

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

きょ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



えどがわこうこうまえ 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

えどがわくやくしよまえ 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♪

『 麩まんじゅう 』



皆さん「お麩」のこと正直、侮ってません? 「お麩」って入力しようとしたら「OFF」って変換されるくらいPCにも甘く見られているお麩ですが、実は夏のNO.1和菓子って『麩まんじゅう』なんです。冷やしてもモチモチ感が損なわれず美味しく頂ける麩まんじゅう。お店によって味にバラつきがあり過ぎるギャンブル性も魅力。ぜひご賞味あれ。

つぼみだより

2024年8月号

8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 (木曜日は 10:30~12:00)

【休館情報】

- 8月8日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 8月11日(日)~8月16日(金)…お盆休み
- 8月31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 ぱとろご倶楽部	2	3 ぱとろご倶楽部 絵本の回 やろいっしょ合唱
4	5	6	7 ラジオ体操	8 ※休館情報参照	9	10 イラストの会 やろいっしょダンス
11	12	13	14 お盆	15 やすみ	16	17 ハピスポ 水遊び
18 ハピスポ ボッチャ	19	20	21	22 ぱとろご倶楽部	23 茶話会 14:00~	24 認知行動療法
25	26	27 Aki プログラム	28 つぼみーず 13:30~	29 ぱとろご倶楽部	30	31 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

イラストの会

8/10(土)13:00~

参加費：交流室 100 円



構えずに何の気なしに集まって絵を描きませんか？テーマは『つながろう』。絵が得意な方、好きな方、是非ご参加お待ちしております。

レッツ オール シング アンド ダンス Let's All Sing and Dance!

8/10(土)14:00~ 参加費：交流室料 100 円のみ

邦楽・洋楽問わず、皆さんが一度は聞いたことのあるダンスナンバーで楽しく歌って踊りましょう！
う♪曲のリクエストも受付中！座っての参加也大歓迎！



みずあそ 水遊び

8/17(土)15:00~

参加費：交流室料 100 円のみ

暑さまっさかりの空の下、水鉄砲や水風船で少しやんちゃにはじけましょう。汗をかいた後は交流室でかき氷。濡れてもいい服や靴で参加してください。



こん げつ 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

えほん かい 絵本の回

8/3(土)14:00～ 参加費：交流室利用料 100 円のみ

だより 7 月号夢魔さん紹介

“おとなのよみきかせ”。「ルッキオとフリフリ おおきなすいか」「ぶたのチェリーのおはなし」の予定



つばみだより 7 月号にて夢魔さんのお名前を悪魔さんと間違えてしまいました。大変申し訳ございませんでした。

うた やろいっしょみんなで歌おう！

8/3(土)15:30～ 参加費:100 円(交流室代含む)

音楽の教科書に載っているようななつかしの歌をみんなで声を合わせて歌いましょう♪練習してどこかで発表できたらいいなとも考えています。「浜辺の歌」「翼をください」を予定しています。



たいそう シークレットラジオ体操

8/7(水)午後～ 参加費：100 円(交流室代含む)

交流室で突然始まるラジオ体操の音楽と映像。手足を伸ばせば心身ともにちょっとすっきり！

にんちこうどうりょうほう ぐ る ー ぶ せ み な ー 認知行動療法グループセミナー

8/24(土)15:00～ 参加費:300 円(交流室代含む)

今回は『コラム表を知ろう』。こうすべき、あのようにしなければならない。皆さんの心の中にひっそり潜んでるその思い。緩める事で楽になるかも知れません。その方法を一緒に学びましょう。

ア キ ふ ろ く ら む AKI's プログラム

8/27(火) 14:00～14:45 参加費：300 円(交流室代含む・お土産付き)

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 び あ 就労ピア

8/31(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。共感、気づき、発見を体験できる場所。今月のテーマは『成功体験を語り合おう』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 きーくる 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。

8/1(木)・8/22(木)・8/29(木)➡ 13:00～14:30 / 8/3(土)➡10:30～12:00

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込みください。室内履き必須です。

【松島コミュニティ会館】 8/17(土)10:00～12:30

※8月のミーティングはありません。

ハピスポ@ポッチャ

【トヨタモビリティ東京】8/18(日)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。

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

田中さんありがとう！！



6月の素敵な茶話会は7月で退職される職員の田中里沙さんの送る会でした。15年在職された彼女の魅力人望を感じさせるあたたかな囲む会で終始なごやかな会。利用者の発案で感謝状を田中さんに手渡されました。感動の場面でした。

さよならは言いませんまた元気に会いましょう。

今までたくさんの優しさと笑顔ありがとうございました。

洋

よろしく！センターえどがわ

僕は今年の1月から、センターえどがわにコンスタントに通うようになりました。理由はもう忘れてしまいましたが、今ではLINEを交換してくれる友達もできて、通うのがとても楽しいです。この半年間はえどがわにとってもよくしてもらいました。人生初の恋人ができるかもと喜び勇んで参加したハッピーラヴァーズ。(結果は…) 上京した母を連れて職員さん達に挨拶したことも。何より談話室の雰囲気が最高です。これからもよろしく！

真光 一平

つはみによりでは、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 **佐藤さん**



小さな頃、親の観ているTV番組の面白さがわからなくて。聴いている懐メロも「どこがいいんだろう」と思って、夕飯の後はリビングから早々に撤収して、自室でお笑い番組を観てうるさいロックを爆音で流したりしていました。

でもこの歳になって、大きな笑いのない番組をぼんやり眺めて、かつて最新であったが今は懐メロとなった音楽を、たまに思い出したみたいに聴いている自分がいるんですよ。これが「老い」か…と一抹の寂しさを感じながらふと気付いたんですけど、最近、一番よく観てる番組って「きょうの料理」なんです。自分、あまり料理しないのに。別に参考にするわけでもないのに。親も別にそれ観てなかったのに。なんなんこれ？なんか老いとは別ルート入った気がする。自分、どこに向かってるんですかね？怖いわー。

受注作業

ナチュラでは外部からいただいたお仕事をを行う“受注作業”というプログラムがあります。作業の先にお客様がいらっしゃるのので、ほどよい緊張感をもちながら作業をしています。作業をただ進めるのではなく、円滑に進めるために報連相が必要になりますし、お互いに作業のフォローし合うこともあり、座学だけでは得られないものがたくさん詰まった貴重な時間だなと思います。ナチュラではこうした実践形式のトレーニングも行っています。ご興味ある方はぜひ一度見学にお越しください！



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