

# 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

## きま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 ふん  
新小岩駅から徒歩 15分

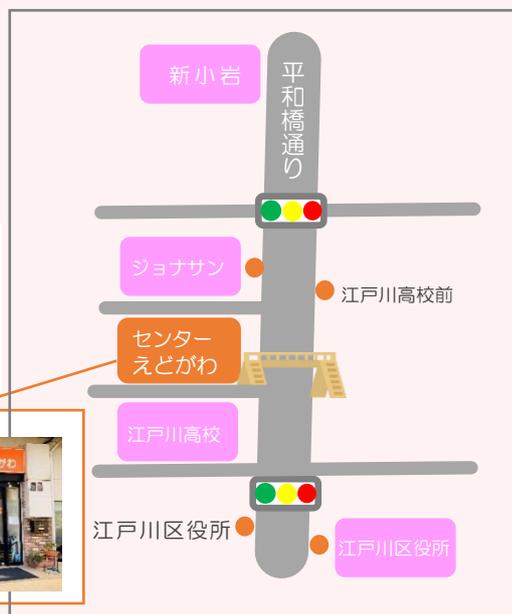
と しんこ しんこ  
都バス 新小21・新小22



えどがわこうごうまえ おりてから あるいて ふん  
「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 ふん  
「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♪

絵本『パンどろぼう』 作：柴田ケイコ



パンが大好きパンどろぼう、今日も世界一のパンを求めてパン屋に忍び込みます。さて、その正体は・・・

本屋で見つけて絵に一目惚れして買った絵本です。現在シリーズ5作が出ています。中でも私の一推しは『パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち』。子供だけでなく大人も楽しめる絵本で、おなかが減ること間違いなし！グッズやコラボカフェなども展開されています。機会があれば是非ご覧あれ(\*^\_^\*)

# つぼみだより

## 2024年5月号

### 5月開所予定・センターからのお知らせ

かいしょじかん

#### 【開所時間】

こうりゅうしつ

でんわそうだん

交流室 10:00~17:30 電話相談 10:30~16:30 (木曜日は 10:30~12:00)

きゅうかんじょうほう

#### 【休館情報】

- 5月9日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 5月25日(土)…交流室1日閉館・電話相談は10時半~12時まで実施

つぼみだよりはセンターエドがわの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きた際は、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	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9 ※休館情報参照	10	11 ラジオ体操 ハピスポ MTG
12	13	14 絵本の回	15	16 ぱとろご倶楽部	17	18 ランチ会 ハピスポ 認知行動療法
19	20	21	22	23 ぱとろご倶楽部 ハピスポ	24 宇野プログラム	25 就労ピア ハピスポ@ポッチャ ※休館情報参照
26	27	28 茶話会	29 つぼみーず	30 ぱとろご倶楽部	31	

※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

#### シークレット ラジオ体操

5/11(土)午前中 参加費：交流室代のみ  
午前中、どこかの時間帯で突然ラジオ体操の懐かしミュージックが流れます。一緒に体を動かし血流を良くしましょう。もちろん気乗りしない場合は不参加 OK。幻の「第3」の正体も明かされる(…かも。)

#### ランチかい ランチ会

5/18(土)11:30 センター集合  
参加費：バーミヤンメニュー代(600円台~)  
申込め切：5/15 ※定員になり次第終了  
今回はみんなでセンター近くのバーミヤンにお昼ごはんを食べに行きましょう♪中華いろいろありますよ♪

えつくす

X やってます

臨時休業のお知らせも行いますので、是非フォローしてください。



# こんけつ ふろぐらむ 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

えほん かい

**絵本の回** 5/14(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”まったり時間をどうぞ。今回は「おいしいのぼうけん」「もこもこもこ」の予定です。

にんちこうどうりょうほうぐるーぶせみなら

**認知行動療法グループセミナー** 5/18(土)15:00～ 参加費:300 円(交流室代含む)

今回は『**不調のきっかけとその対策**』。不調の内的・外的要因を分析してその対策を考えて、ストレスに強い自分になりましょう。

うのぶろぐらむ ぼう はな ざせん  
**宇野プログラム～お坊さんと話そう・坐禅～**

5/24(金)14:00～15:30 参加費：300

円 お坊さんへの素朴な疑問や、日頃思うことを福祉専門職ではない人に聞いてみたい等なんでも聞いてみましょう。そして、坐禅とは ①身体を調え②呼吸を調え③こころを調える こと。是非ご参加ください。

しゅうろうび あ

**就労ピア** 5/25(土)10:30～12:00 参加費：無料

場所：natura

今月は『**かかっていますか？五月病**』。前半はテーマトーク、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、これからお仕事をを目指す方も、ぜひご参加ください！

さわかい

**茶話会** 5/28(火)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の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。

**つぼみーず** 5/29(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。

りようしゃ がやってる きーくる 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。

5/2(木)・5/16(木)・5/23(木)・5/30(木)➡ 13:00～14:30 ※第1土曜日は祝日の為お休み

りようしゃ がやってる すぽーつきーくる 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。

【グリーンパレス】 5/2(木)14:00～16:30、5/23(木)14:00～16:30、

【松江市民プラザ】 5/18(土)13:00～16:00

【センターえどがわ】 5/11(土)14:00～ 内容：ミーティング(運動は行いません)

**ハピスポ@ポッチャ**

【トヨタモビリティ東京】5/25(土)13:00～15:00

※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。

## 利用者さんコーナー

### お花見茶話会「女子トーク大好き♡」

センター江戸川は、昨年 12 月クリスマス会からイベントをメインに参加しています！今回残念ながら雨だった為室内で茶話会でしたが、とても話しやすい雰囲気だったので素直に希望イベント等お話できました。私は女子トークすると主婦の日常生活を忘れてリラックスできて楽しいので（大病する前からだったよと言われますが💧）是非ぜひ！！いつか“女子トーク交流会”開催して下さいネ(^o^)

お餅もごちそうサマでした！

めぐ



## カムバック！ランチ会「カレー作り」

今回は、コロナ明けという事もあり、沢山人が集まっている中で、参加できる事となり参加いたしました。率先しながら具材を切ったり、皆さんの姿勢も相まって、楽しく作る事が出来ました。食事の最後まできちんと片付けられたと思います。また同じ様にウイルスが落ち着くと、ますます参加したいプログラムだと思いました。料理は楽しいです。ありがとうございました。

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？

ほそかわ

今月は **細川さん**



皆さま、初めましての方もお久しぶりの方も…ただいま！！

細川、2年ぶりに帰って参りました(\*^\_^\*)

2年というとても長い期間のようですが、振り返るとあっという間に感じています。

ぐにゃぐにゃで液体しか受け付けなかった赤子も、今では走って飛んで登って肉食って文句まで言うて来るようになりました(^\_^;)

利用者の皆さま、関係機関の皆さま、つぼみの職員には大変ご迷惑をおかけしましたが、とても貴重な時間をいただけたこと、本当に感謝感謝です m(\_)\_m

2年ぶりの職場復帰でポンコツに磨きがかかっているかと思いき、まだまだご迷惑をおかけすることもあるかと思いき、私もまた少しずつ成長していければと思っておりますのでよろしくお願いたします！

natura の講座に「ストレッチ講座」があります。毎月第 3 木曜日、専門の先生にいらしていただき、ゆっくり楽しみながら体を動かします。日頃、あまり自分の体に注意を払うことがないので、こんなところが疲れていたのかと発見も多いです。座ったまま、隣の人に気づかれずに行える動きもあり、いつでもリラックスできる方法を知るだけで安心感が増します。

私事ですが、1 月に今年の目標を「心と体をやわらかくする」と決めました。ストレッチを習慣にして、笑顔の年末を迎えたいです。♡あこがれの図♡

つま先を触りたいです→



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