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。

担当：岡

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

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

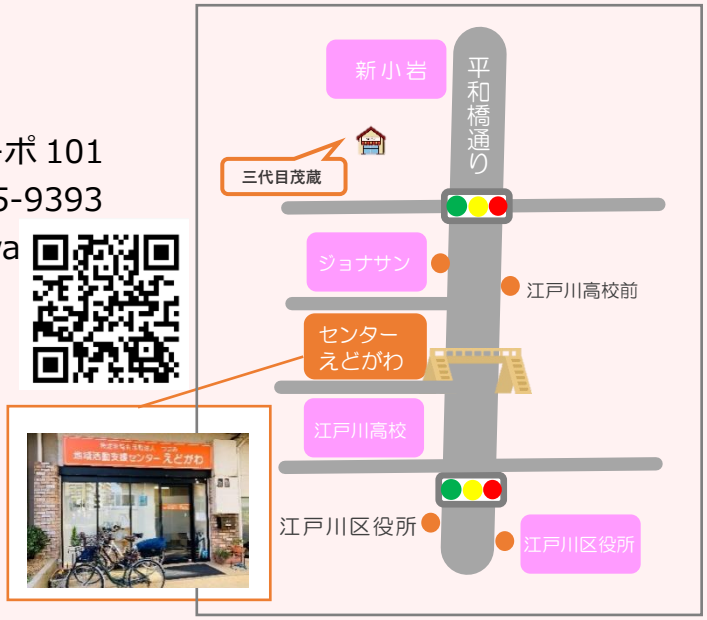
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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

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☺♪

『 三代目茂蔵 小岩店 』　ルミエール中ほど

弁当や巻物等、朝市をやっていて昼前の購入がお買い得でおすすめなのですが、私が推したいのは草餅等の和菓子です。特製のおから入りの餡を使っていてなんか健康的な気がして罪悪感が減ります。週末の仕事帰りになるとついつい手が伸びてしまう――

つぼみだより

2023年7月号

7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】

- 7月13日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 7月29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 ぱとろご倶楽部 ハピスポMTG
2	3	4	5 ハピスポ	6 ぱとろご倶楽部	7 七夕茶話会	8 「働くスキルでラクに生きる」
9	10	11 宇野プログラム	12 ハピスポ	13 ※休館情報参照	14	15 ハピスポ やろいっしょ
16	17	18	19	20 認知行動療法 ぱとろご倶楽部	21	22 絵本の回
23／30	24／31	25	26 つぼみーず	27 ぱとろご倶楽部	28	29 ※休館情報参照 就労ピア 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

七夕茶話会

7/7(金)14:00～ 参加費:100円（交流室代のみ）

みんなで短冊を書いて、笹を飾ります。七夕気分を味わいながらお話しましょう！お茶菓子も出ます♪当日浴衣や甚平でご参加の方には、交流室利用料無料の特典が♪

つぼみちゃん

働くスキルで少しラクに生きる

7/8(土)14:00～15:30参加費:100円(交流室代のみ)

働いていくために身につけていく力や技は、生きていく中でも使えるものがけっこうあります。ゲームを通して、楽しみながら触れて、学んでみませんか。　会場：交流室

協力：就労移行支援事業ディーキャリア平井オフィス

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

宇野プログラム～坐禅・写経～ 7/11(火)14:00～15:30 参加費：交流室利用料 300 円のみ

坐禅とは ①身体を調え②呼吸を調え③こころを調える こと。そして、写経とは 「一行三味（いちぎょうざんまい)」一つの行いに集中し、心を調える こと。その日の調子で当日辞退・途中退席も大丈夫です。

やろいっしょ『納涼カラオケ・音楽鑑賞会』 7/15(土) 13:30～参加費:交流室利用料 100 円

ストレス解消！日頃のもやもやをスッキリ、歌に乗せて発散しませんか。歌って、曲を流して、青春再び(要エントリー・10 組)。「聞くだけ」参加歓迎♪

認知行動療法グループセミナー 7/20(木)10:30～　参加費:300 円　場所:natura

6 月は**『役割期待』**です。相手に対する期待が高ければ高いほど思うようにならないとき、ストレスは高まります。あなたは相手に何を期待しますか。

絵本の回　7/22(土)14:30～ 参加費：交流室料 100 円のみ

“おとなのよみきかせ”。今回は「モチモチの木」と「ハグくまさん」の予定です。是非ご参加ください📚♪

つぼみーず　7/26(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。

就労ピア　7/29(土)10:30～12:00　参加費：交流室利用料 100 円のみ

今月は**『マインドフルネス、試しにちょっとやってみよう』**。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。今お仕事をされている方も、これからお仕事を目指す方も、ぜひご参加ください！

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。

7/1(土) ➡ 10:30～12:00　　7/6(木)・7/20(木)・7/27(木) ➡ 13:00～14:30

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】7/5(水)14:30～17:00、7/12(水)12:30～15:00、7/29(土)10:00～12:30、

【グリーンパレス】　7/15(土)10:00～12:30

【センターえどがわ】　7/1(土)14:00～　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

夏～プロローグ～

今回のやろいっしょ「夏の思い出を歌おう」参加しました。その名の通り「夏の思い出」という曲を合唱したのですが、感想はずばり「最高！」でした。特にサビの部分を二手に分かれてハモリをしたのですが、お腹から思いきり声を出して気持ち良かったです。録音してみて、自分の声にはがっかりでしたが、次回開催に期待して発生練習から備えようと考えるジャイアンでした。

ジャイアン

絵と書を観に行こう
@タワーホール船堀

つぼみーず
～観葉植物を
植え替える～

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。

スタッフコーナー

毎月スタッフ１人ずつが、共有してみたいことや発表したいこと等‥ご紹介。さて、今月は誰からでしょ？

私は昨年から“断捨離”に取り組んでいます。
今までは物を極力捨てずに上手く整理して収納していたのですが、いざ必要なものを探すとなると見つからなかったりだとか、探し出した後の部屋の有り様を見て、物を減らすしかないと思ったからです。
まだ断捨離している途中ですけど感じていることは、自分が物に支配されていたということ。自分にとっての必要･不要を見つめ直すことで、物への支配下から脱却し改めて自分がコントロールする側になることで心身に良い変化が生まれてきていること。
それは…　気になったあなたは私に聞きにきてください。
「もったいない」「とりあえず」という魔力は強いですが打ち勝つことはできますよ。これを機にいかがですか？

日日是好日（にちにちこれこうじつ）【急がば回れの就労移行】その1

皆さんが働こう、と思った時に先ず頭に浮かぶのは、ハローワークや SNS での求人検索ではないでしょうか。いわゆる王道と言われる就職活動です。王道でない就労移行の良さは、2年間という利用期間の中で、改めて「自分にとって働くとは」「働く上での自分の強みや課題」「自分のやりたい仕事や出来る仕事」を知る、知った上で、自分に合った就職先を目指します。自分を知る2年間を、長いと思うか、短いかと感じるかは、あなた次第です。（就労支援員　本島）

はたらくって natura 自然なこと
就労移行支援事業所natura（ナチュラ）
江戸川区中葛西 2-8-3 1F
都バス錦 25・平 23「新川橋」下車
☎03-6808-5291