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

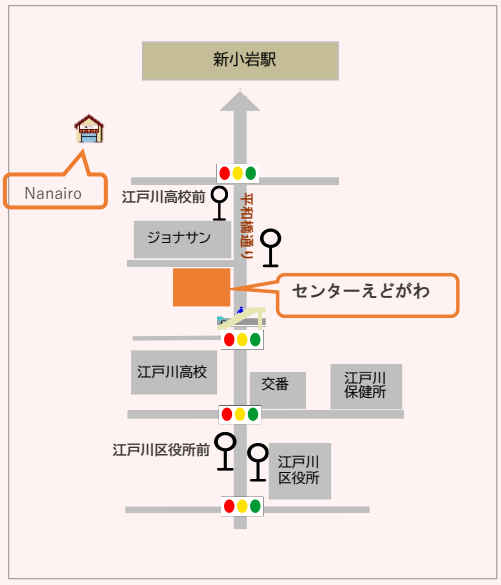
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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☺♪

金・土・日曜主に営業

『 Nanairo 』 ルミエール内マツキヨの所入って直進5分

ちょっと変わったおしゃれな花束をプレゼントしたいときにオススメですよ♪

の頼み方→予算と用途とイメージをお伝えすると作ってくれます

つぼみだより

2022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 】

交流室 10：00～17：30　電話相談 10：30～16：30

【 休館情報 】

- 9月8日(木)　…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 9月17日(土)…交流室 13時開館・電話相談は通常実施
- 9月24日(土)…交流室1日閉館・電話相談は 10時半～12時まで実施
- 9月28日(水)…交流室は10時～12時・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	2	3 ぱとろご倶楽部 ハピスポMTG
4	5	6	7 ハピスポ	8 ※休館情報参照	9	10 Aki's プログラム 認知行動療法 ハピスポ
11	12	13	14	15 ぱとろご倶楽部	16	17 ママ会 ハピスポ ハーバリウム
18	19 敬老の日	20	21 ハピスポ	22 ぱとろご倶楽部	23 秋分の日	24 就労ピア ※休館情報参照
25	26	27 茶話会	28 ハピスポ ※休館情報参照	29 つぼみーず ぱとろご倶楽部	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

ママ会　9/17(土)10:00～12:00　参加費：交流室利用料100円のみ

子育て中、妊娠中の方など、気軽にお話ししませんか？

つぼみちゃん

当センターの交流室を貸切ってゆったりとすごしましょう。お子さんの参加も大歓迎です♪

こんげつ　ぷ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

秋のハーバリウム

9/17(土)13:30～15:00　参加費：500 円(交流室代含む)

いつもたくさんの方に参加頂き大好評のハーバリウム講座。今回は同じ内容で 2 回行います。1 回目の 9 月は経験者の方、2 回目の 10 月は初心者の方優先です。季節を感じられるハーバリウムづくりを教わりながら、自分用にもプレゼント用にも使える素敵なハーバリウムを作ってみましょう♪

AKI's プログラム

9/10(金)　11：00～11：40　参加費：300 円(交流室代含む)

今回は**『自分で自分を癒す セルフケアレッスン ～アロマと音で心身を整えリラックス 夏の疲れを浄化して元気に！～ 』**。体内を整える「音叉」という癒しアイテムを使います。お好みの香りをひのきのチップにのせて、お持ち帰り。ご希望の方には、講師のプチトリートメント付きです。 ※７月と同様の内容になります

認知行動療法グループセミナー

9/10(土)15:00～16:00 参加費：300 円(交流室代含む)

９月は**『それって本当にそうなの！？』**。それは本当に「事実」ですか？「意見」と混同していませんか？区別できないと、不必要な不快な感情に振り回されることにもつながります。区別できる人になりましょう。

就労ピア

9/24(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**『自分キャッチコピー』(仮)**。自分はどのような人間か、会社に自分を知ってもらうために、簡単・ラクにキャッチコピーをつくってみましょう。

つぼみーず

9/29(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。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。テーマは別途掲示します。

9/1(木)・9/15(木)・9/22(木)➡13:00～14:30、 9/3(土)➡10:30～12:00、 9/29(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】9/7(水)13:00～16:00、9/21(水)13:00～16:00、9/28(水)13:00～16:00

【 松江区民プラザ 】　9/10(土)16:00～19:00

【 グリーンパレス 】　9/17(土)11:30～14:00

【センターえどがわ】　9/3(土)14：00～15：00　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

利用者さんコーナー

七夕（たなばた）

あなたは、七夕の日なにをしていましたか？
センターでは、七夕茶話会が開催された。
事前に笹がおかれ短冊が飾られた。
（ふなっしー好きなのかな？）、（アナタは今でも素敵な方ですよ!！）他人（ひと）の願い事を見るのは楽しい♪

短冊には名前を書かなかった。恥ずかしいから
当日、あるスタッフさんが「名前書かないと願い事叶わないみたいですよ」．．．
すぐに名前かきましたよ!！（笑）

残念なのは、参加者が少なかった事。
これからも色々なイベントがあると思います。
アナタも参加してみませんか？
素敵な思い出になりますから．．．

短冊４枚書いたから1つ位願い事かなうといいなぁ

匿名希望

いぶき

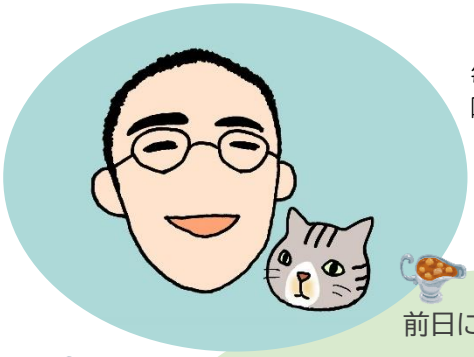
友だちがフと言った「ウチに仔猫が生まれたんだよねー」
私は、即「見に行くぅ！」
数日後、友達のお宅へおじゃまると…
何と！カーテンに7つの毛玉がぶら下がっていた。
廊下もヨチヨチ歩き、目も開いていない。耳も立っていないその７匹。
その中で、私が動く度、どうしても膝にのってくる子がいる。
グレーのアメリカンショートヘアの様な柄の子だ。
「私、この子引き取って良い？」私は、親の確認も無しにそう言った。
「ただいま！」母に籠の中身を見せると「あら～♡　どうするの？」
「うちで育てる！」
「お小使いカット!！金髪禁止!！」これはどんな罰則よりも効果が高い。
次の朝起きたら、枕の横で私の金髪の上で仔猫が寝ていた。
こうして、我が家に小さな命がやってきた。　（つづく）

菊地 白（ハク）

『ハガキの絵と書～夏～』より

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。
隠された素顔が浮き彫りにされちゃうかも？♪

今月は　佐藤（さとう）さん

自分のどんなところが好き？
➡ あんまりドタバタしないとこ。前は嫌だったけどね。

あー幸せ♡と感じる瞬間は？　➡ 休みの前日にお腹いっぱい食べて、お酒もたくさん飲んで、気づいたらソファーで寝てて、ヤバい寝ちゃったと思ったんだけど、まだ日付が変わってない時。

自分で思う自分てどんな人？　➡ 変わったものが好きな凡人。わりと比較的常識人だと思ってるけど、だからこそか、あえて普通に生きてたらできないことは好き。

結婚どうですか？　➡ 全部ひとりでやっていたので他者が入ってくるのはヤなんだろうなと思っていたけど、自分は大きく変化することなく平穏でいられてます。あと、めっちゃ健康的になりました。食事が野菜中心になり、晩酌をしなくなり、相手に合わせて0時前に寝ており、僕は健康になります。長生きしちゃう。

妻の自慢話　➡ しっかり者です。僕はあんまり、適当でいい加減なところが多いので、非常に助かってます。特にお金。僕はあれば使っちゃうので、結婚前に怒られました。

防災で１番大切なことは、『命を守ること』。そのためには、まずは情報！スマホ、TV、ネット、ラジオなんでも活用しましょう。特に台風や風水害は、事前に予測がたちやすいもの。避難場所やハザードマップを何も起きていない時こそチェックしておきましょう。

●「えどがわメールニュース」ネット検索後登録
●「緊急速報」携帯通知設定
●TV のｄボタン
●ラジオ　ー　AM：594kHz
　　FM：84.3MHz

つぼみちゃん情報
今月は **防災①**