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

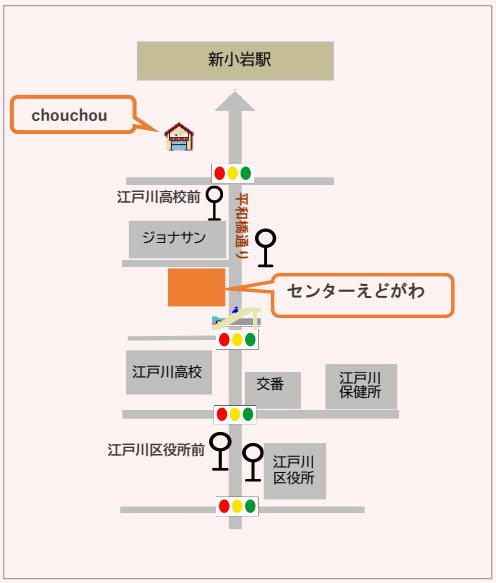
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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☺♪

『chouchou』 コープを右手に左折。“ふれあい広場”を超えて2つ目の交差点の左斜め

人生経験豊かな店長のマンツーマン。センター利用者さんはカットやセットが半額、加えてカラーは割引になるので、職員までお声がけください♪

つぼみだより

2023年2月号

２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 】

- ２月９日(木)…交流室・電話相談ともに１日閉館
- ２月２５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 ハピスポ	2 ぱとろご倶楽部	3	4 ぱとろご倶楽部 ハピスポ MTG
5	6	7	8 ハピスポ	9 ※休館情報参照	10	11 建国記念日 ハピスポ
12	13	14 はがきの絵と書 ～　冬　～	15 ハピスポ	16 ぱとろご倶楽部	17	18 認知行動療法
19	20	21	22 ハピスポ つぼみーず 茶話会	23 天皇誕生日	24	25 就労ピア ※休館情報参照
26	27	28 Aki's プログラム				

※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

1月入職♪新職員紹介　～金澤 健一 さん～

はじめまして金澤です。今年の１月から週２日働くことになりました。実は 2018 年８月に３週間実習生としてお世話になっていました。久々にセンターえどがわに来て、懐かしい気持ちでいっぱいです。これからは新米職員としてよろしくお願いいたします。ちなみに私はこの３月で 69 歳になるおっさん（爺さん？）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

AKI’sプログラム　2/28(火) 11：00～　参加費：300 円(交流室代含む)

今回は**『癒しの石鹸つくり～自分好みのアロマや自然の恵みをいれて～』**。手を洗う度に気持ちが和みます。自分用にも贈り物用にしても使える石鹸を作ってみませんか。

認知行動療法グループセミナー　2/18(土)13:30～14:30 参加費:300 円(交流室代含む)

２月のテーマは**『考えの幅を広げてみよう』**。嫌な気分にさせる考え方ではなく、幅広い視点からとらえ直してみませんか？穏やかな安らぐ自分自身に出会えるかもしれませんよ。

つぼみーず　2/22(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　2/22(水)15:00～ 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　2/25(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。2 月は**『自分キャッチコピー』**。今年一年どのような目標を掲げましたか？目標に向けて自分はどう取り組んでいきますか？それを「キャッチコピー」で表現してみましょう。

利用者さんプログラム ハガキの絵と書～冬～　2/14(火)15:00～ 参加費：交流室利用料 100 円のみ

モノづくりが得意な利用者さんを講師に迎え、ハガキに水彩絵の具とふでペンでお絵かきしませんか？

テーマは**『冬』**。皆さんで楽しくお絵かきをして、出来上がった作品はショーウィンドウに飾りましょう!!

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。

2/2(木)・2/16(木) ➡ 13:00～14:30、　2/4(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】2/1(水)12:30～15:30、2/8(水)12:30～15:30、2/15(水)12:30～15：30、2/22(水)12:30～15:30

【グリーンパレス】　2/11(土)10:00～12:30

【センターえどがわ】　2/4(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。

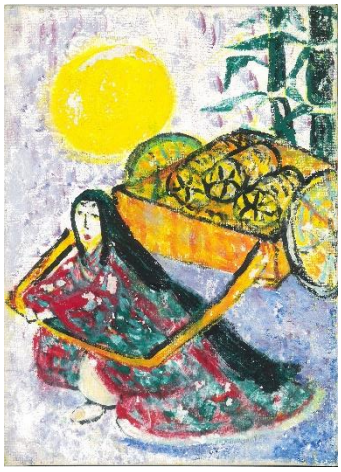
利用者さんコーナー

2022.12.10.

あわてんぼうサンタがやってきた！

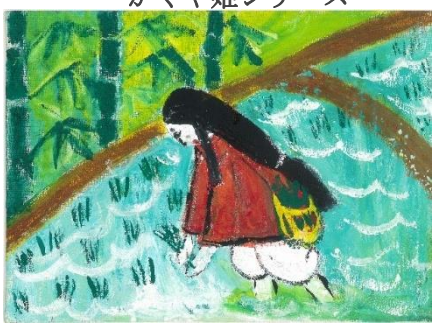
プレゼント争奪クリスマス超前夜祭！

決められた日決められた時間に本当に行けるのか心配で最初はためらいました。でもクリスマスにクリスマスらしいことをすると心が豊かになるような気がして参加することにしました。皆笑顔で和気藹々としていました。熱気のあるプレゼント争奪戦が始まります。ゲームは参加している感があって楽しいものです。かけ引きを味わいます。一攫千金を狙ったりします。地道に行くこともあります。出し物に出る人は英雄がかっています。季節が過ぎていくなかでイベントに参加するのは良いものです。楽しい時間を過ごしました。幸せな気分の一日でした。　　イルカ



松平瑠子（まつだいらるこ）

～かぐや姫シリーズ～



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。
普段見られない顔が見えちゃうかも?!♪

今月は **志村優子**（しむらゆうこ）

（通称：ゆうさん）

自分が思う自分てどんな人？
→ とてつもなく忘れっぽい。だから嫌なことも忘れられるけど、いいことまでも･･･

手放せないものは？
→ 子どものころから集めているポストカード

今の就業を目指した経緯、きっかけは何ですか？
→ 人と深く関われて応援できるような仕事がしたかったから。センター最高！

元気の源はなんですか？
→ 人と会えている大切な時間、東京都から離れ自然の中で過ごす時間。

座右の銘や好きな言葉は？
→ 初心忘れず前進あるのみ

将来成し遂げたいこと、夢は？
→ 北欧旅行、恋愛支援の強化

どんな事している時が落ち着きますか？
→土いじりや植物のお手入れしているとき、ものを捨ててるとき。

大きさで名前が変わる
出世魚ってどんな魚があるの？

- (関東)モジャコ→ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ
- カキノタネ・メジ・ダルマ→チュウボウ→マグロ
- ナボコ→コハダ→ナカズミ→コノシロ
- ショッコ→シオゴ→アカハナ→カンパチ
- オボコ→イナ→ボラ→トド

大きさで呼び名が変わるのはこんな生き物も♪

いるか→くじら
鷹(たか)→鷲(わし)
笹→竹

つぼみちゃん情報
今月は **出世魚**