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

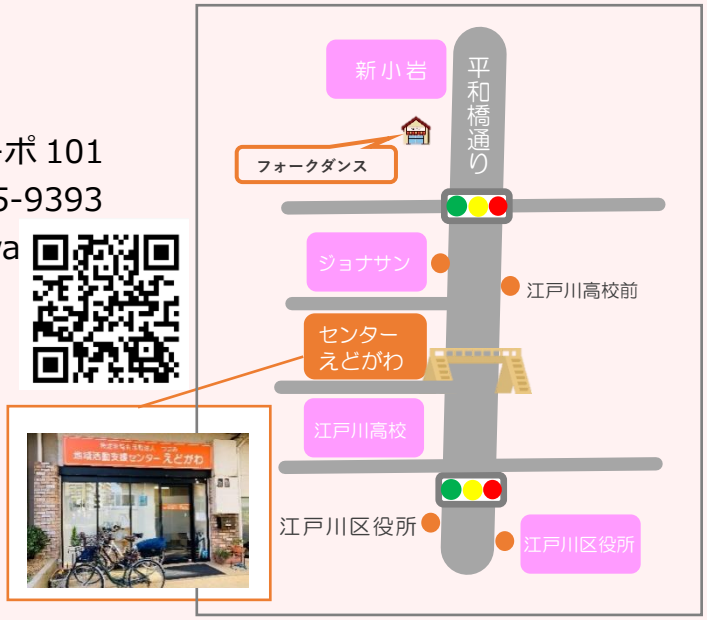
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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

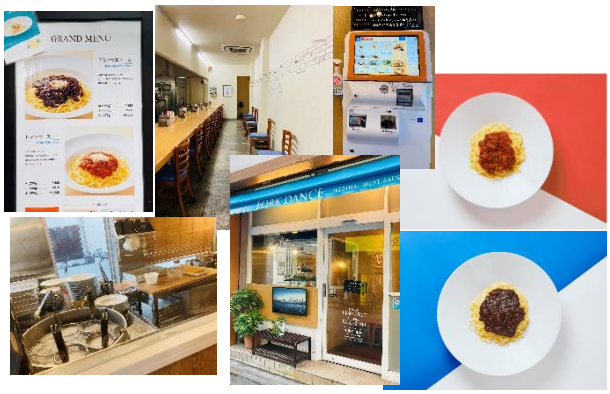


オススメスポット

センターから行けるオススメスポットを毎月ご紹介☺♪

『 FORK DANCE 』 ルミエール内 ソフトバンクのところ入って左側

時々メディアにも取り上げられている生パスタ・ミートソースの専門店です♪



つぼみだより

2023年8月号

8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】

- 8月2日(水)…交流室 12 時閉館・電話相談は 10 時半～12 時まで実施
- 8月 15 日(火)～17 日(木)…**お盆休み**　交流室・電話相談ともに１日閉館
- 8月 26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	2 ハピスポ **※休館情報参照**	3 ぱとろご倶楽部	4	5 ぱとろご倶楽部 ハピスポ４周年
6	7	8	9 ハピスポ	10 ぱとろご倶楽部	11 山の日	12 サマー茶話会 ハピスポ ハピスポMTG
13	14	15 お盆休み	16 お盆休み	17 お盆休み	18	19 絵本の回
20	21	22	23 ハピスポ	24 ぱとろご倶楽部	25	26 就労ピア **※休館情報参照**
27	28	29	30 Aki プログラム つぼみーず	31 認知行動療法 ぱとろご倶楽部		

※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

サマー茶話会

8/12(土)11:00～　参加費:300 円(交流室代含む)

サマードリンクとかき氷で涼をとりながらの茶話会です♪時間内は、ドリンク飲み放題・かき氷食べ放題！！！

＊無くなり次第終了です。

つぼみECO 古本回収

回収期間

8/1～31

QKルーム整いました

交流室に隣接した個室です。ひとり静かにすごしたいときや作業に集中したいときなどに、スタッフに一声かけてご利用ください。

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

ハピスポ４周年パーティー！ 8/5(土)14:00～16:30　参加費：交流室利用料 100 円のみ

今回のハッピースポーツ！４周年イベントはメンバーのみで行います。交流室を広く使ってしまいご迷惑おかけしますが、ご理解ください。ハッピースポーツファイト！

絵本の回　8/19(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「スイミー」、「空とぶライオン」、「ねずみくんのチョッキ」の予定です。

認知行動療法グループセミナー 8/24(木)10:30～　参加費:300 円　場所:natura

今回は**『絵の分析』**です。いまここで起こっていることを冷静に分析できることはとても大切な能力です。分析力を養う訓練法をお教えします。

就労ピア　8/26(土)10:30～12:00　参加費：交流室利用料 100 円のみ

今月は**『仕事に行きたくない…そんな時、どうしてる？』**。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！

AKI’ｓプログラム　8/30(水) 10：45～　参加費：300 円(交流室代含む)

今回は**『カラーセラピー♡大人のぬりえ』**。カラーセラピーとは、色の力で心をいやすセラピーのことです。心身のバランスを整える効果が期待できる好きな色を、楽しみながら塗りましょう。

つぼみーず　8/30(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。

8/3(木)・8/10(木)・8/24(木)・8/31(木) ➡ 13:00～14:30　　8/5(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】8/2(水)13:30～16:00、8/9(水)13:30～16:00、8/23(土)12:00～14:00

【松江区民プラザ】　8/12(土)12:00～14:00

【グリーンパレス】　8/19(土)16:30～18:30

【センターえどがわ】　8/12(土)15:00～　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

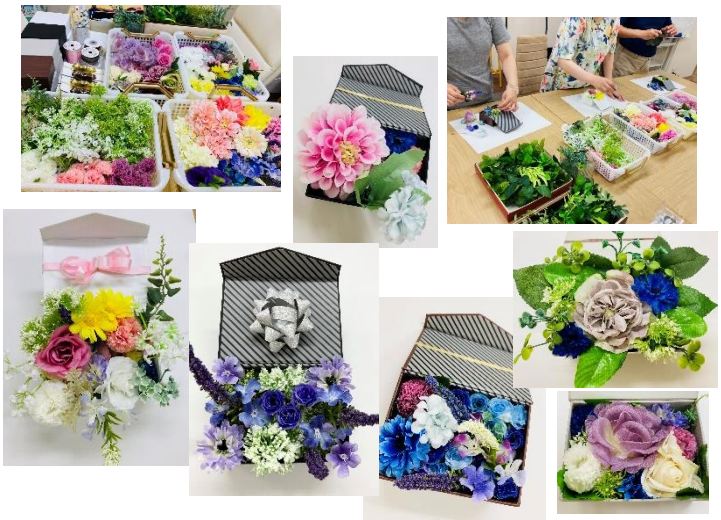
上野外出レクに行ってきました

６月の梅雨の晴れ間に上野を散策に行ってきました。アメ横にあるピザとパスタの美味しいお店でお昼の食事をし、上野公園を散策。上野博物館の恐竜博に立ち寄りました。

とても日差しの強い日でしたが、立ち寄ったアメ横のお店は定員さんが親切で、料理も美味しかったです。上野公園は日差しが強い割には涼しく気持ちがよかったです。博物館の恐竜博は迫力のある恐竜の骨の展示、映像素晴らしかったです。　H

BOX フラワー作り

今回の創作活動の BOX フラワーは紫色を基調イメージにして、かなり気に入った感じに仕上げる事が出来ました。立体感も意識して、美しさと躍動感のある作品にしたいとも思いました。造花ではあるものの、遠目で見ると生花のように見えるように仕上げられたのも、お気に入りです。また同じような創作活動に是非チャレンジしたいです。　カズ



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？

KINGYO 画

暑くなりましたが皆さんお元気ですか？

最近、3 日坊主が多いの私には珍しく、寝る前のストレッチが日課になっています。元々運動が苦手で、できれば身体を動かしたくない人なのですが…。家族の勧めで、YouTube を見ながらやってみたら終わってビックリ、気持ち良い…‼10 分強ですが、身体がのびてじんわり温かくなる感じが心地よく、リラックスできます。今は理学療法士の男性と、キラキラしている女性のストレッチ動画にお世話になっています。

今まで自分を元気づけるためにすることといえば、大好きな食べ物を暴食したりして、身体には逆に負担をかけてきたものですが…。自分のためにすることが、ちゃんと自分に心地良くちゃんと自分の身体にも良いことであるって嬉しい。とはいえまた飽きちゃう可能性もあるので、ここで戒めています(笑)皆さんもどうか自分の身体を労わりながら、健康にこの夏を乗り切りましょう‼

スポーツプログラム

natura のプログラムの一つに“スポーツ”があります。「働き続けるためには体力とリフレッシュが大切！」という考えから行っています。先日、私もスポーツに参加してきました。普段の運動不足がたたり準備運動のラジオ体操で息切れしていた私ですが、体を動かし、参加された皆さんと笑いあって、終わる頃には心がスッキリしていました。スポーツってすごいですね！スポーツ以外にも natura では様々なプログラムを行っています。ご興味ある方はぜひ見学に来てください！　natura　八巻

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