

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



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)

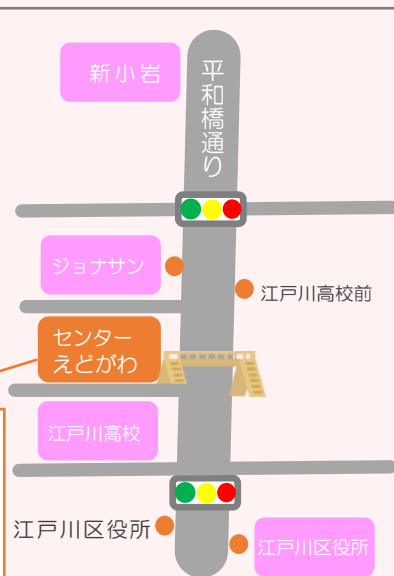


と しんこ しんこ
都バス 新小21・新小22

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😊

かんせつしょうめい 『間接照明』



煌々と照らされないのがラク。少しうす暗くて、やわらかくて、ゆるやかで、ぽえ〜と。ドラッグストアは苦手。真っ白でまぶしくて、ちゃんとしてなきゃいけないような緊張で疲れちゃう。初めて間接照明だけのお家で過ごしたのは小学生の頃。淋しそうで、見えないものがあちこちに隠れてるようでこわかった。けど、今は落ち着く。日本が天井に明かりをつける文化なのは、貧しかったからと何かで読んだことがある。確かに、間接照明をいくつか設置するにはお金もかかる。ただ、真っ白いシャキッじゃなく、まあるく落ち着く豊かな時を過ごせる空間を創れたならと思うのです。

つぼみだより

2026年8月号

8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】

● 8月9日(日)~8月14日(金) …お盆休み

● 8月28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。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ぱとろご倶楽部 ハピスポ MTG
2	3	4 からだの回	5 ハピスポ	6 ぱとろご倶楽部	7	8 ハピスポ 水遊び
9	10	11 お	12 ぼん 盆	13 やす 休	14 み	15 サマーフェス
16	17	18	19	20 ぱとろご倶楽部 茶話会	21	22 ちょとヒン
23 / 30	24 / 31	25	26 つぼみーず	27 ぱとろご倶楽部 Aki プログラム	28 ※休館情報参照	29 就労カフェ 絵本の回

※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

みずあそ 水遊び

8/8(土)13:30~

参加費:300円(交流室料含む)

夏だ!水だ!かき氷だ!!

ずぶ濡れになって暑さ

を吹っ飛ばそう!

※着替え必須(笑)



さ ま ー ふ え す サマーフェス

8/15(土)13:30~

参加費:300円(交流室料含む)

13:30~ ドリップ珈琲

13:45~ 小原茂久ライブ

15:30~ かき氷

夏だ!フェスだ!ライブで盛り上がり

暑さを吹き飛ばそう!7月末までは

歌ってほしい曲のリクエストもできます♪



こん げつ 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

かい
からだの回 8/4(火) 午前 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♪

さわ かい
茶話会 8/20(木)14:30～ 参加費：交流室料 100 円のみ

職員からのお知らせや利用者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。

ちよっとした ましゅ まろ ちゃ れん じ ど
マシュマロチャレンジ ～ドでかいタワーをつくるぞ！～



8/22(土) 14:00～ 参加費:300 円(交流室料含む)

パスタとマシュマロを使ってちょっとした自己理解 🍝 なぜ幼稚園児のチームは、大人の NBA チームより高いタワーを作れるのか？ みんなでわいわい遊びながら、自分を知る！そんな講座です！

つぼみーず 8/26(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。

ア キ ふ ろ く ら む
AKI's プログラム 8/27(木) 14 : 30～ 参加費：400 円(交流室料含む)

『夏のお疲れを解消 ♡ ヘッドケア講座』。脳疲労、睡眠の質をあげたい！と感じる方にもおススメ。頭をゆるめると心身もゆるみ、流れ出します。楽しくほぐし、元気にリフレッシュの時間を♪

しゅうろう か ふ え
就労カフェ 8/29(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で行います。今月のテーマは「**日常生活の葛藤場面の対処方法**」です。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。

え ほん かい
絵本の回 8/29(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「**まちゃんと「のらいぬ」**」の予定です。ゆったり時間をご一緒に♪

りょうしゃ 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。

8/1(土) ➡ 10:30～12:00 / 8/6(木)・8/20(木)・8/27(木) ➡ 13:00～14:30

りょうしゃ 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込みください。室内履き必須です。

【松島コミュニティ会館】 8/5(水) ➡ 14:00～16:00

8/8(土) ➡ 10:00～12:30

【センターえどがわ】 8/1(土)14:00～ 内容：ミーティング (運動は行いません)

まめ こーな
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

自転車講習を受けて感じた交通安全の大切さ

2026.5.23.

本日の講習では、自転車事故の危険性や交通ルールについて学ぶことができました。普段は自転車に乗る機会がほとんどありませんが、歩行者として道路を利用する立場でも大切な内容だと感じました。特に右折時の安全確認の重要性について印象に残りました。今後は自転車利用者の立場についても意識しながら、交通安全への関心を持って生活したいと思います。 なかの



YouTube でカラオケ 2026.6.20.

今日はスクリーンにうつして YouTube でカラオケをしました。Heysayjump の歌をうたいました。歌ってすっきりしました。またあったらさんかしたいです。ぜんぶリクエスト曲うたいきれなくてざんねん。よやくしてない人でうたいたそうだったけどしゅさいしてる人にきいたけどダメって言われてかなし〜 ミキティー



七夕イベント 2026.7.4・7.



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

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 **西川さん**

- 自分を漢字一文字で表すと？それはなぜ？
➡ 笑 たぶんいつも笑ってるから
- 人生で一度は行った方がいいおすすめの方法は？
➡ 小笠原の海の中と青ヶ島の星空
- 材料さえあれば何でも作れると有名な西川さんですが、今までで作った一番凝ったお料理は？
➡ 有名??初耳 鶏のハム、ジーマミ豆腐
- なにをしているときがいちばん幸せ？
➡ ぼーっとできるときと素で笑えてるとき
- 海外で忘れられない食事、良かった・悪かったを知りたいです
➡ 良かった:ナポリのいわしのパスタ アルデンテの意味がわかった
悪かった:マイアミのライスプディング
- この 10 年間で一番心が動いた本(絵本、漫画含む)は？理由も
➡ HUNTER×HUNTER のキルアの感情が堰を切る場面
- 長い休みがあったら、どこに行きたい？何をしたい？
➡ 憧れの湯治。連載完結してるマンガ読破。ガンダム制覇？

お砂糖より甘い。ごはんは甘くなくていい

● 中学・高校など部
活は何をしてた？
➡ 天文部、演劇部



暑さが本格的になってきましたね。
就労に向けて毎日の通所を重ねているか
た、通所をめざすところから始める生活訓
練をされているかた、どの皆さまも、こ
らでひとつお疲れ様です。
またこの暑さが落ち着くころにはどのよ
うな変化があるのでしょうか。
一歩ずつ進んでいることも、すこし立ち
止まっていることも、皆さまにとって意義
のある時間でありますように。
体調管理を忘れずに、夏の暑さを乗り
切っていきましょう！

なちゅらぶらす
naturaプラス

しゅうういこう しゅううていちゃく
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