

ちいきかつどうしえんせんたー 地域活動支援センターエドガワ 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

ばしょとれんらくさき 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

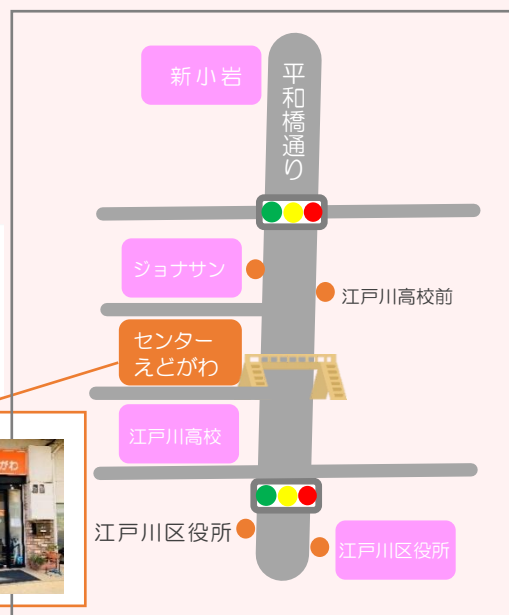
と 都バス しんこ しんこ
新小21・新小22



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 都バス にしき
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♪

『 さつまいも 』



「ようやく秋らしい季節になりこの時期よく食べるのはさつまいもです。焼き芋(特にねっとりしたお芋)そのまま食べるのもいいですが、私はアイスと一緒に食べるのが好きです。

他にも干し芋、スイートポテト、天ぷら etc…少し遅くなった食欲の秋 皆さんもいかがでしょうか？

つぼみだより

2024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 ※木曜午後の電話相談 11/1~再開

【休館情報】

- 12月12日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 12月21日(土)…交流室・電話相談ともに12時閉館
- 12月27日(金)…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(土)~1月3日(金)…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	3 ラジオ体操 午後	4	5 ぱとろご倶楽部	6	7 ぱとろご倶楽部 BOX ART 見学 認知行動療法
8	9	10	11 ハピスポ	12 ※休館情報参照	13	14 絵本の回
15	16	17 Aki プログラム	18	19 ぱとろご倶楽部	20	21 就労ピア Xmas会 ※休館情報参照
22	23	24	25 つぼみーず 13:30~	26 ぱとろご倶楽部 茶話会	27 ※休館情報参照	28 ※休館情報参照
29	30	31				
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

くりすますかい

Xmas会 12/21(土) 14:00~16:00 参加費:700円

※コスプレ参加者は粗品プレゼント (交流室代含む)

今年もクリスマスケーキや楽しいイベント盛りだくさん！素敵なクリスマスの思い出を作りましょう

定員：20名 ※キャンセル待ちなし

予約方法：電話、センター受付 受付開始：12/3(火)

むかしなつ

昔懐かし☆駄菓子屋☆が来るよ

12/27(金)13:00~ センター並びの駐車場

お隣の放デイの方達が移動駄菓子屋さんをお呼びすることでお誘いを頂きました！昔食べたあんなお菓子やこんなお菓子と再び巡り合えるかもしれません(*^^*)



こん けつ ふ ろ く 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

えどがわくそうごうぶんかせんたーえすじーでいーずかんれんきかく ぼくす あーとてん み い
江戸川区総合文化センターSDG s 関連企画 **BOX ART展を観に行こう！！**

12/7(土)14:00 センター出発 参加費無料、事前申込なし、現地解散可能

様々な箱の中に表現された想いをみんなで観に行きましょう！センター利用者さんの作品も展示されます。



にんちこうどうりょうほうぐーぶせみなー
認知行動療法グループセミナー 12/7(土)15:00～ 参加費:300円(交流室代含む)

今回は『未来日記を書こう』。2025年をふり返り！！ミラクルが起きて目標を達成できた一年を振り返ってみましょう。ワクワクして年越ししましょう。

えほん かい
絵本の回 12/14(土)14:30～ 参加費：交流室利用料 100円のみ

“おとなのよみきかせ”ゆったり時間を一緒に。「あるへラジカの物語」「まどからのおくりもの」の予定です。

アキ ぶろぐらむ
AKI'sプログラム 12/17(火) 14:00～ 参加費：300円(交流室代含む)

今回は『心身をほぐすセルフケア』。アロマの香りと、体内環境を整える音と自分の手のあたたかさで、脳と身体をリフレッシュ。頭、首、肩のコリを流して、ゆるんで元気に。簡単に楽しく happy に。

しゅうろうぴあ
就労ピア 12/21(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『褒めよう』です。今年の自分をたっぷり褒めてみよう。成長や改善の証を確かめてみよう。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！

さわかい
茶話会 12/26(木)14:30～ 参加費：100円(交流室代含む)

職員からのお知らせや利用者みなさんからご意見をいただく気楽な双方向コミュニケーションの場です。

りようしゃ がやってる さーくる
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。

12/5(木)・12/19(木)・12/26(木) ➡ 13:00～14:30 / 12/7(土) ➡ 10:30～12:00

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し込みください。室内履き必須です。

【松島コミュニティ会館】 12/11(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

心の交流スポーツ大会

2024.10.18.



スポーツ交流会（卓球大会について）

今回も前大会に続きセンター江戸川は準優勝でした。昨年はコロナ明けという事もあり、参加チーム数も多くレベルも異常に高かった。比較して、今年は全体的にやや小粒な印象を受けた大会でした。とはいえ決勝まで勝ち上がるのはやはり難しかった。またも優勝は逃しましたが最低限の結果が残せたのは素直に嬉しい

ponzi



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 **マインドフルネス** をご紹介

イライラしたり、落ち込んだり、不安になったり、心配したり、嫌な感情が湧きあがっては時間ばかり過ぎて「あーあ、なにやっているだろう。私」そのような経験ありませんか？そのような時にお勧めしたいのが、マインドフルネスです。

一言でいうと、「今ここ」の自分の体験を「うけとめ、味わい、手放すこと」です。無心になることではありません。具体的には、自分の体験に巻き込まれず、「どれどれ、今自分はどんな体験をしているのかな？」と観る感じです。思考、五感で感じることで、感情、身体反応など、その観察していることを一切否定したり、評価したりせず「ふーん、そうなんだ。。。」「あるがまま」を見て観るのです。さて、どうなるか。頭で理解するのではなく、実践によって体と心で「今ここ」の安心・安全な瞬間を体感してみてください。

早いものでもう12月。年の瀬はどことなく慌ただしい雰囲気の時節です。だからこそマインドフルネス。「今ここ」に意識を置いて穏やかな年末年始をお過ごしください。

日日は好日【急がば回れの就労移行】

その4

オンライン流行りの昨今ですが、naturaではリアルな会社見学を行っています。見学前に、会社を深掘りする企業研究プログラムを実施。設立年、会社名の由来、会社が大切にしている事、福利厚生などを、見学先企業のホームページを閲覧します。調べた項目をまとめ、見学時の質問事項も考えます。そして、見学当日を迎えます。企業研究で身に付けたスキルは、なぜこの会社を選んだのか、つまり志望の動機を考える上で、

大いに役立ちます。



はたらくって
natura
自然なこと

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