

この人に
会いたい

講師・ボランティア紹介

まるやま ゆみ

ヨガ講師 丸山 由美 先生



視覚障がい者をはじめ様々な障がいのある方や高齢者にヨガを指導しています。指導にあたり、参加されている方のご様子を注意深く観察するようにしています。取り上げたポーズについて、体の動かし方が正しく伝わっているのか？心地よさを感じているのか？
ヨガの楽しさやヨガの効果を感じてもらえるよう、その都度最適な方法を選んでいきます。そして、多少の工夫は必要ですが、基本的に健常者と同じ内容で指導をしています。

三菱電機エンジニアリング様 (MEE助け愛基金) からのご寄付

このたび、区内に本社を構える三菱電機エンジニアリング株式会社様より、東京善意銀行(東京都社会福祉協議会)を通じて、多大なるご寄付として30万円を賜りました。この温かいご厚意を最大限に活かし、当施設を利用される皆様の安心・安全をさらに強化するため、防災対策の一環として飲料水、防災トイレ、ランタンを追加購入いたしました。これにより、万が一の災害時においても、利用者の皆様がより快適かつ安全に過ごせる環境を整えることができました。三菱電機エンジニアリング株式会社様の社会貢献に対する深いご理解と温かいご支援に、心より感謝申し上げます。このようなご支援を励みに、引き続き、利用者の皆様が安心して過ごせる環境づくりに努めてまいります。



養蜂プロジェクト2025まもなく始動

まもなく桜の開花の便りが届く季節となりました。春の訪れとともに、本格的に始まるのが養蜂。冬を乗り越えた蜜蜂たちが、桜をはじめとする花々を飛び回りながら、美しい自然の恵みを運んでくれる季節がやってきます。今年も蜜蜂たちの元気な姿を見られるのが楽しみです。そんな私たちの養蜂ボランティアに参加してみませんか？初心者の方でも安心して参加できるよう、サポートいたします。興味のある方は、ぜひ「えみふる」までお問い合わせください！

3~4月のパン販売

11:45~販売スタート!

| さくらベーカリー | | カフェアンズン | |
|----------|--------|---------|--------|
| 3月 | 4月 | 3月 | 4月 |
| 5日(水) | 2日(水) | 26日(水) | 30日(水) |
| 19日(水) | 16日(水) | | |
| | 23日(水) | | |

場所: えみふる前
※売り切れ次第終了

千代田区にお住まいの障がいのある方とその家族の相談の場

障がいのある方やその家族が「希望する生活」の実現に向けて、日常生活上の困りごとや不安の解消等、関係機関と連携してサポートします。

相談例) 障害福祉サービスの利用・障がいや病気の理解・障害年金や金銭管理・趣味や習い事・日中活動の場・住まいのこと(一人暮らしやグループホーム)・家事・就労・家族や友人関係など..

一人で悩まず、家族で抱え込まず
ご相談ください

相談電話 03(3291)0600(代)
受付時間 平日 9:00~17:00

【お問い合わせ先】
社会福祉法人武蔵野会(指定管理者)
千代田区立障害者福祉センターえみふる
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-5
開館時間: 平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00
(第2土曜日、12月29日~1月3日休み)
TEL 03-3291-0600 FAX 03-3291-0608
E-mail emifuru@chime.ocn.ne.jp
ホームページ https://emifuru.com
ご意見・ご感想をお待ちしています。



2月11日、新春のつどいが開催されました。前半は、明治大学マンドリン倶楽部OB会メモリアルオーケストラによるマンドリン演奏。郷愁を誘う名曲を数曲披露し、最後は『上を向いて歩こう』の大合唱で幕を閉じました。後半は、似顔絵エンタメの桜小路富士丸さん。『富士丸さん』と聞いて男性を想像したのですが、とてもお美しい女性でした。似顔絵のモデルの特徴を「鼻が大きいねえ」、「目が垂れてるねえ」などとリズムに乗せて歌いながら、似顔絵を描くという芸を披露してくださいました。富士丸さんの軽快なトークと歌で、会場は大盛り上がりでした。明治大学マンドリン倶楽部OB会メモリアルオーケストラの皆さん、桜小路富士丸さん、来所された皆さん、本当にありがとうございました。中面は、日比谷公園でのポッチャ体験会とぷらっと御茶ノ水のコーヒードリップ体験会のレポートです。どうぞお楽しみください。

えみふるポッチャ体験会in日比谷公園

12月14日と15日の二日間にわたって、日比谷公園で開催されました「Christmas Design Market」において、えみふるとして初めての屋外でポッチャ体験会を出展いたしました。澄み渡る冬空の下、色とりどりの落ち葉が舞う季節感あふれる会場内で、たくさんの方々と一緒にポッチャを楽しむことができました。このイベントを通じて、えみふるとして新しい形の地域交流の可能性を広げることができたと感じております。体験会には、小さなお子さまから学生さん、社会人の方、ご年配の方まで、幅広い年代の方が足を運んでくださいました。また、日比谷公園ならではの特征として、外国人観光客の方々も興味を持ってご参加くださり、日本と世界をつなぐコミュニケーションの場としても大いに盛り上がりました。ポッチャを初めて体験する方がほとんどでしたが、ルールはシンプルで奥が深い競技ということもあり、皆さんすぐに夢中になって楽しんでいただけたのが印象的です。多くの笑顔に触れることができ、えみふるスタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。



今回の体験会をきっかけに、「また参加したい」「他の場所でも体験会を開催してほしい」といった嬉しいお声も多くいただきました。こうした声を励みに、えみふるでは今後もポッチャの楽しさを多くの方々に広げていきたいと考えています。次回のポッチャ公開講座は3月20日にえみふるで開催することが決定しました。2時間たっぷりポッチャを体験できますので、ぜひ多くの皆さまにご参加いただければ幸いです。

さらに、「体験会を開いてほしい」「学校や企業のイベントで取り入れたい」といったご要望がございましたら、千代田区内での出張開催も可能です。地域コミュニティや職場、学校など、お気軽にご相談ください。ポッチャを通じて、より多くの方々に笑顔とつながりをお届けしたいと考えています。

えみふるは、これからも地域社会の中で、多様な世代や文化の方々が交流し、楽しめる機会を提供し続けます。ポッチャが持つ魅力や可能性を、一人でも多くの方に知っていただきたいという思いで活動を続けてまいります。どうぞこれからも、私たちえみふるを応援していただければ幸いです！



コーヒードリップ体験イベントinぷらっと御茶ノ水

12月25日にソーシャルグッドロースターズ千代田さんが企画された「ドリップ体験&自分が好きなコーヒーを探そう！～ソーシャルグッドロースターズ千代田って何？～」というイベントを、ぷらっと御茶ノ水で開催しました。

まずは、コーヒー器具の使用方法やコーヒー豆の種類、味や香りの違い等、丁寧にレクチャーしていただきました。お湯の量や入れる時間のタイミング等もしっかり決められており、誰もが美味しくコーヒーを楽しめる工夫がされていました。コーヒーの淹れ方のコツを教えていただき、実際にコーヒードリップ体験をすると、だんだんとぷらっと御茶ノ水内にコーヒーの良い香りが充満して、カフェにいるような雰囲気になりました。そのような雰囲気の中、それぞれがコーヒードリップ体験を楽しむことが出来ました。その後、香りの違いや、味の違い等を座談会で話し合い、自分の意見を交換し、普段なかなか出来ない貴重な機会となりました。



座談会では、ソーシャルグッドロースターズ千代田さんで働いている利用者様から、コーヒーに関する仕事内容や、この仕事を選んだ理由等を聞く機会もありました。お二人の話で共通する点は、コーヒーに関わることが好きな気持ちが前提にあり、仕事に対する意識や普段の仕事を通じて嬉しかったこと等、お話ししていただきました。ソーシャルグッドロースターズ千代田さんと、このような交流を増やすことによって利用者の出会いや参加の機会、居場所を増やすことにつながるようなイベントを今後も続けて参ります。

これからもぷらっと御茶ノ水は、地域の居場所として、同じような生きづらさを抱えている人が交流することにより、お互いが支え合う良い関係を構築し、自分のペースで歩むことや自分らしく地域で暮らせるような関わりを大切にしていきます！

ソーシャルグッドロースターズ千代田さん、この度はこのようなイベントを企画していただきありがとうございました！



Emifurugram
～ある日のえみふる～



えみふる公式
Instagram
では
日々の出来事を
発信中

@chiyoda.emifuru



#ぷらっと御茶ノ水

chiyoda.emifuru
千代田区立障害者福祉センターえみふる

ぷらっと御茶ノ水の活動では、畑を年間を通して耕して作物を収穫しています。今年度の冬野菜は、芽キャベツを11月頃に植えました。芽キャベツは、とても栄養価の高い野菜で、シチューに入れたりスープやみそ汁に入れても美味しくいただけます。

一つの苗には、数十個の芽キャベツが育ち、収穫後にはみんなで分けたりすることが出来るので喜んでいただけるといいます。3月になると新しい作物を植える季節となり土づくりの準備が必要となります。土づくりから利用者も参加して色々な作物が育つ土壌を準備して行きます。

#ふぁみりあ

chiyoda.emifuru
千代田区立障害者福祉センターえみふる



2月2日に、すみだ水族館に誕生日外出に行ってきました。当日は雨模様でしたが、じっくり、水族館内を歩き、様々な海洋生物を鑑賞してきました。特にペンギンやアザラシの人気が高く、かわいらしい姿を見せていました。

#地域活動支援センター

chiyoda.emifuru
千代田区立障害者福祉センターえみふる



暁星小学校を訪れ、4年生の皆さんと交流しました。ポッチャと一緒に楽しんだ後の質疑応答の時間では、障がいについて、理解を深めようとする姿が印象的でした。皆さんとの心温まるひとときを共有できたことに感謝しています。

#生活介護

chiyoda.emifuru
千代田区立障害者福祉センターえみふる



月2回行われるフィットネスでは、講師の先生が来てくれて毎月違う内容を行います。毎月内容が違うので、とても楽しいです！始まりに行うラジオ体操は、みんな出来る範囲で行っていますが、動きが刺激になって楽しいです！