

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:清水

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:佐野

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

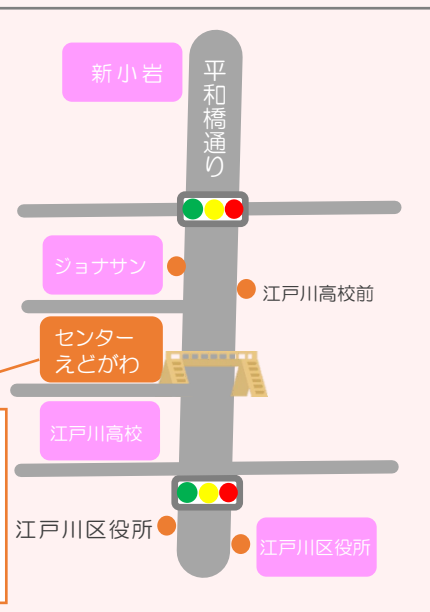
と しんこ しんこ
都バス 新小21・新小22



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



『かぼちゃがゆ(ホンジュク)』 1

スタッフから毎月自分の推しをご紹介😊♪

韓国の伝統食。冷え性や胃腸虚弱、疲労感に良いとされ、咳や痰を鎮める
効果も期待できるとか。ほんのり甘く、とろっ、するっ、といつの間にかどんぶ
り1杯ぺろり。お米を使わなかったり白玉やあずきを入れたりレシピも豊富。
最低限冷凍かぼちゃと冷ごはんをぐつぐつ煮込むだけなので、体調が悪くて
も良くて◎



つぼみだより

2025年8月号

8月開所予定・センターからのお知らせ

かいしよじかん

【開所時間】

こうりゆうしつ

交流室 10:00~17:00

でんわそうだん

電話相談 10:30~16:30

毎月最終土曜日のお休みは、6月から最終金曜日に変更しました

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

【休館情報】

- 8月10日(日)~8月15日(金) …お盆休み
- 8月29日(金) …交流室1日閉館・電話相談は10時半~12時まで実施



【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	2 ぱとろご倶楽部
3	4	5 からだの回	6 ハピスポ	7 ぱとろご倶楽部	8	9 ちょとヒン講座
10	11	12 お	13 ハピスポ お盆	14 やす 休	15 み	16 水遊び
17	18	19 Aki プログラム	20 ウェルネス講座	21 ぱとろご倶楽部	22	23 ハピスポ 絵本の回
24 /31	25	26 茶話会 14:00~	27 ハピスポ つぼみーず	28 ぱとろご倶楽部	29 ※休館情報参照	30 就労カフェ

※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

水遊び



8/16(土)14:00~ 参加費: 200円(交流室代含む)



暑いですね~(°Д°) 今年もお隣の子どもたちと一緒に水遊びで涼しいひと時を過ごしましょう♪ 水風船に水鉄砲、濡れても文句は言えないのであしからず m(__)m お外ではしゃいだ後は涼しい交流室でかき氷♪
こちらはどうぞお楽しみに♪



こうしきえっくす

公式 X

臨時休業のお知らせやプログラム紹介などアップしています。是非フォローください。



こん げっ 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

かい
からだの回 8/5(火) 午後 参加費：交流室利用料 100 円のみ

ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチなどその日により何をやるかは楽しみに。是非身体を動かす機会に♪

ちょっとした

ヒント講座 **～Who am I : 20 の自己発見～** 8/9(土) 14:00～ 参加費:300 円(交流室料含む)



20 の言葉を書き出すシンプルな問いを通して、自分自身を深く掘り下げます。その『発見』を共有することで、互いの個性や多様性を知り、理解を深める機会にしたいと思います。一緒に内なる声に耳を傾けてみませんか？

う え る ね す こうざ

ウェルネス講座 ～看護師編～ 8/20(水) 14:00～ 参加費:300 円(交流室料含む)

今回のウェルネス講座は、訪問看護の使い方やお薬との付き合い方、季節に合わせて熱中症対策など盛りだくさんのお話を伺います(^^♪ みんなで経口補水液を手作りして、夏を乗り切りましょう！

え ほん かい

絵本の回 8/23(土)14:30～ 参加費：交流室利用料 100 円のみ

“おとなのよみきかせ”。今月は「**たんたんたんごはパパふたり**」「**ねないこだあれ？**」の予定です。

ア キ ぶ ろ ぐ ら む

AKI's プログラム 8/19(火) 14 : 00～ 参加費：300 円(交流室代含む)

今回は『**アロマ・セルフケア**』。心身の免疫力アップ。元気を習慣に、夏の暑さをハッピーに乗り切るセルフケア方法を教わります。

つぼみーず 8/27(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。

しゅうろう か ぶ え

就労カフェ 8/30(土)10:30～12:00 参加費：交流室利用料 100 円のみ 場所：センターえどがわ

前半はテーマトーク、後半はゆったりフリートークで行います。今月のテーマは『**落ち込んだ時の立て直し・リフレッシュの仕方**』。今就労されている方もこれから就労を目指す方も是非ご参加ください。

りょうしゃ がやってる さーくる 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。

8/1(土) ➡ 10:30～12:00 / 8/7(木)・8/21(木)・8/28(木) ➡ 13:00～14:30

りょうしゃ がやってる す ぽ - つ き - くる は っ ぴ - す ぽ - 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】 8/6(水)・8/13(水)・8/27(水) ➡ 10:00～12:30

【松島コミュニティ会館】 8/23(土) ➡ 10:00～12:30

利用者さんコーナー

新たな発見

こんにちは、リーダーです。この度は6月のやろいっしょで防災館にいつてきました。地震の体験だったり、震災の映画を見たりしました。体験した中で1番印象的だったのが、ケムリの体験でした。自分が先頭になり姿勢を低くして口を覆い少しずつ進んでいくのがちょっとだけツラかったです。ですが、いろいろ学べてとても楽しかったです。 リーダー



防災館・ビュッフェに行ってみて

初めて参加したプログラムが今回の遠足でした。防災館では色々な体験ができましたが、特に地震の体験がすごかったです。震度5からだんだん強くなっていて、震度7では床にうずくまっているだけで精一杯。体験中は怖かったですが、終わると、貴重な体験ができて良かったなと思いました。ビュッフェのお店はキレイで、食べ物の種類も一杯あって、お腹がパンパンになるまで食べちゃいました。また機会があったら行きたいです。ここあ



ネイルケアレッスン 2025.6.17.



ママともに参加して 2025.6.2

今日はママともに参加しました。おいしいお菓子に、子どものおもちゃ、子どものおむつ替えスペースもありゆくりすごせてたのしかったです。ありがとうございました。

かおりママ



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

さぎ 詐欺①

かね はなし さぎ
お金の話がでたら詐欺?!
しんよう ひど はな
とりあえず信用できる人に話してみて!



SNS やマッチングアプリ、オンラインゲームなどで知り合う。アメリカ軍人や医師、エンジニア、有名人などを装い、甘い言葉やロマンチックなメッセージで急速に親密になり、会ったこともないのに結婚を前提とした話をしてくる。まもなくお金の困っているなどと言い、お金を送金するよう情に訴えられるが、送金後連絡が途絶えることが多い。

ろまんす さぎ ロマンス詐欺

知らない番号からの着信。行政や電話会社など実在する機関を名乗り、家族構成や個人情報聞き出そうとし、聞き取った個人情報から新たな詐欺につながる。

警察を名乗り、事件に巻き込まれている・あなたが加害者になっている等と焦らせ、その場で送金を促される。



あぽでん
アポ電

7月1日から就労移行支援事業所 natura は natura プラスに生まれ変わりました。これからは小岩で就労移行支援事業所に加えて、自立訓練事業（生活訓練）も行わせていただくこととなります。

今までは【はたらくって自然なこと】というキャッチフレーズでしたが、プラスして【自分らしく自立するって…】ということも考えられる事業所になりました!

事業所の見学は随時対応をさせていただきます。ぜひこれからもよろしく願いいたします!

ナチュラぶらす
naturaプラス

江戸川区南小岩 7-19-7 南小岩 MACO ビル 3 階

☎ 03-6808-5291