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

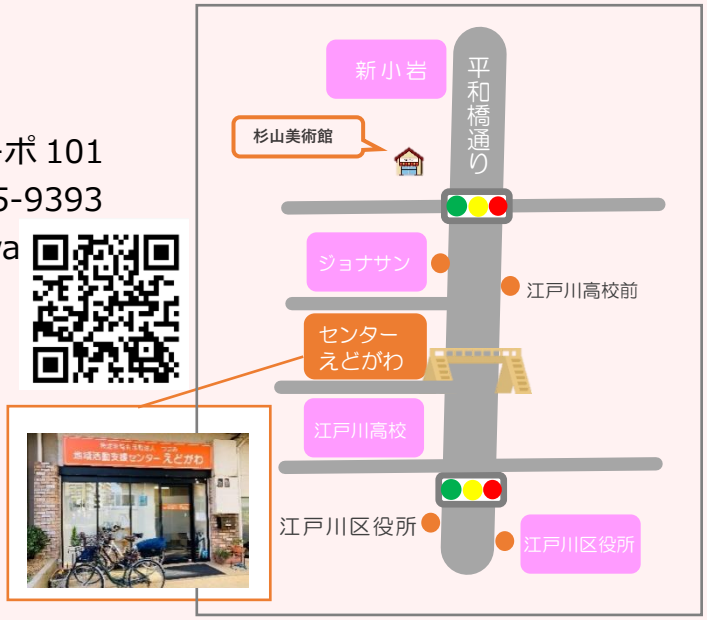
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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☺♪

『 杉山美術館 』　コープの前の道に入ってすぐを左折したら左側

センターえどがわから歩いて約５分、まさに隠れ家のような美術館。インターホンを押すと、やさしいスタッフさんと静かで深い森の風景に出会えます。

つぼみだより

2023年9月号

9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】

- 9月14日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 9月20日(水)…交流室 12時閉館・電話相談は 10時半～12時まで実施
- 9月30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

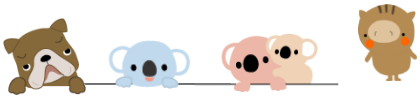
【お知らせ】

- 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
		つぼみECO 古本回収　回収期間 8/1～9/30			1	2 ぱとろご倶楽部 ハピスポMTG
3	4	5 からだの回	6 ハピスポ	7 ぱとろご倶楽部	8	9 やろいっしょ
10	11	12	13 ハピスポ	14 ※休館情報参照	15	16 ハピスポ ハーバリウム
17	18	19	20 ※休館情報参照 ハピスポ	21 認知行動療法 ぱとろご倶楽部 絵本の回	22	23 秋分の日
24	25	26 茶話会 14:00～	27 つぼみーず 13:30～	28 認知行動療法 ぱとろご倶楽部	29 宇野プログラム	30 ※休館情報参照 ハピスポ 就労ピア

※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

就労ピア 9/30(土)10:30～12：00　参加費:100円(交流室代含む)



既に就職されている方、これから就職を目指す方が参加して、休日の過ごし方といったお話でワイワイしたり、職場での困りごとを相談しあったりと、様々なお話が繰り広げられています。同じ立場同士、大体3～4人程度の少人数なので、初めての方でも参加しやすいと思います。

次回のテーマは**「私の密かな野望（仕事＆プライベート）」**です。就労という名前が付いているわりに緩やかな時間の流れる90分、お仕事や就活の合間にぜひ足を運んでみませんか？

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

からだの回　9/5(火)14:30～ 参加費：交流室料 100 円のみ

ストレッチやマッサージなどを通して、自分のからだと向き合う時間にしてもらえたら。ゆるりと行っていきます。先着：5 名さま

やろいっしょ『無料喫茶店 ROOM 101』 9/9(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。前回好評だったていねいにドリップした本格コーヒーを、おしゃれなカップでどうぞ。味、香り、雰囲気をお楽しみください。

秋のハーバリウム　9/16(土)13:30～15:00　参加費：700 円(交流室代別)

いつも大好評のハーバリウム講座。今回もお仕事でも携わっていた利用者さんが講師になり作り方を教えてくれます。自分用にも贈り物にもなる季節を感じられるハーバリウムを作ってみましょう。

絵本の回　9/21(木)14:40～ 参加費：交流室料 100 円のみ

“おとなのよみきかせ”。今回は「100 万回生きたねこ」、「ぼくは川のように話す」の予定です。

認知行動療法グループセミナー 9/21(木)10:30～　参加費:300 円　場所:natura

今回は『**レジリエンス～逆境から立ち直る力～**』です。レジリエンスを引き出す考え方のコツを学び、プレッシャーやストレスを跳ね返す“しなやかな強さ”を身につけましょう。

宇野プログラム～坐禅・写仏～ 9/29(金)14:00～15:30 参加費：300 円

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、写仏とは 「一行三昧（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。

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。

9/7(木)・9/21(木)・9/28(木) ➡ 13:00～14:30　　9/2(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。室内履き必須です。

【松島コミュニティ会館】9/6(水)13:30～16:00、9/13(水)13:30～16:00、9/20(水)13:30～16:00

【松江区民プラザ】　9/16(土)13:00～16:00、9/30(土)13:00～16:00

【センターえどがわ】　9/2(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

カラオケに参加して

今日は、楽しかった。知らない曲もあって、新鮮だった。みんな、うまかった。女性、男性の比率もちょうど、よかった。欲を言えば、ユーモアが欲しかったが、悪質なユーモアが無くて、よかった。

N.T.

『働くスキルで少しラクに生きる』

講座での様子♪

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？

数年前の夏の夜、自宅でだれもいないはずの部屋からドスン、と響く音。続いてパタ、パタと足音が。そういえば、暑いからとベランダの窓を開けっぱなしに……。「誰か入って来た?!」凍り付いた。帰宅途中の家族に「家に誰か入ってきたかも」と LINE し、裸足で外へ。外気に当たり冷静さが戻ると、さすがに自分の勘違いのような気がする。戻ろうかなと思った時、サイレンの音が近づいて来る。嫌な予感。LINE を読んだ家族が警察に通報したのだ。家の前にパトカーが3台も。「〇〇署捜査1課の□□です。どうされました？」「いえ、多分私の勘違いで……」大汗だ。それでも家の中を一応調べてくれるという。もちろん、だれもいない。いたのは、足元をドタバタと駆け回る3匹。「犯人は猫ちゃんですね」。今でも穴があったら入りたい(涙)。

そして、今年。閉館後のセンターえどがわで、職員 A「あれ？今、交流室に誰かいた？」職員 B「え、いないはずだよ？」 消灯しうす暗い交流室。閉ざされたドア……。ふふふ。

みなさん、こんにちは。

今回は natura 周辺のご案内です。

natura は新川千本桜で有名な新川に架かる新川橋近くにある事業所です。

新川には様々な橋が架かっています。花見橋、桜橋、小江戸橋に忍者橋、擬宝珠橋など、桜の季節に限らず美しい景観で散策する人たちを楽しませてくれています。また、千本桜の起点になる新川西水門広場には 15.5 メートルの火の見やぐらが建ち、時代をさかのぼった気分をちょっぴり味わうことができます。

ぜひ一度、散策にいらしてください。

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