

# 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設しています。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

## 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

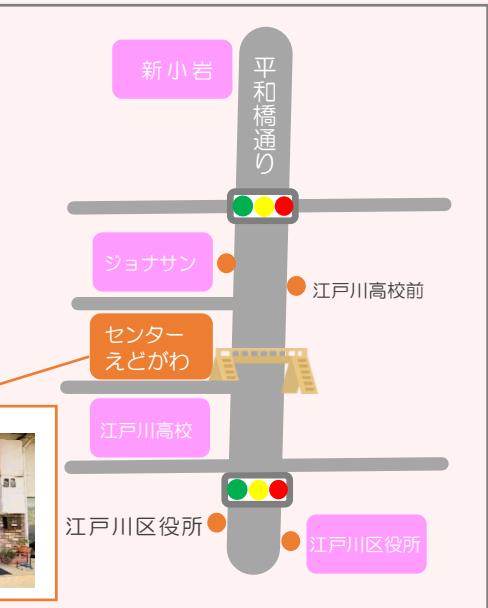


と都バス しんこ しんこ  
新小21・新小22

えどがわこうこうまえ おりてから あるいて ぶん  
「江戸川高校前」下車 徒歩 1分

と都バス にしき  
錦27

えどがわくやくしょまえ おりてから あるいて ぶん  
「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紹介♪

選手のユニフォームには、支援企業の社名やブランドが印刷されていますが意識されることありますか？私はあるチームのユニフォームの胸にあったこの企業の商品が気になり、店頭にあったので購入し食べてみたんですが美味しいくて定期的に購入しています。きっと1つは気に入る商品があると思うので是非お試しあれ。ちなみにこのブランドがユニフォームに印刷されている海外のチームにはある日本人選手が所属しています。

## びびごシリーズ



# つぼみだより

## 2026年2月号

### 2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  
交流室 10:00~17:00 でんわそうだん  
電話相談 10:30~16:30

#### 【休館情報】

- 2月12日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 2月27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。

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	2	3	4 からだの回 ハピスポ	5 ぱとろご俱楽部	6	7 ぱとろご俱楽部 ハピスポ MTG
8	9	10	11 建国記念日	12 ※休館情報参照	13	14 ハピスポ 粉もんの回
15	16	17 ウェルネス講座	18 絵本の回	19 ぱとろご俱楽部	20 フットサル	21 茶話会 14:30~ ハピスポ
22	23 天皇誕生日	24	25 つぼみーず 13:30~ ハピスポ	26 ぱとろご俱楽部 Aki プログラム	27 ※休館情報参照	28 就労カフェ ちょとヒン講座

※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

#### 新職員紹介

はじめまして！1月からセンターえどがわで働くことになりました佐藤です。秋生まれです。好きなものはネコと映画とホットドッグです。

この仕事につくまえは、「コーヒー豆の焙煎」の仕事をしていました。ほかには外国人向けのホテルや語学学校の受付などなど。そんなこんなで、じつは生まれも育ちも江戸川区（すぐ近所）のワタクシ。10数年ぶりに江戸川区に戻ってきたのです！が新小岩の駅前も様変わりして、なんとまあ～新しいお店がたくさん増えましたね！ということで、皆さんのおすすめのおいしいお店などがあったらぜひ教えてください～！センターえどがわでお待ちしております～～！(^^)



# 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

## からだの回

2/4(水) 午前 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お楽しみに。是非身体を動かす機会に♪

## こな かい 粉もんの回

2/14(土)12:00～15:00 参加費：500 円(交流室代含む)

1 年ぶりの粉もんの会です！今回はバレンタインにやりますよ♪ たこ焼き、お好み焼き、チョコたこ焼き  
風スイーツなどみんなでたべませんか？お待ちしています♪

## うえるねすこうざ りがくりょうほうしへん ウェルネス講座～理学療法士編～

2/17(火)12:30～14:00 参加費：300 円(交流室代含む)

あなたの腰、大丈夫！？動作の専門家に、腰痛を中心とした体のお話と運動を教えて頂き、痛みの予防・軽減を目指していきましょう♪ 寒くなつて運動不足の皆さん！この機会に一緒に体を動かしましょう☆

## えほん かい 絵本の回

2/18(水)14:30～ 参加費：交流室利用料 100 円のみ

“おとななのよみきかせ”。今月は「ねずみくんとチョコレート」「ジャッキーの初恋」の予定です。

## ふつとさる フットサル

2/20(金)13:00～16:00 参加費：300 円 + 交通費自己負担 場所：未定 申込み切：2/18

区内外の福祉事業所の利用者さん、職員さんと月に1回江戸川区内のグラウンドをお借りしてフットサルを楽しんでいます。コーチが教えてくれるので初心者でも大丈夫です。詳細は皆川まで問い合わせください。

## アキ ぷろぐらむ AKI's プログラム

2/26(木) 14:00～ 参加費：400 円(交流室代含む)

今回は『アロマバスソルトづくり』。お好みの香りを入れたエプソムバスソルト。代謝・血流をよくして免疫力も運気もアップ！心身軽やかに♡ 癒しの時間でセルフケア

ひんとこうざ

## ちょっとしたヒント講座～3つのいいこと～

2/28(土) 14:00～ 参加費：300 円(交流室料含む)



幸福度をあげる効果があるという研究結果のあるシンプルなワークを使って let's well-being !

## しゅうろう かふえ 就労カフエ

2/28(土)10:30～12:00 参加費：交流室利用料 100 円のみ

前半はテーマトーク、後半はまつたりフリートーク。今月のテーマは『新年1発目。自分の気分転換・向上方法を共有しよう！』。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お待ちしています。

りょうしゃ

がやつてる

さーくる

## 利用者さん主催のサークル『ぱとろご俱楽部』

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つたり。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。

2/5(木)・2/19(木)・2/26(木) → 13:00～14:30 / 2/7(土) → 10:30～12:00

りょうしゃ

がやつてる

すぽーつさーくる

## 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】 2/4(水)・2/25(水) → 14:00～16:00

2/14(土)・2/21(土) → 10:00～12:30

【センターえどがわ】

2/7(土)14:00～ 内容：ミーティング(運動は行いません)

こうしきえくす

## 公式 X

是非フォロー  
ください。  


## 利用者さんコーナー

### 秋フェス 2025.11.29.



秋カフェ  
パパ抜き最弱王



最弱王

### 楽しかった一日

秋フェスでは、コーヒーを何度もおかわりし、ネイルで気分上げ上げになり、なんだか「ビジュいいじゃん」(笑) 小さいお子さんと大型絵本のとりこになり、みんなでお絵描きもできて楽しい一日でした。また遊びに来よっ!と心に決めて暗くなつた夜道を鼻歌まじりで帰りました。マダツボミ



ネイル体験  
巨大絵本



壁面アート作り

## 秋フェスのネイルが初ネイルなの!!

私がコロナで入院している時に、良くしてくれる看護師さんから「江口さんの爪は、形が良いから、ネイルをしたら絶対に映えるよ!!」と言われたので、機会があれば、と思っていたところに、センターえどがわの秋フェスでネイルがあったので、ドキドキしながら申し込みました。実際にネイルが始まると、気分が上がりました!! 可愛いミケ猫の顔にしてもらって、大正解でした!! にゃんこ

### お芋ほり 2025.12.3.



畑プロジェクト

2025.12.3.

掘ったお芋  
はスイートポ  
テトに♪

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 清水さん



私はスポーツ観戦が好きでチェックしていますが、海外挑戦する選手が増えましたよね。皆さんは海外挑戦した選手で思い浮かぶ選手はいますか？私が思い浮かんだ選手と言えば「八村塁選手」です。彼はNBAというアメリカプロバスケットボールリーグにおいて日本人初ドラフト指名され、それも1巡目で指名を受けました。そして現在所属しているチームは優勝回数が多い名門「ロサンゼルスレイカーズ」であり、更に数々の偉業を成し遂げてきた私もファンである41歳現役選手「レブロンジェームス」とチームメイトであり、一緒に試合に出ているという一昔前では考えられない場所で彼は挑戦しているので感動と刺激を受けています。スポーツ選手の様にはいきませんが、挑戦することは大事だと改めて思います。私も海外挑戦という訳にはいきませんが、新たに挑戦を始めたところなので皆さんも是非何か挑戦してみてはいかがですか？

2月は外出プログラムが目白押しです。日頃よりお世話になっている企業様での見学会をはじめ、本所防災館での防災訓練や「TOKYO 障害者マッチング応援フェスタ」への参加など、普段の事業所内プログラムではなかなか得られない貴重な体験を予定しています。

こうしたさまざまな経験を通じて、「自分らしさって何だろう?」「自分らしく働くとは?」といった気づきが得られる機会になればと、個人的にも願っています。

なちゅらぶらす  
naturaプラス



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