

ちいきかつどうしえんせんたー 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。

せいかつしえん 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。

そうだんしえん 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。

こうりゅうしつ 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。

しゅうろうしえんじぎょう 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

きじゅうしえんじぎょう 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

けいかくそうだん 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

ばしよとれんらくさき いきかた 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>



しんこいわえき あるいて ぶん
新小岩駅から徒歩 15分

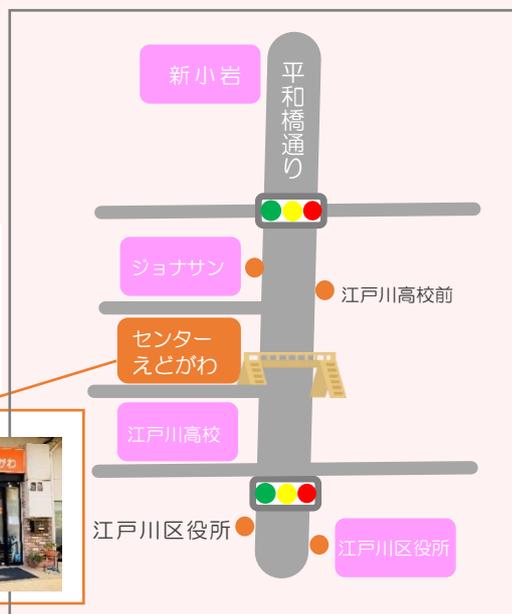
と しんこ しんこ
都バス 新小21・新小22



えどがわこうこうまえ おりてから あるいて ぶん
「江戸川高校前」下車 徒歩 1分

と にしき
都バス 錦27

えどがわくやくしまえ おりてから あるいて ぶん
「江戸川区役所前」下車 徒歩 5分



わたしの推し

スタッフから毎月自分の推しをご紹介します😊

『 スーパーカップ
ずんだ 』



「メーカーの回し者」と言われてもいいから紹介したいほど気に入っています。正式名称は明治エッセルスーパーカップずんだ。商品説明によると「皆さんのアイデアから生まれた新フレーバー（期間限定）」らしい。ずんだの風味とつぶつぶ食感、価格も魅力だが、たっぷりスーパーな分量がうれしいのです。

つぼみだより

2024年11月号

11月開所予定・センターからのお知らせ

かいしよじかん

【開所時間】

こうりゆうしつ

でんわそうだん

交流室 10:00~17:30 電話相談 10:30~16:30 ※木曜午後の電話相談再開いたします。

きゅうかんじょうほう

【休館情報】

- 11月14日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 11月30日(土)…交流室1日閉館・電話相談は10時半~12時まで実施
- ※ 11月9日(土)…交流室は秋フェス参加者のみ利用可能・電話相談は通常通り

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 やろいっしょ 「合唱」
3 文化の日	4 振替休日	5 ラジオ体操	6	7 ぱとろご倶楽部	8	9 秋フェス ※休館情報参照
10	11	12	13	14 ※休館情報参照	15	16 外出レク 「高尾山」
17	18	19 宇野プログラム	20	21 ぱとろご倶楽部 絵本の回	22	23 勤労感謝の日
24	25	26 茶話会 14:00~	27 つぼみーず 13:30~ ハピスポ	28 ぱとろご倶楽部	29	30 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



しんしよくいんしょうかい

新職員紹介

さの

佐野さん



初めまして。佐野純也と言います。実習から始まりボランティアを経てこのたび、10月1日から入職いたしました。センターえどがわとnaturaの2つの事業所を担当させていただくことになり、お仕事の内容を覚えること、知らないこと、慣れないことのオンパレードで毎日が勉強と挑戦の日々ですがありがたいことに利用者の皆さんの応援をはじめ職員の皆さんのサポートのおかげですこしずつ、一歩ずつ職員の一人として前進できていると感じています。えどがわでフレッシュな支援者と接するチャンスは今後なかなかないと思います。ぜひどんな職員が入ったのかを見に、えどがわ、naturaに遊びに来てください。皆様の助けに少しでもなれるような職員になれるように力をつけていきます。応援よろしくおねがいします！！

こんげつぶろぐらむしょうかい 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

あき 秋フェス 2024

11/9(土)10:00~17:00 ※出入り自由

参加費：200円(交流室代含む)



ゆったりな秋、文化の秋を1日一緒に楽しくすごしましょう。喫茶店や合唱、アートなど盛りだくさん。*一部プログラムは事前申込や別料金が必要です。詳しくはチラシ又はお問い合わせください(☎03-5879-6744)!

あき えんそく たかおさんこうようえんそく と あおぞら 秋の遠足 『高尾山紅葉遠足&青空

マインドフルネス』

11/16(土)10:19 船堀駅出発

※雨天中止

【費用】交通費(往復):手帳あり 1,330円 / 手帳なし 2,500円、食事:実費

「高橋屋」でそばを堪能。ケーブルカーで展望台へ。登りながら「青空マインドフルネス(歩く瞑想)」を体験。 ※認知行動療法合同企画



高尾山公式キャラ ムツちゃん

うた やろいっしょみんなで歌おう! 11/3(土)15:30~ 参加費:100円(交流室代含む)

みんなで声を合わせて歌いましょう♪次週の秋フェスでの発表に向けて直前練習もかねていますが発表に参加する人もしない人も是非。「翼をください」「もみじ」を予定しています。



えほん かい 絵本の回 11/21(火)14:30~ 参加費：交流室利用料 100円のみ

“おとなのよみきかせ”ゆったり時間をご一緒に。「ごんぎつね」「誕生日のふしぎな手紙」の予定です。

うのぶろぐらむ ぜん しょく しゃきょう 宇野プログラム~禅と食・写経~ 11/19(火)14:00~15:30 参加費：300円

禅の教えを通じ、毎日の食事をふり返る座学。そして、写経とは「一行三昧(いちぎょうざんまい)」一つの行いに集中し、心を調えること。その日の調子で当日辞退・途中退席も大丈夫です。

しゅうろうび あ 就労ピア 11/30(土)10:30~12:00 参加費：無料

場所：natura

一人で抱え込まず、話を、意見を聞いてみよう。今月のテーマは『マインドフルネスをやってみよう~ストレス社会におけるメンタルケア~』です。働いている人も、これから就労を目指す方もみんな集まれ!

りようしゃ がやってる さーくる くらぶ 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。テーマは別途提示します。

11/2(土) ➡10:30~12:00 / 11/7(木)・11/21(木)・11/28(木) ➡13:00~14:30

りようしゃ がやってる すぽーつさーくる はっぴーすぽーつ 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

初心者、見学希望者大歓迎!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】 11/27(水)14:00~16:30

※今月のミーティングは行いません。

※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。

こうしきえつくす 公式 X

是非フォローしてください



利用者さんコーナー

粉もんの会

2024.9.21.

おいしかったです

たこ焼き、焼きそば、ホットケーキの他、かき氷や美味しい水等粉物以外にもおいしかったです。また関西の方の本場の焼き方を見ることができとても嬉しかったです。会の良し悪しは水物ですが、私にとって粉物の会は、とても楽しく美味しい会でした。

粉もんの妖精



不可能なことはない！

僕は、集団で何か作業すると言う事が苦手で置いてけぼりなのかな、空気みたいな存在なのかなって自己嫌悪に陥りました。俺と話してる時は、笑ってないのになんであの人とは笑顔で楽しく話しているのかな。寂しくなった。俺に何か足りないのか…。そうか、もっと人と関われば良いのか。挨拶でも良い。名前を覚える事からでも良い、今回の粉もんプログラムのたこ焼き作りは、まるで仕事をしてるみたいでやりがいがあった！あの人のあそこを盗もう、あの人の良い所マネしてみよう、ネガティブになってもこれから働く様になったら、このままじゃいけない。最初動けなかったけど、キラキラしてたよって言われて人の言葉の力で人をすくえるんだと改めて感じられた。今年最後の夏でした。

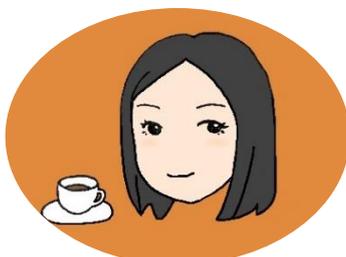
師匠の弟子



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

今月は **窪田さん**



自分だけは絶対にそうならないと思っていても、気付いたらそうになっている時があります。私の場合、「韓国ドラマにはまる」というのがそれ。

いろいろな楽しさがある中で、特に好きなごほうび場面（言葉）があります。日本語の「びっくりしたー!!」にあたる「カムチャギヤ」。何かの作業中背後からぬるっと近づいた同僚や友だちに急に声をかけられたり、夜中の書庫で探し物中、物陰に気配なくスーツと立っている誰かに気付いたりした時に、「わあ！びっくりした」みたいな場面で飛び出す言葉です。ストーリーがシリアスであればあるほど、このわちゃわちゃした「カムチャギヤ！」がツボにはまって笑ってしまいます。

いつか自分でも使えるようになりたいな。とびきりのカムチャギヤに出会うため、今日もオフタイムは韓国タイム！

natura では月 1 回会社見学のプログラムを予定しております。今年は近場の特例子会社やペットショップを運営している会社などに行かせていただきました。

会社のホームページや求人票では感じ取れないこと、例えば職場の雰囲気や物理的な環境（広い狭いなど）、人事の方や一緒に働く人達はどのような人達なのか…直接現場に行かないと分からないことがあります。

チャンスがあれば是非見学に行ってみてください。お仕事探しはもちろんのこと、自身の興味や気になるポイントなど新しい発見があるかもしれません。



はたらくって natura 自然なこと ナチュラ 就労移行支援事業所natura 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