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

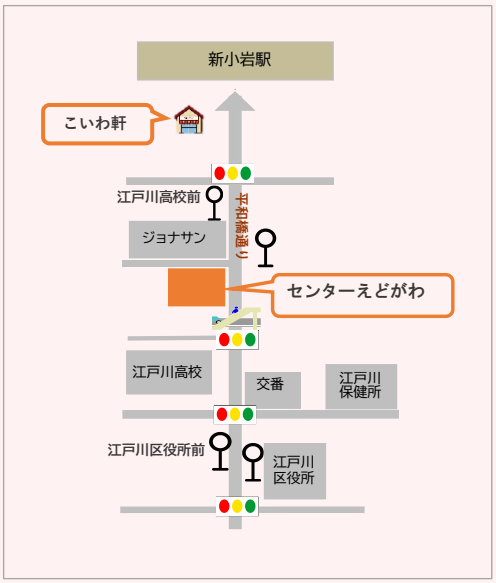
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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☺♪

『 こいわ軒 』

ルミエールのマツキヨのところ入って右側

昭和 10 年創業。地元に愛され続けていることがその味の良さを証明しています。日替わりランチお勧めです。

つぼみだより

2023年1月号

1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（木曜日は 10：30～12：00）

【休館情報】

- 12月29日(木)～1月4日(水)…年末年始休　交流室・電話相談ともに1日閉館
- 1月12日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 1月28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 ※休館情報参照	4 ※休館情報参照	5 ぱとろご倶楽部	6	7 ハピスポ ぱとろご倶楽部 ハピスポMTG
8	9	10	11 ハピスポ	12 ※休館情報参照	13	14 初詣
15	16	17	18 ハピスポ	19 ぱとろご倶楽部	20	21 認知行動療法 ハピスポ
22	23	24	25 ハピスポ つぼみーず	26 ぱとろご倶楽部	27 茶話会	28 就労ピア ※休館情報参照
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

初詣 1/14(土)　14:00 センター出発　参加費：交流室利用料 100 円のみ

2つの「香取神社」をめぐります。帰ってきてからは、あたたかいお汁粉でまったりしましょう♪

東小松川香取神社　：建治 3(1277)年に創立建された東小松川村を鎮守として祀られ、太平洋戦争終戦まで村社に列格していました。

新小岩厄除香取神社　：当時 16 軒しかなかった西小松川村の農家が創立したといわれる元和三(1617)年に再建された神社です。

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

認知行動療法グループセミナー　1/21(土)13:30～14:30 参加費:300 円(交流室代含む)

1 月は『**セルフモニタリング**』。自分のストレスに気づき、自分の状況を整理できます。ストレスに振り回されない自分を目指してみましょう。

つぼみーず　1/25(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。

茶話会　1/27(金)14:00～ 参加費：100 円(交流室代含む)

交流室、ZOOM どちらでも参加可能です。ZOOM 参加の場合はパスワードを事前にお問い合わせください。

就労ピア　1/28(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『**マンダラート**』。今年の目標は何でしたか？目標で終わらせず、実現への道筋を照らします。

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。

1/5(木)・1/19(木)・1/26(木)➡13:00～14:30、　1/7(土)➡10:30～12:00

利用者さん主催のスポーツサークル『ハッピースポーツ！』　参加費：100 円

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】1/7(土)10:00～12:30、1/11(水)12:30～15:30、1/18(水)12:30～15：30、1/25(水)12:30～15:30

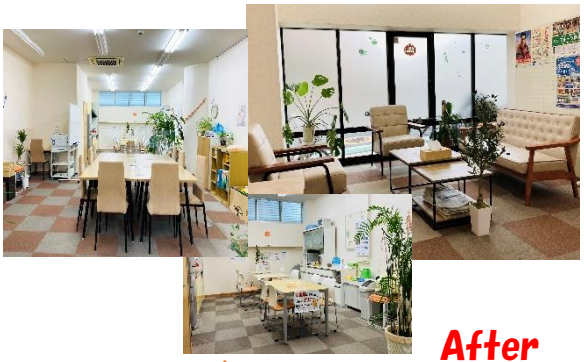
【グリーンパレス】　1/21(土)17:30～20:30

【センターえどがわ】　1/7(土)14:00～15:30　内容：ミーティング(運動は行いません)

※センター集合または現地集合。各自運動ができる服装、体育館履き、タオル、飲み物をお持ちください。

『 ひとりでも複数でも過ごしやすい空間 』をコンセプトに交流室リニューアル

Before



After

利用者さんプログラム

『 やろいっしょ 』

利用者さんプログラムを職員と一緒に実現する「やろう！一緒に(やろいっしょ)」を始めます。月1回のペースを予定。提案を募集します。詳細は来月お知らせします。

利用者さんコーナー

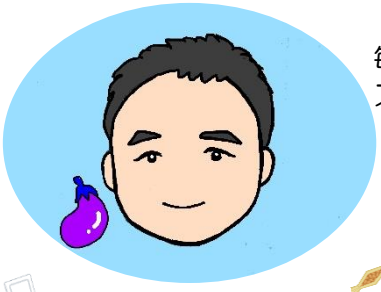
秋フェス！に参加して

2022 秋フェス！　有意義なときを過ごせました。
皆さんとの何気ない会話も良く、ご用意して頂いたコーヒー、紅茶もおいしかったです。
皆さんの芸達者で、普段色々勉強されているんだなあと思いました。私も、書やちぎり絵を飾って頂いたり、久しぶりに大勢の方の前で出し物、朗読をして充実感を味わえました。公園での花火も楽しく、皆さんと遊べて良かったです。アクセサリー作り出たかったなあとあとから思いました。スタッフの方々、行き届いたお世話をして下さり有難うございました。次年度も楽しい企画をお願いします。

MARI

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。
スタッフ仲間からどんな質問が飛び出すか?!♪

今月は 岡っち（おか）

手放せないものは？
→優しさ

怖いもの？
→　自分の慢心。蛇。

笑いの信条は？
→　昭和であること

自分が思う自分て？
→　挑戦者。目の前の安定より自分の良心の声に従う勇気

他の人には理解されない自分のこだわりは？
→　こだわりを持たないというこだわり

最近やったぜ！と思ったことは？
→タモリさんおすすめの立ち食い蕎麦屋が開いていた！ブラボー！数年来の夢かなった瞬間でした！

最近良い悪いを問わず泣いた出来事は？
→ アルプスの少女ハイジを見て、ピクニックに行きハイジの心が癒された瞬間。

俺ってすごい！て思うこと
→ トライアスロン・アイアンマンレース(水泳　3.8k・自転車　180k・フルマラソン)と富士山登山競争(麓0mから山頂まで　3776m一気に駆け上がる競争)何度か完走しています。

お正月とは？

1 年の始まりのお正月には五穀豊穣の神さま「歳神さま」が各家庭に訪れて、新しい運気や福をもたらすといわれています。お飾りや豪華なお料理は、すべて歳神さまをお迎えする準備です。

縁起物メニューの意味は？

数の子 :子宝や子孫繁栄
黒豆 :まめ＝健康・真面目に
栗きんとん :商売繁盛や金運向上
伊達巻 :お正月らしい華やかさ
八幡巻 :ごぼうが細長く幸せが続くように

つぼみちゃん情報
今月は　**お正月**