

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：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

相談ダイヤル：03-5879-0708 代表番号：03-5879-6744

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

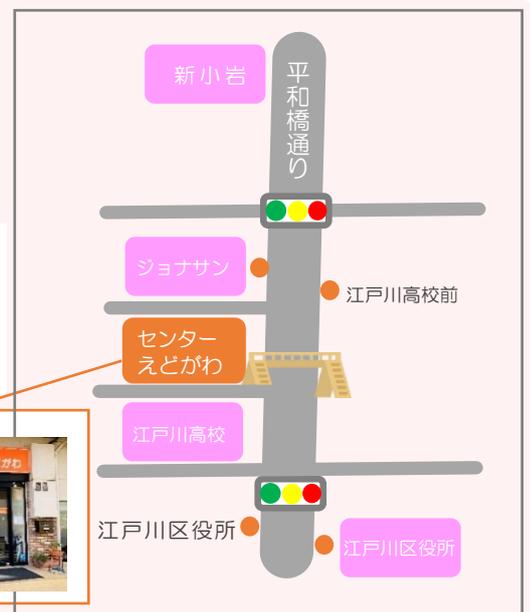
と 都バス しんこ しんこ
新小21・新小22



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 都バス にしき
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♪

『 画家・絵本作家

Junaida

(ジュナイダ) 』



～絵の中に物語を見つける楽しさ～

私はジュナイダの絵本を見ていると、なぜか時間を忘れて見入ってしまいます。

みなさんはそんな経験はありませんか？実はこの「惹きつけられる感覚」には心理学的な理由もあるそうです。ジュナイダ自身が「絵を読んで欲しい」と語っているように、彼の作品には意図的に「余白」が残されています。この余白が、見る人の想像力を刺激するんですね。ジュナイダの絵に何か理由は分からないけど「惹かれるな、」と感じたらそのまま創造の世界を楽しんでみてはどうでしょう。

つぼみだより

2025年11月号

11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

でんわそうだん

交流室 10:00~17:00 電話相談 10:30~16:30

きゅうかんじょうほう

【休館情報】

- 11月13日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 11月28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きた際は、所定の変更届の提出をお願いします。

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



日	月	火	水	木	金	土
						1 ぱとろご倶楽部
2	3 文化の日	4 宇野プログラム	5 からだの回	6 ぱとろご倶楽部	7	8 ハピスポ
9	10	11 ウェルネス講座	12 ハピスポ	13 ※休館情報参照	14	15 やろいっしょ
16	17	18 絵本の回	19 ハピスポ	20 ぱとろご倶楽部	21 出張就労カフェ	22 ちよとヒン講座
23 勤労感謝の日/30	24 振替休日	25 茶話会 14:00~	26 つぼみーす	27 ぱとろご倶楽部	28 ※休館情報参照	29 秋フェス

※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

あきふえす

秋フェス 11/29(土)10:00~ 参加費：利用料 300円(交流室代含む)

今年も秋フェスの季節がやってきました！毎年好評のセンターえどがわ文化祭(イメージ)です♪

今年の予定ラインナップは… ☆コーヒータイム ☆ネイル ☆お惣菜販売 ☆ババ抜き最弱王決定戦 ☆巨大絵本 ☆壁面アート

決定事項の確認、詳細はチラシまたは電話にてご確認ください。

この日の交流室利用は秋フェス参加となりますので、

全員 300円いただきます。参加コーナーにより別途実費有り



やろ

あき

ぼ

す

た

ば

ー

て

い

ー

いっしょ **秋の Pasta パーティー**

11/15(土)11:00 集合 調理開始
参加費：400円(交流室代込み)

- ☆きのこナポリタン
- ☆かぼちゃグラタン
- ☆ブロッコリーのツナ和え



出来次第お食事 楽しくお話ししながら食べましょう(*^^*) 先着 10名様 スタッフも参加します！

こん けつ 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

うのぶろぐらむ

宇野プログラム～絵本&座禅～ 11/4(火)14:00～ 参加費：300円(交流室料含む)

子ども向けの絵本の中には、人生について深く考えさせてくれる上質なものがたくさんあります。今回はお坊さんが厳選した絵本と一緒に読み、味わっていきます。子どもに戻った気持ちで気軽にご参加ください。

かい
からだの回

11/5(水) 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♪

ウェルネス講座～作業療法士編～ 11/11(火)15:00～16:00 参加費：300円(交流室代含む)

「作業」を通して心と体のリハビリを行なう専門家にひとり時間の過ごし方や趣味の作り方のアドバイスを頂きます！時間を持って余した時に、新しいことを始めたい時に… みなさんで楽しみを見つけてみましょう

えほん かい
絵本の回

11/18(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「戦火のなかの子どもたち」「怪物園」の予定です。

しゅっちょうしゅうろうか ぶ え ざ だ ん か い

出張就労カフェ座談会～naturaプラス～ 11/21(金)15:30～16:30

集合場所：現地 江戸川区南小岩 7-19-7 南小岩 MACO ビル 3階 ※必ずエレベーターで3階へ

前半はnaturaプラスの概要説明、後半は座談会。2回連続naturaプラスでの実施となるので、今回は座談会中心にします。座談会を楽しみにしてる方、ぜひご参加ください。

ひん と こ う ざ
ちょっとしたヒント講座～自分は気にしないけど人は気にすること～

11/22(土) 14:00～ 参加費：300円(交流室料含む)

自分は気にしないけど人は気にすることってどんなものがあるのでしょうか？一緒に見てみましょう。



つぼみーず 11/26(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。

11/1(土) ➡ 10:30～12:00 / 11/6(木)・11/20(木)・11/27(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。

【松島コミュニティ会館】 11/12(水)・11/19(水) ➡ 14:00～16:00

11/8(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。



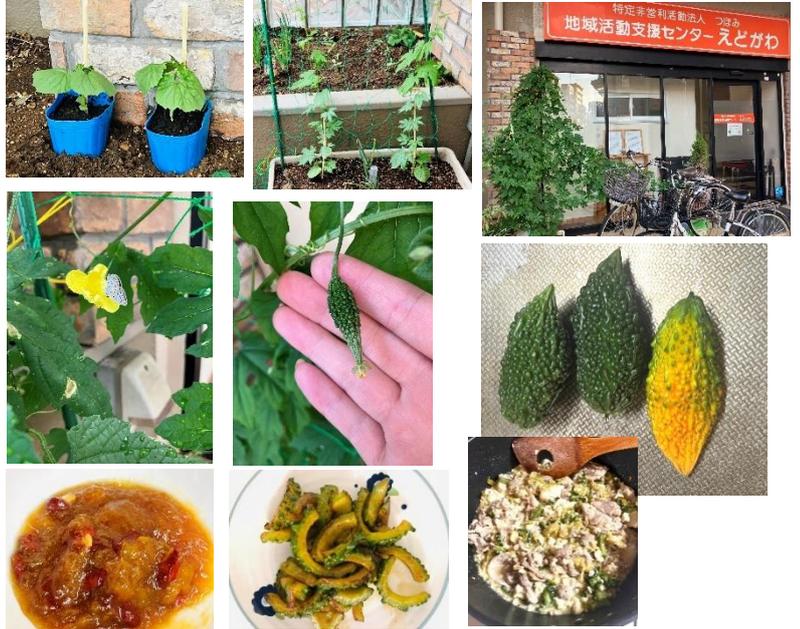
利用者さんコーナー



男飯 2025.9.27.

ぼくたちゴーヤ 2025.夏

僕たちはゴーヤ◎夏の間センターえどがわで実をつけてたの知ってた？知ってた人はかわいがってくれてありがとう☺
 緑のカーテンとしてがんばったんだ！また来年もよろしくね！



つぼみだよりは、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。



Akiプログラム
 大人のぬりえ 2025.6.19.

スタッフコーナー

今月は **皆川さん**



歩きながら、街並みを見てるのが好き
 歩きながら、街を眺めていると日常の小さな発見を重ねることが楽しみで、普段は通り過ぎる路地の古い建物、窓の装飾、お店の看板、季節ごとに変わる木々、顔を上げて視線を変えれば、またいつもと違う景色が見えてくる。歩くスピード変えたり、首を左右に降ってみたり、後ろ歩きしてみたり、気になったものは写真を撮ってみたり。目的をもたずぶらぶらと歩く。ようやく秋らしくなってきた歩きやすくなってきました。週末、どこを歩こうかな。



日日是好日【急がば回れの就労移行】その6

長〜い『夏』を経験し、暑さに慣れた心身を寒い冬に備えて、心身の衣替え中かと思えます。しかし、季節の変わり目は体調を崩しがちと言いますが、準備をする上で欠かせないのが、この季節の変わり目です。就職戦線も秋から年末、お正月で一息付いて春先までと、2つのピークを迎えています。

季節の変わり目を上手く使って、心身を整えて、目標としている企業採用をゲットしましょう。季節の変わり目をどう過ごすか、生活リズムをどのように整えるか。

natura プラスの訓練をお試しあれ。

なちゅらぷらす
naturaプラス

しゅうろういこう しゅうろうていやく せいかつくねん
 就労移行・就労定着 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