

# 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

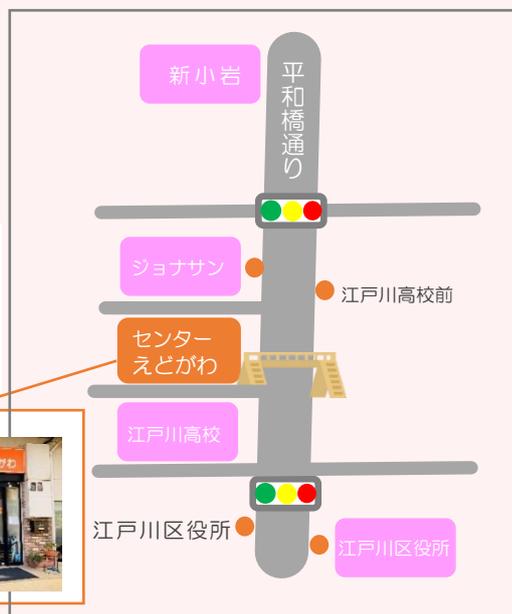
と しんこ しんこ  
都バス 新小21・新小22



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😊♪

お笑い番組が大好きです！カトちゃんケンちゃん、バカ殿に始まり、ごつつええ感じ、ポキャブラ、みなさんのおかげです、めっちゃイケ、笑う犬、あらびき団、ネタパレ、もちろん M-1 もキングオブコントも見えています。気に入った番組は DVD も買うし、2021 の空気階段が優勝したキングオブコントは永久保存版で残っています。漫才やものまねの舞台を見に行ったりもします。綾小路きみまろの漫談も見に行きました(笑) 最近のイチ推し芸人はエバースです！昨年の M-1、1 本目のネタは秀逸でした★このところ TV を見る時間も減ってしまいましたが、たまには腹抱えて笑う事も大事だなと思っています！

## 『 お笑い 』



エバース

# つぼみだより

## 2026年4月号

### 4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】

- 4月 9日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 4月 24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 ぱとろご倶楽部 宇野プログラム	3	4 ぱとろご倶楽部 お花見
5	6	7 からだの回	8 ハピスポ	9 ※休館情報参照	10	11 ちよとヒン
12	13	14	15 ハピスポ	16 ぱとろご倶楽部 Akiプログラム	17 フットサル	18 ハピスポ 絵本の回
19	20	21	22 ハピスポ つぼみーず	23 ぱとろご倶楽部	24 ※休館情報参照	25 就労カフェ 茶話会 14:00~
26	27	28	29 昭和の日	30 ぱとろご倶楽部		

※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

はなみ

#### お花見 ~こまつかわ千本桜~

4/4(土) 13:15 センター集合

参加費:100円(交流室代別、交通費自己負担)

※お茶菓子あるよ ※要事前申込

こまつがわ千本桜とは？ 荒川沿いに南北2キロにわたって咲く約千本の桜。ソメイヨシノ、大島桜、山桜など10種類以上。桜マスター参加求ム。

ふっ と さ る

#### フットサル

4/17(金)13:00~16:00

参加費:300円+交通費自己負担

場所:江戸川区総合体育館

持ち物:室内シューズ 申込メ切:前日

区内外の福祉事業所の利用者さん、職員さんと月に1回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。詳細は皆川までお問い合わせください。



#### スタッフコーナー

(3面)が4月号から変わります! スタッフの知らない面が見られるかも?

こうしきえっくす

#### 公式 X

臨時休館のお知らせもアップしています。是非フォローください。



# こん けつ ぶ 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 く ら む し ゃ ぶ つ ざ ぜん 宇野プログラム～写仏・坐禅～

4/2(木)14:30～16:00 参加費：300円(交流室料含む)

写仏とは「一行三昧(いちぎょうさんまい)」一つの行いに集中し、心を調えること。そして、坐禅とは①身体を調え②呼吸を調え③こころを調えること。その日の調子で当日辞退・途中退席も大丈夫です。

## か い からだの回

4/7(火)午後 参加費：交流室料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♪

## ち ょ っ と し た ヒ ン ト 講 座 ～ お 題 を 組 み 合 わ せ て 風 景 の 絵 を 書 い て み よ う ! ～

4/11(土)14:00～ 参加費：300円(交流室料含む)

今回の講座では順番に指定されるお題(山とか川とか)を徐々に組み合わせて1枚の風景の絵を書くのです  
絵を書くのが苦手だって?きっと大丈夫!もし、お絵描きへたくそ全国大会があれば優勝を狙える佐野が言うのです。構えず気楽に受けられる講座にしますね!



## ア キ ぶ ろ く ら む AKI'sプログラム

4/16(木)14:30～ 参加費：400円(交流室料含む)

今回は『100この夢を書き出してワクワク時間で脳や心身のおつかれ解消♡』。色々夢みながら自分の望みを書き出す時間。楽しいことを考えるのは、脳や身体の細胞もイキイキ免疫力も上がります。100個書かなくても、アロマの良い香りがかぎながら、お茶をしながら楽しい時間を♪

## え ほん か い 絵本の回

4/18(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「あのときすきになったよ」「あな」の予定です。ゆったり時間を一緒に。

## つ ぼ み ー ず

4/22(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

4/25(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「**楽しみの見つけ方**」。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お待ちしております。

## り ょ う し ゃ が や っ て る さ ー く ろ 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。

4/2(木)・4/16(木)・4/23(木)・4/30(木) ➡ 13:00～14:30 / 4/4(土) ➡ 10:30～12:00

## り ょ う し ゃ が や っ て る す ぽ - つ き - く ろ 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】4/8(水)・4/15(水)・4/22(水) ➡ 14:00～16:00

4/18(土) ➡ 10:00～12:30

## ま め こ - な - お豆コーナー

今月の表紙の  
背景はなーん  
だ♪



# 利用者さんコーナー

粉もんの回 2026.2.14.

粉もん～粉もん～♪



今回、初めて参加しました。たこ焼もお好み焼も皆で楽しく作ることができました。私もたこ焼を焼きました。小学生ぶりにやってみましたが、上手に作ることができて皆さんも美味しいと言ってくれて嬉しかったです、楽しかったです。また機会があれば参加したいと思います！！

たこ焼の達人（仮）

## 実習生プログラム『カップケーキを作ろう』

2026.2.21.



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。

前回は人気だったイタリアンたこ焼き！

## スタッフコーナー



毎月 1 人ずつセンタースタッフをインタビュー！スタッフ仲間からどんな質問が飛び出すか?!♪

今月は **細川さん**

- うちの事業所のココが好き？  
→みんな面白くて仲良し
- 一番好きな季節は？  
→夏
- 今年の夏やりたいなあと思うことは？  
→川で BBQ
- 人生でいちばん頑張ったことは？  
→妊娠・授乳中の禁酒
- 地球に生まれてよかったと思うのはどんなときですか？  
→他の星と比べたことがないので…でも日本が好きです 国民性、四季、食べ物、素晴らしいですね
- 人生で一度は絶対に〇〇すべし！はありますか？  
→とくにない
- 細川さんが思う細川さんてどんな人？  
→人見知りでインドア、情には厚いタイプ
- 生まれ変わったら何になりたい？  
→お客は少ないけどなぜかつぶれない古本屋の店主

4 月は何か新しいことが始まるようなワクワクする季節。もし、あなたが『今は』まだ踏み出せていなくても『これからは』踏み出せるかも。本当は一步を踏み出してみたい…そんな思いが少しでもあるなら、natura プラスで一步踏み出してみませんか？

一般就労を目指すためのサポートはもちろん。まずは日々の生活面から改善したいけど何から始めていいのかわからないと感じている人には生活訓練という手段もあります。

きっとあなたの助けになると思います。

質問・お問い合わせは下記電話番号まで

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