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。

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

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。

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。

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。

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。

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

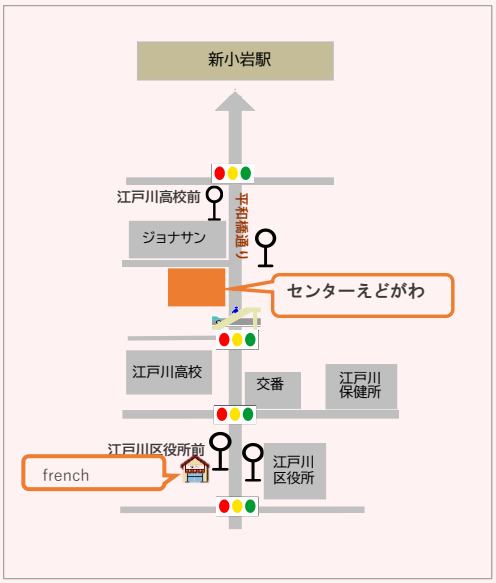
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒132-0031
東京都江戸川区松島 3-46-10　かとりコーポ 101
TEL：03-5879-0708　/　FAX：03-3655-9393
URL：http://npo-tsubomi.com/edogawa

新小岩駅から徒歩１５分

都バス 新小21 ・ 新小22
「江戸川高校前」下車 徒歩１分

都バス 錦27
「江戸川区役所前」下車 徒歩５分



オススメスポット

センターから行けるオススメスポットを毎月ご紹介☺♪

『 french quarter 』　江戸川区役所前

9:00開店の店内には、朝から焼きたてパンがいっぱい。食パンやお食事パンも、マフィンやデニッシュなどスイーツ系もオススメ。お気に入りを見つけてみてください♪

つぼみだより

2022年8月号

8月開所予定・センターからのお知らせ

【 開所時間 】

交流室 10：00～17：30　電話相談 10：30～16：30

【 休館情報 】

- 8月11日(木)～8月16日（火）…お盆休み：交流室・電話相談ともに1日閉館
- 8月27日(土)…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	2	3 ハピスポ	4 ぱとろご倶楽部	5	6 ぱとろご倶楽部 認知行動療法
7	8	9	10 ハピスポ	11 ※休館情報参照 お盆休み始まり	12	13 ハピスポ
14	15	16 ※休館情報参照 お盆休み終わり	17	18 ぱとろご倶楽部	19	20 茶話会 ハピスポMTG
21	22	23	24 ハピスポ	25 つぼみーず ぱとろご倶楽部	26	27 ハピスポ 就労ピア ※休館情報参照
28	29	30	31			

※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

サマードリンク茶話会　8/20(土)14:00～　参加費：交流室利用料100円のみ

今回は、サマードリンクで涼をとりながらの茶話会です♪

茶話会時間内は、飲み放題サービスタイム！！！

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

認知行動療法グループセミナー　8/6(土)15:00～16:00 参加費：300 円(交流室代含む)

８月は**『わたしのキ・モ・チ』**がテーマ。自分の感情に気づいてますか？自分の感情を言葉にできていますか？　感情を見失うとどこかで爆発したり振り回されたり。そうならないためにはどうすればいいのでしょうか？探ってみましょう。是非ご参加ください。

就労ピア　8/27(土)10:30～12:00　参加費：交流室利用料 100 円のみ

お仕事している方もこれからお仕事を目指す方にも役立つ「就労」に関する講座とフリートークを行います。今月は**『キャリアの棚卸し』**。キャリアの棚卸をすることにより「自分の強み」や「仕事へのこだわり」が明確になります。これらの結果は、働き方の軸になったり、アピールポイントとして展開することができます。

つぼみーず　8/25(木)13:30～　参加費：交流室利用料 100 円のみ

センターえどがわの花壇でガーデニングをします。ボランティア東郷さん参加予定！

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。時事問題や歴史、文化など様々なテーマで自分の思っていることを伝えてみませんか。興味がある方は気軽に立ち寄ってみて下さい。ウォームハート＆クールヘッドで夏を乗り切りましょう。

8/4(木)・8/18(木)➡ 13:00～14：30、　8/6(土)➡10：30～12：00、　8/25(木)➡14:30～16：00

利用者さん主催のスポーツサークル『ハッピースポーツ！』

ソフトバレーを中心に卓球やバドミントンなど、近隣の体育館で活動中です。

初心者、見学希望者大歓迎！会員制となりますので参加の際は事前にお申込みください。当日申込不可です。

【松島コミュニティ会館】8/3(水)12:00～15:00、8/13(土)17:30～20:30

【 松江区民プラザ 】　8/10(水)16:00～19:00、8/24(水)16:00～19:00

【 グリーンパレス 】　8/27(土)18:00～20:30

【センターえどがわ】　8/20(土)16:00～　内容：ミーティング(運動は行いません)

※現地集合となります。各自体操着、体育館履き、タオル、飲み物をお持ちください。

※開催 1 週間前までに 3 名以上のお申し込みがない場合中止となります

HAPPY LOVERS PARTY

2022.6.11.

出会いイベント現地レポート！

センターえどがわの人気企画、Happy Lovers Party2022 が開催されました！自己紹介では緊張の面持ちの皆さんでしたが、トークタイムが始まるとプロフィールシートをきっかけとしてお互い興味深そうに様々な話題で盛り上がっていました。そして緊張の結果発表・・・今回は 5 組のカップルが誕生！参加者の 3 分の 1 以上がカップルになったとは驚きです。会場は嬉しそうな笑顔と拍手で溢れていました。カップル成立した皆さんの「自分が選ばれるとは思っていませんでした（照）」とのコメントが印象的で、まさに素敵な出会いがみつかる貴重なイベントだなぁと実感しました！　　実習生　今井

利用者さんコーナー

あゝムジョウ

僕は、センターえどがわの利用者ですが、時々センターこまつがわのプログラムにも参加します。先日もヒーリングライツで皆と歌を歌ってきました。
学生さんがふたり来ていたり、みかん型のマラカスを振ってみたりして楽しかったのですが、家に帰ってから、ふと「今日皆で歌ったミスチルの『終わりなき旅』の歌詞「心配ないぜ時はムジョウな程に全てを洗い流してくれる～♪」のムジョウとはどっちのムジョウだったっけ？　そもそも「時」とは無常なものだから、いちいち「無常」と歌う必要はないし、やはり『レ・ミゼラブル（噫無情）』の無情だよな…ぶつぶつ」などと考え込んでしまいました。
その後、CD ジャケットの歌詞を確認してみると、やはり「無情」と書かれており、「よし、左脳は痺れているけど、オレの国語力はまだまだ大丈夫だぞ」と内心ニンマリ（笑）。
初回はこんな内容にしてみました。またお会いしましょう。

川口　剛太

匿名希望

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。

スタッフ紹介

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

今月は　西川（にしかわ）さん

●好きなもの(こと)嫌いなもの(こと)は？
→　好きなのはモフモフ。子猫や子犬より、おっきいモフモフが好き。かわいい、きれい、おいしいが好き。苦手なのは手足が多すぎたり無さすぎるもの。

●失敗したり、落ち込んだ時、どのように乗り越えていますか？
→　考える。あとは他者を介す、食べる寝る。

●休日の過ごし方は?気分転換の方法は？
→　美味しいもの食べるか、寝てるか、本読んでいるか、友達と遊ぶ。

●いつもニコニコですがニコニコの秘訣は？
→　多分能天気なんです。困ってても困っているように見せないよう生きてきたかもしれないし、けどよく歌ったり踊ったりしてます。

●プチ自慢を教えてください。
→　絵本を出したことあって、モデルをやったことがあって、パティシエだったことあります。

興奮しているときや不安が高まっているとき、落ち着きたいときはコーヒーや緑茶、エナジードリンクは飲まない方がいいですよ。
カフェインは、交感神経を刺激するから、不安や緊張が高いときと同じ体の状態になります。眠気ざましや疲労感を減らす効果はあるみたいだけど、それでもコーヒーなら１日マグカップ２～3 杯までがいいみたい。高カカオチョコレートも気をつけてくださいね。

つぼみちゃん情報
今月は**カフェイン**