

# 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

ホームページ



X (エックス)



しんこいわえき あるいて ぶん  
新小岩駅から徒歩 15分

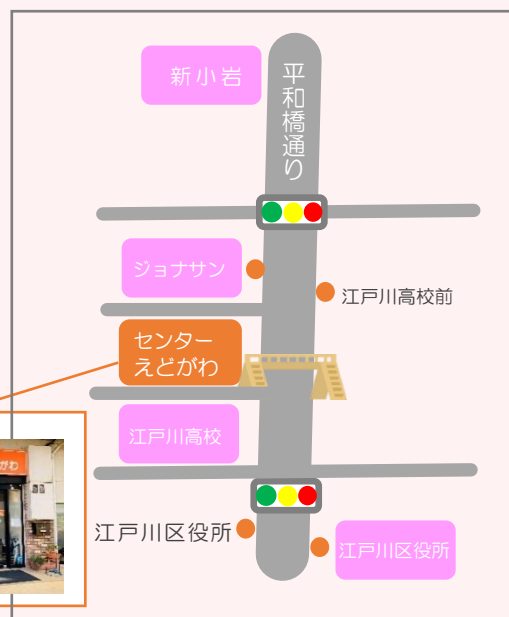
と しんこ しんこ  
都バス 新小21・新小22



えどがわこうこうまえ おりてから あるいて ぶん  
「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

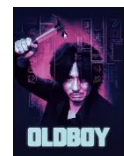


## わたしの推し



スタッフから毎月自分の推しをご紹介します♪

## 『 韓国映画 』



韓国映画を観始め早数十年。「ブラインド」、「ハウスメイド」から始まりズブズブと、それはもうズブズブと…たどり着いた韓国映画沼。実際の事件から着想を得た作品が非常に多く、「チェイサー」などは3日間くらいどんよりすること間違いなし。「悪魔を見た」、「アジョシ」などなども、韓国四天王と呼ばれた甘々路線から脱却したイ・ピョンホンやウォンビン、の血なまぐさい演技が楽しめます！「何を見させられたんだ…」という気持ちになりたい方は、パク・チャヌク監督の復讐3部作「復讐者に憐れみを」、「オールド・ボーイ」、「親切なクムジャさん」などもぜひ！美容やアイドルは一切わかりませんが、何卒、あしからず。

# つぼみだより

## 2026年5月号

### 5月開所予定・センターからのお知らせ

#### 【開所時間】

交流室 10:00~17:00 電話相談 10:30~16:30

#### 【休館情報】

- 5月14日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 5月23日(土)…交流室13時閉館(以降は貸切)・電話相談は通常通り実施
- 5月29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
※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						2 ぱとろご倶楽部 ハピスポ MTG
3 憲法 記念 日	4 みどりの 日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ぱとろご倶楽部	8 からだの回	9 やろいっしょ 「ひまわり」
10	11	12	13 ハピスポ	14 ※休館情報参照	15 フットサル 出張就労カフェ	16 ハピスポ ちよとヒン
17	18	19 絵本の回	20 ハピスポ	21 ぱとろご倶楽部 宇野プログラム	22	23 自転車講習会 ※休館情報参照
24 / 31	25	26 茶話会 14:00~	27 つぼみーず ハピスポ	28 ぱとろご倶楽部	29 ※休館情報参照	30 やろいっしょ 「初夏の遠足」



### 今月のやろいっしょ



#### 夏を先取り ひまわりワークショップ

5/9(土) 13:30~

参加費:400円(交流室料含む)

手芸が初めてでも大丈夫!  
紙のテープを編むだけで、  
パツと明るいひまわりが完成します。あなただけの夏色を一緒に作りませんか?

#### 初夏の遠足in月島

5/30(土)12:00~14:00

参加費:食事代+交通費自己負担

下町のソウルフードもんじゃ焼きを、みんなでワイワイおいしく食べましょう。新緑の中向かうのは聖地・月島の名店 もへじ本店。詳細はチラシで。

※要事前申込・定員あり

#### 自転車安全講習会 「自転車の青切符」

#### て何が変わるの?



5/23(土)13:30~

参加費:無料 場所:センターえどがわ

講師:小松川警察交通安全課

4月から始まった新制度を中心に、警察署の方が分かりやすく解説します! 乗る人も、乗らない人も。この機会に、自分と誰かを守る「安全」を再確認しませんか?

※要事前申込・定員あり

# 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** 5/8(金) 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楽しみに。ぜひ身体を動かす機会に♪

**フットサル** 5/15(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  
申込〆切:5/14(木)

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。

**出張就労カフェ座談会** 5/15(金)15:30~16:30 参加費：無料 場所：natura プラス

前半は、natura プラスの概要説明、後半は座談会を行います。自立訓練・就労移行・就労定着と複数事業を実施している事業所です。座談会を楽しみにしてる方もぜひご参加ください。

**ちょっとしたヒント講座 ~みんなと話そう①ジョハリの窓~** 5/16(土)14:00~ 参加費:300 円(交流室料含む)

あなたは自分のことをどれくらい知っていますか？全てを知りつくすことは難しい不思議な自分について知るヒントに「ジョハリの窓」があります。他者と話す前提としてまずは自分に目を向けてみましょう。



**絵本の回** 5/19(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” 今月は「おじさんのかさ」「ぼくのひみつのもとだち」の予定です。ゆったりと一緒に♪

**宇野プログラム~絵本・坐禅~** 5/21(木)14:30~16:00 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を一緒に読み、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。

**つぼみーず** 5/27(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。

**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。

5/7(木)・5/21(木)・5/28(木) ➡ 13:00~14:30 / 5/2(土) ➡ 10:30~12:00

**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】 5/13(水)・5/20(水)・5/27(水) ➡ 14:00~16:00

5/16(土) ➡ 10:00~12:30

【センターえどがわ】 5/2(土)14:00~ 内容：ミーティング (運動は行いません)

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

お花見 2026 4.4.



## お花見の時・良かったこと

桜餅、大変おいしく頂いております。ご馳走さまです。室内での花見では、コーヒーを頂くだけでなく、思いがけず、一緒に残った方々と、ゆっくり深い話げできた。その中で、natura での私の経験が、参考になったようだったり、もう一人の方からは、知らずの内に私を見ていて下さったと知り、とても嬉しい時を頂き感謝。

ゆき律恵



絵：キララ・キム



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



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 **佐藤さん**

- 簡単な職歴ともう一度したい仕事は？  
→音楽業界、ホテル業界、珈琲豆の焙煎・小売り業  
もう一度はないですが、現地に飛んで珈琲豆の生産や栽培に関わられたの面白かったな
- 自分を動物に例えると？  
→へび
- 自分で思う自分て？  
→自分勝手なやつだな
- うちの事業所のココが好き  
→やんちゃ
- つぼみに入職して驚いた職場の文化はありますか  
→「できない」って言葉を聞かない気がするのと、お昼ごはんのカップラーメン率の高さが異常
- 一度は絶対に行くべき場所は？  
→タイランド。自堕落になれるから
- 今野野望は？  
→すこし田舎に家を建ててヤギを飼いたい
- 今までの人生で大興奮した場面ありますか？  
→「東京天水連」の阿波踊りを見たとき。カルチャーショックだった。

最近の natura プラスの講座を紹介します☺

✉【受注作業】チラシ折り、封入などの軽作業を行います。作業に応じて工賃もあります。※体験、見学、仮通所中の方は工賃が出ません。

👤【資生堂 身だしなみセミナー】第一印象や清潔感の高め方を実践的に学べるとてもとても貴重な機会です。

🧘【リフレッシュヨガ】大好評で月 2 回実施中！心も体もリフレッシュできます🌿体験・見学をご希望の方は、

ぜひ natura プラスまでお電話ください☺

なちゅらぶらす  
**natura**プラス



しゅうろういこう しゅうろういちゃく  
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