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。

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。

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。

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。

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：清水

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：佐野

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

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

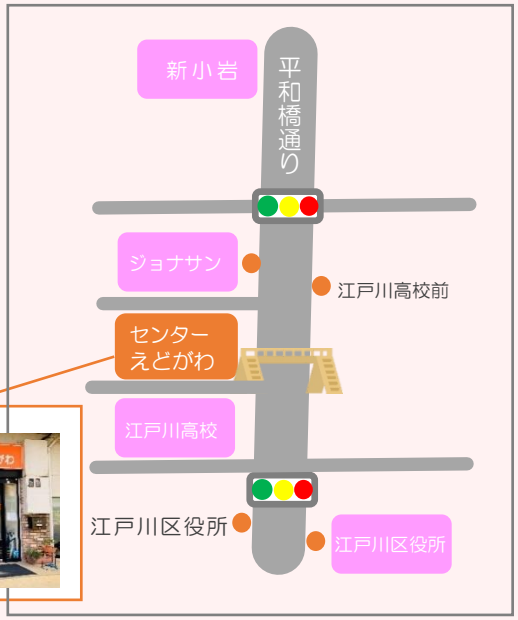
新小岩駅から徒歩１５分

都バス 新小21・新小22

「江戸川高校前」下車 徒歩１分

都バス　錦27

「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☺♪

『 推しというかおすすめ？
いや、でもこれは推せる映画だ！ 』

●マイ・インターン 定年後の素敵なおじ様が働きます。ロバートデニーロはめちゃくちゃ紳士だし、アンハサウェイはかわいい。 ●リアル・スティール 挫折系主人公のロボットバトルです。ヒュージャックマンめちゃくちゃカッコいいし、がんばれ！って応援したくなる映画。 ●最高の人生の見つけ方 たぶん、一生のうち一回は見たほうがいいです。モーガンフリーマンかっこいい。 他にもいっぱいありますが今回はこれくらいで！

つぼみだより

2025年5月号

5月開所予定・センターからのお知らせ

【開所時間】

交流室 10：00～17：00　電話相談 10：30～16：30

【休館情報】

- 5月8日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 5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 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ラジオ体操 (午後のどこかで)	8 **※休館情報参照**	9	10
11	12	13	14 ハピスポ	15 ぱとろご倶楽部 宇野プログラム	16	17 ちょとヒン講座
18	19	20 ウェルネス講座	21 出張就労カフェ 絵本の回	22 ぱとろご倶楽部	23	24 ハピスポ やろいっしょ
25	26	27 茶話会 (14：30～)	28 つぼみーず	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

新プログラム続々

ちょっとしたヒント講座～注意サイン～

5/17(土) 15:00～ 参加費:300円(交流室料含む)

いくつになっても、経験を積んでも多かれ少なかれ悩んでしまう“自分や周りとの関わり方”。悩みに付き合うちょっとしたヒントを学べたら。今回は、普段の自分とは何かが違う、“なんだかおかしい”のサインを見つけ、早めに対処する方法を考えていきます。要事前申込制

ウェルネス講座 ～管理栄養士編～

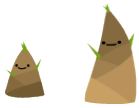
5/20(火) 13:15～ 参加費:300円(交流室料含む)

今年度よりいきいき sun 訪問看護の皆さんのご協力で、心身の健康プログラムを始めました！ 初回のテーマは『あなたの食事大丈夫？管理栄養士さんのお食事アドバイス』です☆ 生活習慣病を予防しながら毎日おいしい食事を楽しみましょう♪

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

出張就労カフェ座談会　5/21(水)13:15～14:45



５月より就労ピアは「就労カフェ」としてリニューアルします。就労ピアの内容を継続しながらも新たに出張就労カフェを行っていく予定です。今月は第一弾として**ワーク花きりん**さんに伺って事業所見学や座談会形式で就労のお話をする内容となっています。参加方法は応募の際にお伝えいたします。ご参加お待ちしてます！　※担当は今年度から清水、皆川となります。

宇野プログラム～お坊さんと一緒に「てへ。」をしよう～

5/15(木)14:30～16:00 参加費：300 円 (交流室料含む)

「てへ。」は参加者同士が相手をほめ合う仲良しカードゲームです。初対面の人も、よく知っている人も、相手をほめたりほめられたりするのはとても幸せなこと。ゲームで居心地良い時間を共有しましょう。

絵本の回　5/21(水)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。今月は「11 ぴきのねこ」「かいじゅうたちのいるところ」の予定です。

やろいっしょYouTubeで音楽祭　5/24(土)13:30～15:30　参加費:100 円(交流室代含む)

気軽に交流できる YouTube カラオケ＆音楽鑑賞のお祭りです。歌いたい＆聴きたい曲は当日で OK。申し込みは必要ですが、途中参加・退席できます。

つぼみーず　5 /28(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。

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。

5/1(木)・5/15(木) ・5/22(木)・5/29(木)　➡ 13:00～14:30

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】　5/14(水)14:00～16:00、5/24(土)10:00～12:30

交流室開所時間変更のお知らせ

2025 年 4 月 1 日から　10：00～17：00

ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします

公式　X

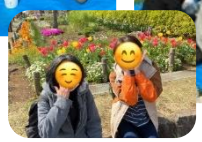
臨時休業のお知らせもアップしています。是非フォローしください。

利用者さんコーナー

桜のお花見　2025.4.5.

絶好の行楽日和に恵まれた当日、目的地までの道中でウェディングドレスをまとった花嫁さんに遭遇する嬉しいサプライズもあり、少々遅れて目的地の広場に到着。開放感あふれる桜満開の広場で早速、花より団子の桜餅とお茶を頂き至福のひとときを過ごす事ができました。ひと休みした後は職員さんも交えてフリスビーを楽しむなどクリスマス会では叶わなかった利用者同士の交流も多く図る事ができ楽しく充実した花見会になりました。

初シン者



小松川千本桜は今年もキレイでした。
みなさん楽しく桜もちもおいしく頂きました。
来年もよろしくお願いします。　洋

小松菜収穫祭

久しぶりの収穫にワクワクしながらビニールハウスの中に立ちこめる土や青くさい匂いに包まれながらの作業。わいわいおしゃべりしながらビニール袋、バケツ、ダンボール箱いっぱい収穫できました。収穫した小松菜はみそ汁と炒め物に調理して皆さんで頂きました。恵みと人のつながりに感謝しながらごちそうさまでした。　サッシー

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　佐野さん

「サクサク止まらん！気づいたら全部食べちゃった」ありますよね、そういうこと。まるで魔法にかかったみたいに、手が止まらなくなっちゃうお菓子。たとえば、ポテトチップス。最初は「ちょっとだけ」と思っていても、気づけば袋が空っぽに。特に梅味は開けたら一瞬です。それから、クッキー。サクサクのチョコチップクッキー。さっき開けたばかりの箱の中身が数分で空になっているホラー体験ってありますよね。えっ、ない？僕にはそれが頻繁に起こるので怖いな～って思ってます。僕はお菓子の中でも特に甘いものばかりゆえ、『糖分断ちします』と声高らかに宣言することが、しばしば。それでも次の日にはお菓子をポリポリパリパリ食べてしまうんですよね。本当、お菓子って怖いな～。僕が甘いもの断ちできる日は果たしてくるのでしょうか。

日日是好日【急がば回れの就労移行】その５

５月と言えばゴールデンウイークですが、今年は、飛び石の前半、４連休の後半に分かれています。リフレッシュや休養はもちろん、普段なかなか出来ない部屋の片付けや、なかなか会えない友人や知人との再会なども有りますね。

ここで働いている方が気を付けたいのが、生活リズムの戻し方です。少なくとも連休明け前日には、いつもの生活リズムに戻しましょう。万が一戻らずに連休明けを迎えてしまった日は、出社後、休憩をいつもより多めにとる、帰宅後早めに休むなど工夫してみましょう。

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