

# 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 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♪

### 『お神輿担ぎ』



東京は思いのほか神社でのお祭りが盛んです。しかし、昨今の人手不足の波はお祭りにも及び問題になっています。それは神輿の担ぎ手がないこと。だからというわけではありませんが、今年神輿担ぎデビューをしました！ 禪半纏地下足袋姿。それだけでお祭り男の血が騒ぎます。わっしょい！ わっしょい！

# つぼみだより

## 2024年10月号

### 10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】

- 10月10日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 10月18日(金)…スポーツ交流会の為、交流室・電話相談ともに12時閉館
- 10月26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 ラジオ体操	2 ハピスポ	3 ぱとろご倶楽部	4	5 ハピスポ ぱとろご倶楽部
6	7	8	9	10 ※休館情報参照	11	12 ハピスポ MTG 認知行動療法
13	14 スポーツの日	15 Aki プログラム	16 ハピスポ	17 ぱとろご倶楽部	18 スポーツ交流会	19
20	21	22 絵本の回	23	24 ぱとろご倶楽部	25 ハロウィン茶話会	26 就労ピア ママ交流会 ※休館情報参照
27	28	29	30 つぼみーず	31 ぱとろご倶楽部		

※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

### ママとも！～ママ交流会～

10/26(火)10:00~12:00 参加費：交流室料 100 円のみ

いつ来ていただいても OK！子育て中、妊娠中の方など、お茶を飲みながら気軽にお話しませんか？お子様の参加ももちろん大歓迎！！キッズスペースやおもちゃもご用意。オムツ交換や授乳もしていただけます★

当センターの交流室を貸し切って、のんびり過ごしましょう♪



### 公式 X

臨時休業もアップ。是非フォローしてください



# こんけつ ぶろぐらむ 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

<sup>たいそう</sup>  
**シークレットラジオ体操** 10/1(火)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ぷせみなー  
**認知行動療法グループセミナー** 10/12(土)16:00～ 参加費:300円(交流室代含む)  
今回は『**緊張するのは悪いこと?**』。緊張しすぎると持っている力を発揮できません。でも、そもそもなぜ緊張するのでしょうか？緊張について考えていきましょう。 ※いつもの15:00～ではないのでご注意を！

アキ ぶろぐらむ  
**AKI'sプログラム** 10/15(火) 14:00～ 参加費：300円(交流室代含む)  
今回は『**カラーセラピー♡大人のぬりえ**』。カラーセラピーとは、色の力で心をいやすセラピーのことです。心身のバランスを整える効果が期待できる好きな色を、楽しみながら塗りましょう。

えほん かい  
**絵本の回** 10/22(火)14:00～ 参加費：交流室利用料 100円のみ  
“おとなのよみきかせ”ゆったり時間をご一緒に。「すてきな三にんぐみ」「泣いた赤鬼」の予定です。

さわかい  
**ハロウィン茶話会** 10/25(金)14:00～ 参加費：100円(交流室代含む)  
普段の茶話会ハロウィンバージョン。何をするのか何が出るのかはお楽しみに♪

しゅうろうび あ  
**就労ピア** 10/26(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『**目標や夢について話し合い、具体的なアクションプランを共有しよう**』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！

**つぼみーず** 10/30(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。

りょうしゃ 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。  
10/3(木)・10/17(木)・10/24(木)・10/31(木)⇒13:00～14:30 / 10/5(土)⇒10:30～12:00

りょうしゃ 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込みください。室内履き必須です。  
【松島コミュニティ会館】 10/2(水)14:00～16:30、10/5(土)10:00～12:30、  
10//16(水)14:00～16:30  
【センターえどがわ】 10/12(土)14:00～ 内容：ミーティング(運動は行いません)  
※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。

## 利用者さんコーナー

### 夏の思い出



夏の思い出、となりの子供達と楽しく水遊び  
暑い夏のひととき、子供時代をおもいだす  
いい思い出

Y.S



### 夏だ、ただ踊れ!

Y田さん立案のダンス企画。当日に参加を決めた。最初は遠目で見学、序々に二つのイデオムが頭にちらつき始める。「踊る阿保に見る阿保、同じ阿保なら踊らにゃ損々」「問うな、ただ踊れ」(ニーチェ)。周囲を眺めると、座るT也、仕切るY田、(ポンポンを)振るH川、踊るT嶋、居る井(笑)。AKB48のヒット曲の踊りが格好良く、踊る気になった。エンディングはTRFの『BOY MEETS GIRL』この夏最高の出来事だった(笑)。

川口 剛太



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 **岡さん**



Youtuber の定義とは何でしょうか? 動画配信サイト「YouTube」でオリジナル動画を配信して収益を得る人になりますでしょうか? その定義から言えば、厳密にはそうではないかもしれませんが、オリジナル動画を「YouTube」に挙げている点では、私は「Youtuber」の端くれと言ってもいいかもしれません。

スマホの普及で写真や動画がとても身近なものになりました。とはいっても多くの方はそれらを放置しているのではないのでしょうか? 私もそんな一人でした。かつては。

Youtuber である今の私はちょっとした手間を加えます。BGMや効果音、キャプションに工夫を凝らします。するとその一枚一枚の写真や動画が躍動し始め、一つの大きなストーリーが生み出されます。その時の衝撃たるや感動モノです! みなさんもぜひ体感してみてください! えっ!? 私の作品を見たいって? YouTube の中にあります。探し出してみてください。

### 柴犬

柴犬が好きです。「し・ば・い・ぬ」と入力しているだけで、様々な表情が思い浮かび、でれでれしてしまいます。

14歳の時に家族になったクッキーも柴犬でした。以降17年間、思春期のもやもやも、初出社のとまどいも、受けとめてくれたのはクッキーでした。

ナチュラの周りには、どうやらたくさん  
の柴犬たちが生活しているようです。  
朝、軽やかな足取りで、「はっはっは  
っ」と口角を上げてお散歩して  
いる柴犬たちに会うと、今日も  
がんばろうと思えます。



はたらくて **natura** ナチュラ  
就労移行支援事業所 **natura**  
自然なこと 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