

## 自立なんでも相談会で悩みごとを解決しませんか？

毎月第三水曜日に開催されている「自立なんでも相談会」。自立訓練の訓練生だけでなく、外部からの参加者も、思い思いに好きなことを相談できる場所です。

日程のお知らせ

今月の自立なんでも相談会は  
11月20日(水)13:00～ 参加費無料  
お気軽にお問い合わせください！

何をやっても  
上手くいかないんです…

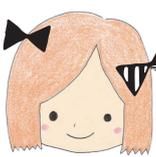
親といつも  
喧嘩してしまうのを  
どうにかしたい！

仕事が続かなくて…



人に言いにくかった悩みや、  
長年解決出来なかった困りごと、  
「〇〇について教えてほしい！」など、

管理者の高木に  
話してみませんか？  
お待ちしております！



### 支援者コラム①

### 朝ウォーキングのすゝめ

～早起きを三文の徳にする～

最近朝5時に目が覚めるので、糸田川沿いをウォーキングしています。江坂の早朝は意外と混んでいて、日の出前にもかかわらず、多くの方がジョギングや犬の散歩をしていました。朝から軽い運動をすることで、一日の基礎代謝を高い状態で維持できるので、心も体もスッキリした一日を過ごせるようになるんです！是非皆さんも一度試してみたいかがですか？



糸田川の朝焼け



川沿いに多く咲いている彼岸花

## 利用者募集中

吹田市内の

- 精神障害・発達障害でお悩みの人
- 生活リズムを安定させたい人
- 働く自信のない人
- コミュニケーションが苦手な人
- 生きる希望を見出せない人
- 生きづらさをどうにかしたい人

お気軽にお問い合わせください

<https://esaka-esc.jp/>

(フォームをご利用ください)

06-6190-5413

(平日 9:30 ~ 16:30)

