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。

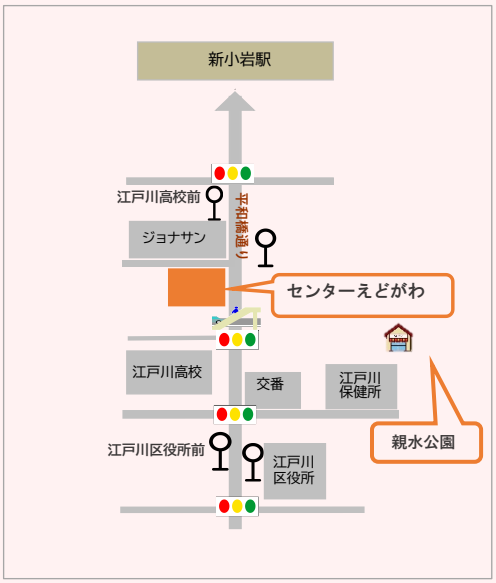
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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☺♪

『 親水公園 』

歩道橋を渡った先。総合文化センター裏

江戸川区全域？に広がっている親水公園。もうすぐ桜の季節。お花見に、おさんぽにいかがですか♪

つぼみだより

2023年3月号

３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】

- ３月９日(木)…交流室・電話相談ともに１日閉館
- ３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

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

【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 認知行動療法
12	13	14	15 ハピスポ	16 ぱとろご倶楽部	17 宇野プログラム 「座禅」	18 写真立て作り
19	20	21 春分の日	22 ハピスポ つぼみーず	23 ぱとろご倶楽部	24	25 就労ピア ※休館情報参照
26	27	28 茶話会	29 ハピスポ	30 ぱとろご倶楽部	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

新プロ！宇野プログラム

3/17(金)　15:00～16：00　参加費：交流室利用料 100 円のみ

初回の今回は『座禅』。座禅とは ①身体を調え ②呼吸を調え③こころを調える こと。立場や役割を手放して、自分だけの時間を過ごす。そんな贅沢な時間を一緒に味わってみませんか。

その日の調子で当日辞退・途中退席も大丈夫です。

宇野全智

曹洞宗本部総合研究センター常任研究員。山形県地副寺副住職。座禅会や各種イベントなどを通じて、禅の教えを日常生活に活かす方法を広めている。

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 3/11(土)15:00～16:00 参加費:300 円(交流室代含む)

３月は**『不安の正体』**。不安に振り回されないためにはどうすればいいでしょうか？不安の正体をあばいて不安と上手く付き合える私になりましょう！

春のフォトフレーム作り 3/18(土)13:30～ 参加費：500 円(材料費 (交流室代含む))

ハーバリウム講座の講師もしている利用者さんを迎え、今回はセンター初めてのフォトフレーム作りです。

春をイメージして自分用にも贈り物用としても使えるフォトフレームを作ってみましょう。

つぼみーず 3/22(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 3/28(火)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 3/25(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。今月は**『ライフキャリアレインボー』**。どのような人生を歩みたいかキャリアレインボー図で表現してみましょう

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。

3/2(木)・3/16(木)・3/23(木)・3/30(木)➡13:00～14:30、 3/4(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】3/1(水)13:30～15:30、3/8(水)13:30～15:30、3/15(水)13:30～15：30、
3/22(水)13:00～15:00、3/29(水)13:30～16:00

【センターえどがわ】 3/4(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となります。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

Ryuto Maritaka

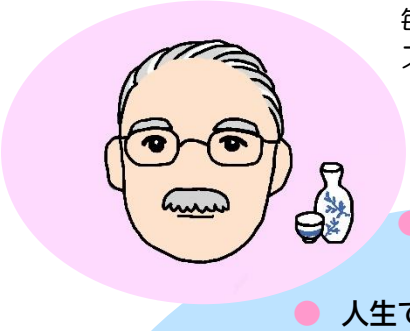
本所防災館へ

防災館に行きました。
東京に長年住んで生まれた私にとっていい体験となりました。
暴風雨体験はズブぬれになったり、地震にはしがみつくことしか出来ないゆれにびっくりしました。消火器はわかっていても出来ることがむずかしかったです。暗い中でのけむりの中を歩くのは一番大変でした。
ありがとうございました。　　K.O

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 かなざわ 金澤さん

● **今までの人生で大興奮した場面は？**
→あったかもしれませんが思い出せません。

● **人生でしびれた体験は？**
→　いつもぼーっとしていたのか、気づきませんでした。

● **自分が思う自分て？**
→　結構小心。わりと鈍感。

● **これが無くなったら困る！はなんですか？**
→　お酒。特に日本酒。生で食べる魚、貝。

● **マイブームは？**
→　ブームというわけではありませんが、ここ何年か朝食はごはん、味噌汁、納豆、生卵です。

● **簡単な職歴ともう一度したい仕事はありますか**
→約 41 年間務めた会社で多様な職種を経験。8 年間タイの工場にいたことも。それぞれの仕事は十分堪能したので、もう一度したいはありません。

● **過去の自分にひと言アドバイスできるとしたら？**
→いつの自分にも特にありません。その時、その年齢、その境遇の中で本気になるもよし、あがくもよし、ぼーっとするもよしです。

地震への 10 の備え

①家具類の転倒・落下・移動防止対策②けがの防止③家屋や壁の強度確認④消火の備え⑤火災発生の早期発見・防止対策⑥非常用品準備⑦もしもの時を話し合っておく⑧地域の危険把握⑨防災知識を学ぶ⑩防災行動力を高める

地震が起きた時 10 のポイント

①身の安全②火の元確認・初期消火③慌てないで行動④出口確保⑤門や塀に近づかない⑥火災や津波から避難⑦正しい情報・確かな行動⑧我が家の安全・隣の安否⑨協力して救出・救護⑩避難前に安全確認電気・ガス

1 時間に 20-30 ㎜でどしゃ降り
風速 15m で風に向かって歩けない

つぼみちゃん情報
今月は　**防災**