

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

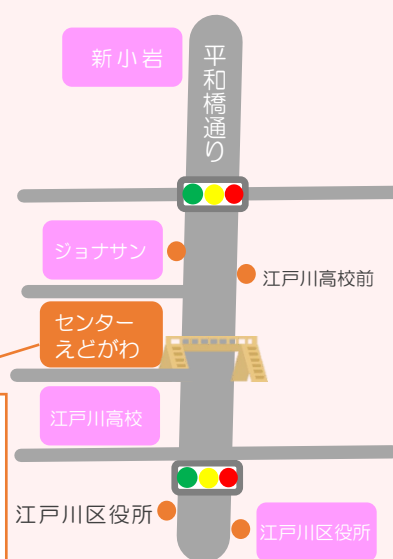
と しんこ しんこ
都バス 新小21・新小22



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



スタッフから毎月自分の推しをご紹介します😊♪



『エバーフレッシュ』



皆さん、エバーフレッシュという観葉植物をご存知ですか？爽やかな見た目の細かい葉が、昼に開き、夜に閉じる様子は、まるで動物を育てているような感覚になる、なんとも不思議な植物です。

今回紹介したいのは、エバーフレッシュに咲く“花”です。上手く育てるとエバーフレッシュにはたんぽぽの綿毛のような丸い花が所々にポンポンと咲き、これでもかというくらい可愛らしさをアピールします。飽きずにずっと見てしまいます。さらに上手くいくと実ができるのですが、これは掲載できないくらい奇妙な見た目、興味のある方はぜひ調べてみてください。春から秋口にかけて植物の変化は面白く、家にある植物の世話が休日の良い息抜きにもなっています。

つぼみだより

2025年10月号

10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】

こうりゅうしつ

交流室 10:00~17:00

でんわそうだん

電話相談 10:30~16:30

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】

- 10月9日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 10月11日(土)…交流室午前閉館、13:00~カレー&花火で貸切・電話相談は13時~16時半
- 10月31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 ハピスポ	2 からだの回 ぱとろご倶楽部	3	4 ぱとろご倶楽部 やろいっしょ
5	6	7	8 ハピスポ	9 ※休館情報参照	10	11 ハピスポ カレー&花火 ※休館情報参照
12	13 スポーツの日	14	15 ハピスポ	16 ぱとろご倶楽部	17 スポーツ交流会	18 スポ交感謝祭 ちょとヒン講座
19	20	21	22 Akiプログラム	23 ぱとろご倶楽部	24	25 就労カフェ ハロウィン茶話会
26	27	28 絵本の回	29 つぼみーず	30 ぱとろご倶楽部	31 ※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

やろいっしょミニコンサート

10/4(土)15:30~ 参加費：交流室利用料 100 円のみ



歌声の贈り物。癒しをテーマに小さなコンサートを開催します。

20 分程度で出入り自由。お気軽にお越しください♪

かれーとはなび

カレー&花火2025

10/11(土) 参加費：それぞれ 300 円

カレーを作って食べよう

🍲 作って食べる人は 13:00~

🍲 作らないけど食べたい人 16:30~

花火をしよう

🌟 文化スポーツプラザ 18:00~

※詳しくはチラシをご覧ください

※事前申込制 ※それぞれ定員あり

はピすぽがやります

ハピスポ主催

すぽーつこうりゅうかい

スポーツ交流会

つかさまかんしゃさい

お疲れ様感謝祭

10/18(土)12:00~ 参加費：

交流室利用料 100 円のみ

ピザ、ソフトドリンク

※センター登録者は参加可能

※失くなり次第終了

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

はろういんさわかい ハロウィン茶話会

10/25(木)14:30～ 参加費：300 円(交流室代含む)



パティシエ佐野のかぼちゃスイーツ&バリスタ皆川の美味しいコーヒーで午後のひと時を過ごしませんか？
仮装してきてくださった方は100 円引き！！ スタッフの仮装もお楽しみに！！



からだの回

かい

10/2(木) 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～パーソナリティ～

ひんとこうざ

ぱーそなりてい

10/18(土) 14:00～ 参加費：300 円(交流室料含む)

血液型の性格診断はホント？うそ？類型論と特性論ってなんだろう？ ちょっとしたテストを使って自分の性格の傾向も探ってみませんか 皆さんのご参加お待ちしております！ ささやかですがお菓子も出るかも！



アキ ぷろぐらむ AKI's プログラム

10/22(水) 14:00～ 参加費：500 円(交流室代含む)

今回は『リラックス and リフレッシュ』。脳も心身もほぐすアロマスプレーづくり ✨ お好みの香りを手や首に。空間や枕にシュッとしても♪自分で自分を癒す ✨ セルフケア講座

しゅうろう か ふ え

就労カフェ

10/25(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、後半はまったりフリートークで行います。今月のテーマは『褒めてみたり褒められてみませんか？』。この暑さに就労等で頑張っている心身をいたわり合しましょう。

えほん かい 絵本の回

10/28(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”まったり時間をご一緒に。今月は「あらしのよるに」「おやすみ、ぼく」の予定です。

つぼみーず

10/29(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 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。

10/2(木)・10/16(木)・10/23(木)・10/30(木) ➡ 13:00～14:30 / 10/4(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】 10/1(水)・10/8(水)・10/15(水) ➡ 14:00～16:00

10/11(土) ➡ 10:00～12:30

こうしきえつくす

公式 X

是非フォロー
くだ
さい。



利用者さんコーナー

訪問看護についてお聞きしました。

2025.8.20.

先日、私は久しぶりにセンターのプログラムに参加いたしました。内容は「訪問看護について、熱中症対策について」などです。看護師の堤さん、東間さんのわかりやすい説明とクイズであつという間に時間が過ぎました。経口補水液も皆で協力して作り、試飲もして楽しい1時間半でした。最後になりましたがお越しいただいたスタッフの皆様、本当にありがとうございました。

白き騎士団



外へでてみたら

自分は外に出た事で優しさに出会いました。長い間、人と接する事が怖くて避けていた。自分の中でずっとこのままじゃダメだと思いながら、出るタイミングを待っていて、家族の助けもあり出る事が出来た。デイケアb型 a 型とステップアップもでき、その中で出会った人達は優しく力をくれた。そして支援してくれる人達の助けもあった。まだまだ怖くなる時はあるが、こうした人の優しさを知ったので、何となく生きていける気がします。

レタス

水遊び 2025.8.16.



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

詐欺②

かね はなし さぎ
お金の話がでたら詐欺?!

とりあえず信用できる人に話してみて!



Eメールやショートメッセージに、大手企業(銀行、クレジットカード会社、ネットショッピングサイトなど)を装って送信される。ロゴやデザインは本物とそっくりで、「アカウントがロックされる」「不正アクセスがある」「(高額の)支払いのお知らせ」といった内容が多く、偽のウェブサイトへ誘導するリンクが記載されている。リンクからアクセスし、パスワードなど入力することで多額のお金を使われてしまう。

フィッシング詐欺

突然訪問してきて、「屋根が壊れている」「シロアリがいる」など不安をあおる言葉で近づき、点検や交換工事を勧めてくる。実際には不必要な工事だったり、手抜き工事をされたり、見積以上の高額請求をされる。無料点検や格安キャンペーンをうたうこともあり、あの手この手で契約を急いで結ばせようとする傾向もある。

リフォーム詐欺



葛西から小岩へ移転して数カ月が経ちましたが、小岩の街は面白いですね。商店街には歴史を感じるお店もありつつ、駅ビル・駅近にはオシャレで新しいお店も立ち並び、色々な面を見せてくれる街です。

natura プラスもこれまでの経験で培ったノウハウを活かしつつ、新しい要素を貪欲に取り入れ日々変化をしています。

皆さんも今の自分に何かをプラスしたい、今の生活に変化が欲しいと思ったらぜひ見学にいらして下さい。

私はランチの選択肢が豊かになったことで体重がプラスされましたが…

なちゅらぶらす
naturaプラス

しゅうろういこう しゅうろうていやく
就労移行・就労定着

せいかつくんれん
生活訓練

～はたらくって自然なこと～ ～自分らしい自立を見つけよう～
江戸川区南小岩 7-19-7 南小岩 MACO ビル 3 階

☎ 03-6808-5291