前田 ダイスケ

今日の料理

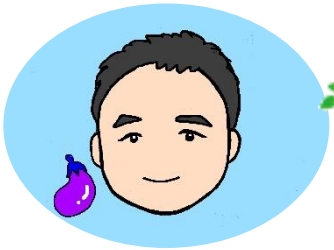
今回は料理の回。豚丼づくりに挑戦！ふだんは料理しない人もする人も、ワキアイアイ作っていきます。いい匂いがしてきて早く完成するのが待ちどおしい！横でスープと小鉢を調理。ごはんも時間通りに炊けてみんなに配っていきます。豚丼がおいしく出来上がりました。機会があれば、また参加したいです。

匿名希望

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。

スタッフコーナー

毎月スタッフ１人ずつが、共有してみたいことや発表したいこと等‥ご紹介。さて、今月は誰からでしょ？



私が「相棒」と呼び大事に育てているものの一つに「鉄製フライパン」があります。人間は裏切ったり、騙したり、嘘をついたりすることがありますが、相棒はそんなことはしません。私の火加減、鍋さばきに忠実に誠実に実直に反応してくれます。また熱伝導率の高さから高温調理が可能で素材の魅力を存分に引き出し、作り手以上の成果を出してくれもします。決して自分のお陰と驕らずに。最高な奴です。

食べる人を幸せにさせたあと、お手入れしながら「今日はありがとう！最高の焼き具合だった！」と料理を振り返る時間を一緒に過ごせば、さらに愛着アゲアゲです。手入れさえすれば半永久的に付き合える「相棒」と呼ぶにふさわしい信頼できるパートナーとなるのです。

♪ウォーキング♪

今月は、natura のプログラムの中から「ウォーキング」をご紹介します。体力づくりとリフレッシュを目的に行っています。natura を出発して、近くの川沿いを約１時間半、ゆっくりゆっくり歩きます。あまりお話ししたことのない方とおしゃべりできる機会でもあるので、お互いに発見が多くあります。また、木々の色づきや心地よい風を感じられることも嬉しいです。最近空を見上げていなかったと気づき、はっとすることもあるプログラムです。

はたらくって natura 自然なこと

就労移行支援事業所natura（ナチュラ）

江戸川区中葛西 2-8-3 1F

都バス錦 25・平 23「新川橋」下車

☎03-6808-5291