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

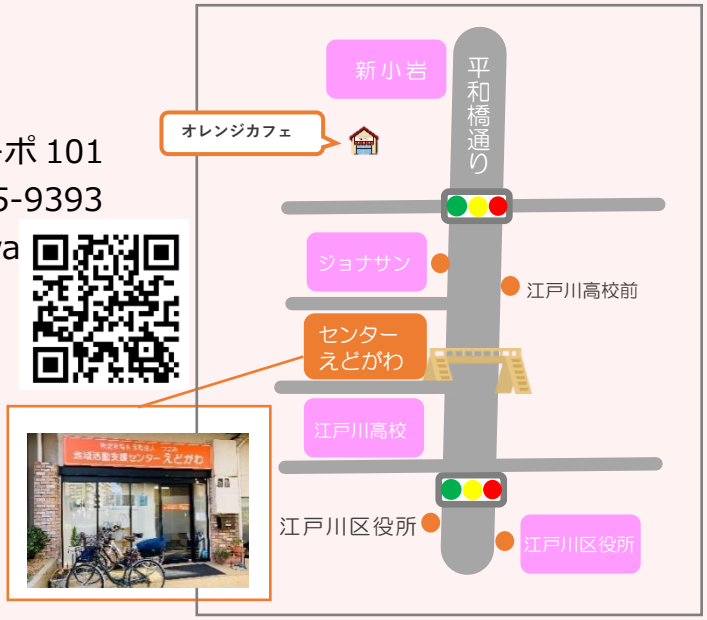
お問い合わせ先 ・ アクセス

〒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☺♪

『 一陽堂 オレンジカフェ 』

ルミエール酒喜屋の所はいって3つ目の交差点

東京ソテリアが運営する、イタリアボローニャでの就業をとおして学んだ技術を活かしたカフェ。　※HP より引用

つぼみだより

2024年1月号

1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】

- 12月28日(木)～1月4日(木)…年末年始休。交流室・電話相談ともに1日閉館
- 1月11日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 1月27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	3 ← 年始休み	4	5	6 ぱとろご倶楽部 ハピスポMTG
7	8 成人の日	9	10 ハピスポ	11 ※休館情報参照	12	13 ハピスポ 初詣
14	15	16	17 宇野プログラム	18 ぱとろご倶楽部 サポ展ﾜｰｸｼｮｯﾌﾟ	19 認知行動療法	20 絵本の回
21	22	23	24 つぼみーず ハピスポ	25 ぱとろご倶楽部	26 茶話会	27 就労ピア ※休館情報参照
28	29	30	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

初詣 1/13(土)　14:00 センター出発　参加費：交流室利用料 100 円のみ

2つの「香取神社」をめぐります。帰ってきてからは、甘～いお汁粉でまったりしましょう♪

東小松川香取神社　：建治 3(1277)年に創立建された東小松川村を鎮守として祀られ、太平洋戦争終戦まで村社に列格していました。

新小岩厄除香取神社　：当時 16 軒しかなかった西小松川村の農家が創立したといわれる元和三(1617)年に再建された神社です。

X（旧 Twitter）はじめました

臨時休業のお知らせも行いますので、よろしければフォローしてください。

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

宇野プログラム～匂い袋・坐禅～ 1/17(水)14:00～15:30 参加費：300 円

お香の原料をブレンドし、世界でたった１つのオリジナル匂い袋を作ります。漢方薬や料理のスパイスに用いられる原料の香りを丁寧に味わいながら、穏やかな香りの世界を楽しみましょう。

認知行動療法グループセミナー 1/19(金)10:20～11：50　参加費:300 円

今回は**『やる気スイッチ ＯＮ』**。お正月休みも終わり、休み慣れでなかなかやる気が出ないということもあると思います。やる気を出して素敵な一年のスタートをきりましょう。　※場所は、ナチュラになります。

絵本の回　1/20(土)14:00～ 参加費：交流室利用料 100 円のみ

“おとなのよみきかせ”。今回は「てぶくろを買いに」「しろくまちゃんのほっとけーき」の予定です。

つぼみーず　1/24(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　1/27(土)10:30～12:00　参加費：交流室利用料 100 円のみ　場所：natura

今月は**『新年一発目！自分のテンション UP 術をシェアしよう！』**。前半はテーマトーク、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。

1/6(土) ➡ 10:30～12:00　　1/18(木)・1/25(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。室内履き必須です。

【松島コミュニティ会館】1/10(水)13:30～16:00、1/13(土)10:00～12:30、1/24(水)13:30～16:00

【センターえどがわ】　1/6(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。

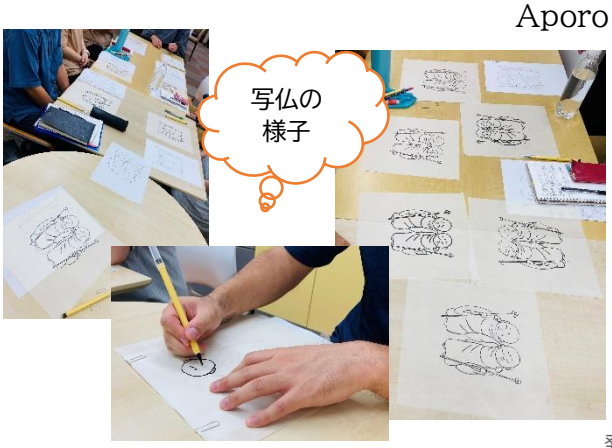
女装イベント　2023.11.18.

利用者さんコーナー

坐禅を受講して

私は、以前から坐禅に興味があり、自分と向き合いたくて、講座を受けました。坐禅は、難しそうなイメージがありますが、温泉にゆっくりと浸かっているような感じで…。聞こえる音は、そのままで…。坐禅をしてみるといいそうです。坐禅は、過去でも未来でもなく“今”ですという先生の言葉が、とても印象的で、お話を色々お聴きして、新しい世界も広がった様に思えます。皆で坐禅の扉をあけてみましょう shall we 坐禅？

Aporo



※今まで読んだ絵本一例

『絵本の回』に参加して

縁あって、何度か絵本の回に参加させて頂きました。絵本を読んでもらうことは、もう何十年も昔のことでしたが、懐かしく、それでいて新鮮な気持ちがしました。西川さんの朗読する声は、どのような絵本にも合って、安心感があり、心地よさを感じます。普段味わえないような感情が生まれ、日常とは少し違う、不思議な時間が流れます。皆さんも一度といわず、顔を出してみたら、懐かしさや新しさを感じられるのではないでしょうか。　　匿名希望

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？

『女装変身イベント大成功！大感謝！！』

「男なのに女装の趣味があるって言ったら、気持ち悪いって以前言われたことがあって…それから人には言えなくなりました」ティータイム中の A さんの言葉にうなづく参加者の方々。

もっと手軽に、気軽に、素直に可愛くなろうとこのイベントを開催しました。定員を超えた申し込みの反響。始めは何となく不安そうな表情も、フルメイクした自分とご対面するとみんな素敵な微笑みに。人がこんなにも輝くイキイキとした時間を、参加者の皆さまと共に過ごせ幸せでした。

私達に“マイノリティ”はありません。でもまだ不必要に傷ついてしまうことが、どこかで誰かにあるのなら。センターえどがわは、たいそうなことは出来ないけれど、幸せな時間を作る応援と努力をしたい！！勇気を出して参加してくれた方々に、感謝の気持ちでいっぱいです。

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２

今回は、現在働いていない方向けにお話しいたします。働いていない方とひと口に言っても、バリバリ就活中～生活リズムを整えている最中と、その幅は広いでしょう。

特に働きたいと思ってはいるものの、生活リズムが整っていない、そんなあなたへ次の一手として、生活リズムを整えつつ、社会人、職業人としてのマナーと、働くスキルを身に付けられる『就労移行支援事業所natura』は打って付けです。

ぜひ利用をご検討ください。

（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