# ちぃきかつどうしえん せ ん た - **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。

### せいかつしぇん 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。

# しゅうろうしぇんじぎょう就労支援事業

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。

担当:岡

# そうだんしぇん相談支援

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。

# きょじゅうしぇんじぎょう居住支援事業

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。 担当:清水

# こうりゅうしつ交流室

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。

# けいかくそうだん計画相談

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。

担当:小林

# 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



しんこいわえき あるいて ふん新小岩駅から徒歩15分



えどがゎニラニラまネ ホカワፒカタ あるいて ぶん「江戸川高校前」下車 徒歩1分

と にしき **都バス 錦27** 

えどがわくやくしょまえ おりてから あるいて ふん「江戸川区役所前」下車 徒歩5分



# 🌺 オススメスポット 🕯



『船堀そば文殊』

€ロンターからバス「船堀駅前」下車

船堀駅で降りるといつもいい匂い♪ 一度は入ってみたいお店。



# つほみだ<br/> 次<br/> が<br/> 2023年4月号

# 4月開所予定・センターからのお知らせ

かいしょじかん

## 【開所時間】

こうりゅうしつ

でんわそうだん

交流 室 10:00~17:30 電話相談10:30~16:30 (木曜日は10:30~12:00) きゅうかんじょうほう

# 【休館情報】

- 4月 13 日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 4月22日(土)…交流室1日閉館・電話相談は10時半~12時まで実施
- 4月28日(金)…交流室12時まで・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。

	月	火	水	木	金	土
						<b>1</b> ぱとろご倶楽部 ハピスポ
2	3	<b>4</b> お花見	<b>5</b> ハピスポ	6ぱとろご倶楽部	7	<b>8</b> ハピスポ MTG
9	10	11	12	13 ※休館情報参照	14	15 認知行動療法 やろいっしょ
16	17	18	<b>19</b> Aki's プログラム	20 ぱとろご倶楽部	21	<b>2</b> 2 就労ピア <mark>※休館情報参照</mark>
23 / 30	24	<b>25</b> 茶話会	<b>26</b> つぼみーず ハピスポ	<b>27</b> ぱとろご倶楽部	28 ※休館情報参照	29 昭和の日 ハピスポ

※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

こまつがわせんぼんざくら い

小松川千本 桜 へ行こう 4/4(火) 13:15 センター出発

- 参加費: 無料、バス代自己負担(手帳ある方は持参で無料)
- 雨天時は交流室で春のお茶会

花の盛りはすぎても、春の光と風は本番。リフレッシュしましょう。

st 当日の流れ  $ltextup{**}$  センターえどがわ集合 ightarrow 都バス「小松川三丁目」ightarrow荒川

沿い散策 → 自由の広場でシートを広げティータイム → 現地で解散



# 今月のプログラム紹

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

# やろいっしょ『書き出し場やっち やいます』 4/15(土)11:00~ 参加費:交流

室利用料 100 円のみ

利用者さん発案プログラム第1回。テーマに沿っ て言葉や絵を1枚の模造紙にわーっと書き出し て、みんなで語り合います。描く楽しさ、気持ち が通じる温かさを感じられるひと時に。

### しゅうろう ぴ\_あ

就 労ピア 4/22(土)10:30~12:00 参 加

費:交流室利用料100円のみ

4月からリニューアル!これまでと変わらず90分間 ですが、前半はお題に沿ったテーマトーク、後半は ゆったりフリートーク。4月のお題は『働く理由、 働きたい理由』。今お仕事をされている方も、これ からお什事を目指す方も、ぜひご参加ください!

**認知行動療法グループセミナー** 4/15(土)15:00~16:00 参加費:300 円(交流室代含む) 4月は『**不安解決の仕方**』です。不安を感じる心を変えていくために必要なことは何でしょうか? 一緒に学んでいきましょう。

AKI'sプログラム 4/19(火) 10:45~11:30 参加費:300円(交流室代含む・お土産付き) 今回は『**心身をほぐすセルフケア**』。アロマの香りと、体内環境を整える音と自分の手のあたたかさで、脳 と身体をリフレッシュ。頭、首、肩のコリを流して、ゆるんで元気に。簡単に楽しく happy に。

4/25(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。

**つぼみ一ず** 4/26(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。

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。

4/1(±)→10:30~12:00 4/6(木)・4/20(木)・4/27(木)→13:00~14:30

# カステンド では っぱっぱっぱっぱっぱっぴー す ぽ - っ カ **利用者さん主催のスポーツサークル 『八ッ 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。

【グリーンパレス】4/1(土)17:30~20:30、4/29(土)13:00~16:00

【松島コミュニティ会館】4/5(水)13:30~15:30、4/26(水)13:30~16:00

【センターえどがわ】 4/8(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

# フリスマスリース作り



リースを飾るのに少しとまどった所もあ りましたが、松や松ぼっくり、赤や金の 実、ヒイラギ、白くぬった枝やパールな どやわた、ベル、リボンなどで立体的に 飾りわからなくなったら先生に手伝って もらいながらステキなリースができあが りました。楽しみながらかわいい物がで きうれしくなりました。参加できてよか ったです。



障害を持った当事者は、こんな気持ちを伝えた い。オレはこれまで、SNS で GLAY 好きの若い人と つながってきた。でもある時、トラブルがあって、メ ンタルをやられ、SNS をやめたいわけではないが、 リアルと関わりたいと思う。外で関わりたい。出会い がほしい。そんな機会がほしい。昔の小・中・高の 人とはあまり良い思い出がない。もうそれは忘れ N.Y







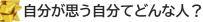


つぼみだよりでは、皆様からの作品をお待ちしています。文章や写真、絵など 発表したいものがあれば職員までお知らせください。また、ご感想も是非お寄せください

# 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?!♪

自分の性格、周りからはよくどう言われる? →真面目だと言われます



→ すみませんが口癖の後輩キャラ

いつもさわやかでいる秘 訣はなんですか?

→職員から最近「寝癖が すごいよ」とよく言わ<mark>れま</mark> す。なのでさわやかではな いと思います。

自分のチャームポイント(長所・売り)は?

→ 失敗したり、怒られてもめげないところ

√どんな時に怒りますか?

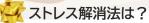
→ 最後まで残していた大好物を食べられ てしまったとき。

思わず心ときめいてしまう瞬間は?

✓ 人生で最も感動した経験は?

→ 子どもの誕生 →コーヒーおかわり無料

マイブームは?



→YouTube を流しながら家事をすること

→ サウナとノンアルコールビールと植物とポケモン

1月: 睦月、2月: 如月、3月: 弥生、**4月**:如月、**5月**:皐月、 6 月: 水無月、7 月: 文月、8

月: 葉月、9月: 長月、10月: かんなづき 神無月、**11 月**:霜月、**12 月**: 師走

# 二十四節気

春(1~3 月): 立春、南水、 整整、春分、清明、穀雨 整整、春分、清明、穀雨 夏(4~6 月): 立夏、小満、 秋 (7~9 月): 立秋、処暑、 白露、秋分、寒露、霜隆 大雪、冬至、小寒、大寒



つぼみちゃん情報 今月は 日本の暦