

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



しんこいわえき あるいて ふん
新小岩駅から徒歩 15分

ホームページ



X (エックス)



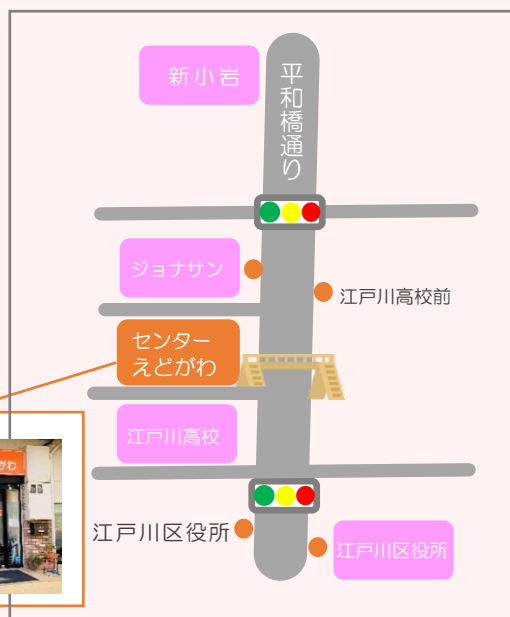
と しんこ しんこ
都バス 新小21・新小22



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♪

『ニューバランス』



私はエアマックス 95 が流行したスニーカーブームに青春時代を過ごしました。NIKE やら adidas など様々な靴を履いてきました。プレミアム価格なんて言葉もこの時は当たり前になってましたよね。履かないで眺めているのも一興でした。そんなスニーカーブームの中で素通りしてしまったブランドが今では自分の足元をメインで支えてくれているブランド、それがNBことニューバランスです。洋服とのバランスはいいし、機能としても秀逸です。中でも NB1300 は「スニーカー界のロールスロイス」として言われたこともあります。あーこんなこと話しているともう1足…我慢（苦笑）

つぼみだより

2026年6月号

6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】

- 6月11日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 6月26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	2	3 ハピスポ	4 ぱとろご倶楽部	5	6 ぱとろご倶楽部
7	8	9 からだの回	10 ハピスポ	11 ※休館情報参照	12	13 ちよとヒン
14	15	16	17 ハピスポ フラダンス	18 ぱとろご倶楽部 Akiプログラム	19	20 やろいっしょ
21	22	23 絵本の回	24 つぼみーず	25 ぱとろご倶楽部 茶話会	26 ※休館情報参照	27 就労カフェ
28	29	30				

※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

やろ ゆーちゅーぶ から おけ おんがくかんしょう いっしょ『Youtubeでカラオケ・音楽鑑賞』

6/20(土)13:30~15:30 参加費:交流室料 100円のみ

場所:センターえどがわ

参加人数:5~6組(グループ参加可)

梅雨のじめじめした陽気を音楽で発散しよう!

※要事前申込



けんこうえんじょいふら 『健康エンジョイHula』

6/17(水)14:00~15:00 参加費:無料

場所:文化スポーツプラザ(江戸川区松島2-16-20)

子どもたちと一緒にフラダンスで楽しく裸足の健康作り。お魚や波を表現する簡単な動きとゆるやかな音楽に身をゆだね、気分はハワイアン!「ハーラウフラオマカレファ」から先生が来てくれるので初心者でも安心してご参加ください。

*要事前申込



こんげつ ぶろぐらむ 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 6/9(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。ぜひ身体を動かす機会に♪

ちよつとした ヒント講座
～見える化！ビジョンボード作成～ 6/13(土)14:00～ 参加費:300 円(交流室料含む)

「もう 6 月」を「まだ 6 月」に変えるチャンス。画像や写真をペタペタ貼って「なりたい自分」を可視化すればあら不思議。不思議と行動が変わる『実現シート』で、あなたの「やりたい」を形にしましょう！

アキ ぶろぐらむ
AKI's プログラム 6/18(木) 14:30～ 参加費：500 円(交流室代含む)

今回は『**リラックス and リフレッシュ**』。脳も心身もほぐすアロマスプレーづくり ♡ お好みの香りを手や首に。空間や枕にシュッとしても♪自分で自分を癒す ♡ セルフケア講座

えほん かい
絵本の回 6/23(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「**ぞうくんの散歩**」「**Love Letter**」の予定です。ゆったり時間を一緒に♪

つぼみーず 6/24(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。

さわかい
茶話会 6/25(木)14:30～ 参加費：100 円(交流室代含む)

職員からのお知らせや利用者のみなさんからご意見をいただく気楽な双方向コミュニケーションの場です。

しゅうろうか ぶ え
就労カフェ 6/27(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「**仕事に行きたくないな～そんな時はどうしてますか？**」。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。

りようしゃ 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。

6/4(木)・6/18(木)・6/25(木) ➡ 13:00～14:30 / 6/6(土) ➡ 10:30～12:00

りようしゃ がやってる 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】 6/3(水)・6/10(水)・6/17(水) ➡ 14:00～16:00

まめこーなー
お豆コーナー

今月の表紙の背景はな～んだ♪



利用者さんコーナー

つぼみ畑 2026 春夏



Yo! 俺らゴーヤ! 今日も上昇
太陽と水 浴びて快調
ツルを伸ばして 目指すは天井
緑のカーテン ここに参上!

苦みは旨み 体は元気
実がなるときが 俺らの転機
みんなの笑顔に 一肌脱ぐぜ
最高の夏を 振る舞うぜ!

Peace!! 🌱

(今年も緑のカーテンで
ゴーヤを育てます! みんなで食べましょう)



ひまわり作り

やろいっしょ 2026.5.9.

リタイヤしてしまった人がいたのが残念でしたが、他の方々は難しいと言って頭をかかえている時間が長かった気がします。少しずつ完成に近づくにつれて、やる気がどんどんできて、最後には喜びと達成感で笑顔が出てきたように思います。頑張っついてきてくれた方々、ありがとうございました。 みっちゃん



男飯

2026.5.9.



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 **清水さん**

● 「今まで言ってなかったけど、実は〇〇です」

➔ 実は甘党です(今は控えています)

● 得意料理はありますか?

➔ 料理できません汗

● 休日の定番といえば?

➔ 掃除・洗濯

● 自分が思う自分てどんな人?

➔ 不器用で人見知り

● これすると、食べると元気になる

➔ 友人と出かける、梅干し食べる

● 元気が出る定番ごはんは何ですか?

➔ 目玉焼き、ウインナー、ごはん、味噌汁

● センターエどがわで落ち着けるスポットはどこですか?

➔ 自席です

一歩踏み出したい方へ。焦らなくても大丈夫。

「働きたいけれど、空白があって不安...」

「ずっと続けていけるか自信がない」

そんな悩み、一人で抱え込んでいませんか?

ナチュラは、皆さんの「次の一歩」を一緒に考える場所です。

まずは短時間の利用からでも OK です。PC 関連の講座はもちろん、心理講座など自分自身を整える講座も行なっています。

あなたの「これから」を、私たち専門スタッフと一緒にゆっくり形にしていきましょう。

江戸川区小岩の変わりゆく街並みの中で、あなたをお待ちしています🏠

なちゅらぶらす
naturaプラス



しゅうろういこう しゅうろういちゃく
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