

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)



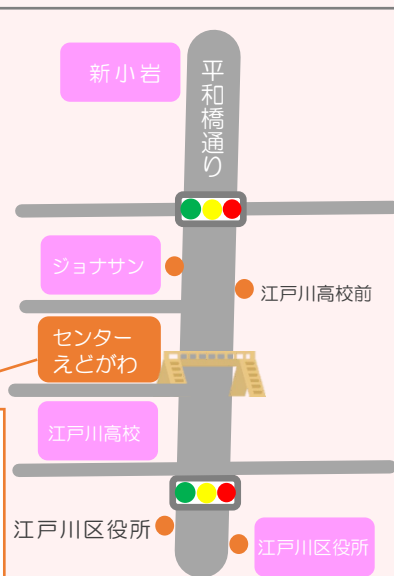
と しんこ しんこ
都バス 新小21・新小22



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します😊

『めっちゃかっこいい敵キャラ
紹介します』

Final Fantasy XIV を皆さんはやったことありますか？僕は絶バハムート・アルテマ・アレキ
サンダーの最難関コンテンツをクリアするほどやり込んだ元ガチ勢でした。しばらく引退してい
ましたが、Switch2 版の発売を機に、愛用ジョブのガンブレイカーでゆるゆる復帰しました！
FF14 に出てくる推しは敵キャラの「エメトセルク」です！大切な仲間達を甦らせるための絶対
に譲れない使命を一人で幾星霜背負い続けた彼の生き様。そして名言の数々。本当に……素敵
な敵キャラなんです！ストーリーと絡めた彼の言葉の数々がもう…本当にすごいんです！



© SQUARE ENIX

つぼみだより

2026年9月号

9月開所予定・センターからのお知らせ

【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】

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

※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

いこうよ水族館！葛西臨海水族園

9/12(土)13:15 センター出発~現地解散

参加費：交通費・入場料実費

手帳所持の方は実質無料

定員：8名 要事前申し込み

行きは灼熱、着けば極楽…

でかけよう！涼みにいこう！

いざ、お魚天国へ



あゆみプログラム『ネイルケアレッスン』

9/26(土) 13:30~

参加費：500円(交流室料含む)

定員：6名 要事前申し込み



爪の長さやささくれになりづらくなるネイルケア。日々の生活の中でたくさん使う手を自分でできるケア方法をプロのネイリストがご紹介します。

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

うのぶろぐらむ ひーずぶれすれっとづく

宇野プログラム『ビーズブレスレット作り』 9/30(水)14:00～ 参加費:500 円(交流室料含む)
天然石と色とりどりのビーズを使ったブレスレット(腕輪念珠)作りを体験します。10 種類以上から選んだ天然石と好みのビーズの配色で、オリジナルのお守りブレスレットを楽しく作成しましょう。

かい
からだの回

9/2(水) 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お楽しみに。ぜひ身体を動かす機会に♪

たのしい ふらだんす
Enjoyけんこうフラダンス

9/16(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)

ハワイアン気分満点の音楽に乗り、お魚や波を表現するゆるやかな動きで気持ちよく体を動かします。講師陣も前回までの参加者も「この楽しさを知ってほしい!」

えほん かい
絵本の回

9/16(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「おしゃべりなたまごやき」「わたし」の予定です。ゆったり時間をご一緒に♪

ちよつとした

ヒント講座 ～みんなと話そう③上手な聞き方～ 9/19(土) 14:00～参加費:300 円(交流室料含む)

いくら上手に話そうとしても、相手に聞く気が感じられなかったら話そうという気持ちもなえてしまうかも。実は雑談では、話し方より聞きの方が大切と言われたりも。上手な聞き方とはどんなものでしょう

しゅうろう か ふ え

就労カフェ 9/26(土)10:30～12:00 参加費: 交流室利用料 100 円のみ

※今月出張カフェはありません

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「褒めたり褒められたりしてみませんか?」。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。

つぼみーず

9/30(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。

りようしゃ 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。

9/3(木)・9/17(木)・9/24(木) ➡ 13:00～14:30 / 9/5(土) ➡ 10:30～12:00

りようしゃ がやってる すぽーつ さーくる はっぴー すぽーつ
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】 9/19(土) ➡ 10:00～12:30

9/30(水) ➡ 14:00～16:00

【センターえどがわ】 9/5(土)14:00～ 内容: ミーティング (運動は行いません)

まめこーなー
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

お気に入りの讃美歌を生声で聴けて

2026.7.18.

最近、ふとしたキッカケで教会へ行き、美しい讃美歌に出会いました。今回のミニコンサートで、その曲を生声で聴けるかもしれないとあって楽しみにしていました。実際に生声で聴けて大感激し、歌が終わるまで思わず祈り続けていました。1部では、他にも様々な曲を美しい歌声で聴けて、尊くも美しい時間が流れていました。2部では、バラエティに富んだ曲や歌が流れて、笑いもある楽しい時間を過ごしました。 K171



じゃがバターパーティー 2026.6.13.



Enjoy けんこうフラダンスの風景



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?!♪



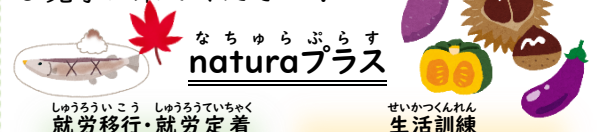
今月は **佐野さん**

- 自分でどんな人？
➡ だらしない！
- 自分に欠かせないものは？
➡ 布団とベッドとやかましい系の音楽
- 一度は行った方がいい場所は？
➡ 雪の日の伊勢神宮行った方がいいです
- 野望は？
➡ マンションを買う
- 自慢話を1つお願いします
➡ 世界に15本しかないテレキャスターを持っている
- 自分にとって大切にしていることは？
➡ 大抵のことはなんとかなんとかなると思ひこむこと。あとは気合と根性！そしてだらけること！
- 仕事で心がけていることは？
➡ なぜそうしたのか？を説明できるようにするということ
- これだけは許せない何？
➡ 電車降りようとしているのに乗車口塞いで乗り込んでくること
- 自分が経験してきたことでこれは人に伝えたいってことは？
➡ 得たいものがあるならば、そうなれるように踏み出す。待っていても向こうからは絶対に舞い込まないということ

おいしい季節がやってくる！

みなさんの好きな季節は何ですか？私は秋が一番好きです。気候も食べ物も私の好みで最高です。昔は9月に涼しさを感じて「そろそろ秋だなあ」と思ったのですが、最近は暑い日が続き、気づけばすぐ冬。「秋はどこへ…」と少しさみしく感じます。それでも、おいしいものは変わらないので、芋やナスなど秋の味覚を楽しむつもりです。

そして「おいしいもの」といえば！natura プラスでは、調理のプログラムを不定期で行っています。ご興味ある方は、ぜひ見学に来てください！



～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