

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

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

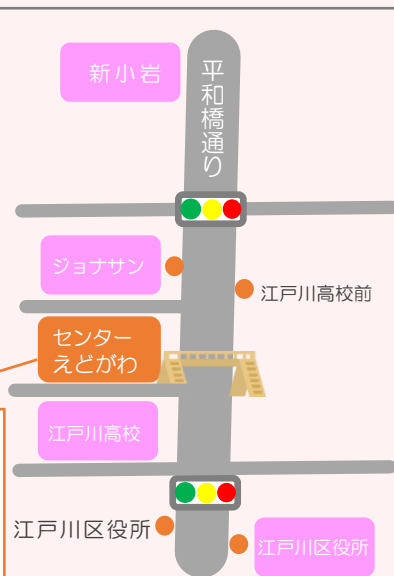
と しんこ しんこ
都バス 新小21・新小22



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😊

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たことありますか？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。

びびごしりーず 『bibigo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

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

きゅうかんじょうほう

【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きた際は、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	3	4 からだの回 ハピスポ	5 ぱとろご倶楽部	6	7 ぱとろご倶楽部 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 粉ものの回
15	16	17 ウェルネス講座	18 絵本の回	19 ぱとろご倶楽部	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 ぱとろご倶楽部 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

初めまして！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美味しいお店などがあたらぜひ！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 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 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楽しみに。是非身体を動かす機会に♪

こな かい
粉ものの回 2/14(土)12:00～15:00 参加費：500 円(交流室代含む)

1 年ぶりの粉ものの会です！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♪ 寒くなっ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 っ 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 申込〆切: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 ぶ 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氣もアップ！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
就労カフェ 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、後半はゆったりフリートーク。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おります。

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。

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 っ て る す ぽ ー つ き ー 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

秋フェス 2025.11.29.



秋カフェ

ネイル体験



巨大絵本

壁面アート作り



ババ抜き最弱王



最弱王

最強王

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。また遊びに来よう！と心に決めて暗くなった夜道を鼻歌まじりで帰りました。マダツボミ

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

畑プロジェクト お芋ほり 2025.12.3.



掘ったお芋はスイートポテトに♪

つばみだよりでは、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しょうか？

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、個人的にも願っております。

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