

# ちいきかつどうしえんせんたー 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。

## せいかつしえん 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。

## そうだんしえん 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。

## 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。

## しゅうろうしえんじぎょう 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

## きじゅうしえんじぎょう 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

## 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

## ばしょとれんらくさき いきかた 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 ぶん  
新小岩駅から徒歩 15分

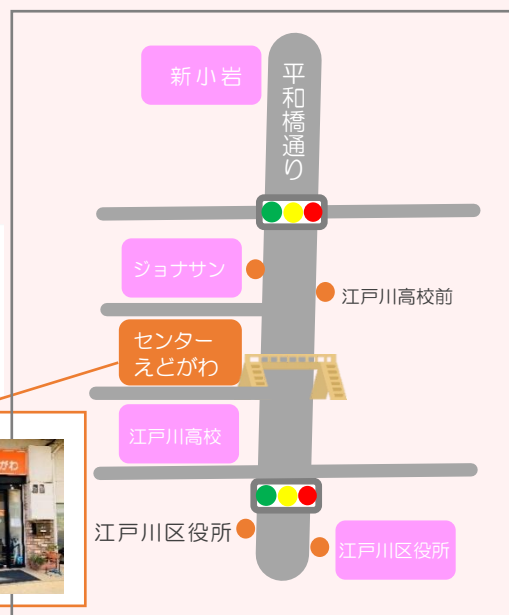
と しんこ しんこ  
都バス 新小21・新小22



えどがわこうこうまえ おりてから 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

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



## わたしの推し

スタッフから毎月自分の推しをご紹介します😊♪

『ナン』



私はカレーと言えれば昔も今も「ライス派」なのですが、数か月前にあるお店でライスではなくあえてナンを選んでから私の中で変化がありました。今更ナンですが、ナンってカレーに合いますね(失笑が聞こえる)当たり前なこと言っちゃってありますが、自分の中で新鮮だったってこともあるかもしれません。自分の定番ってものがあると思いますが、1度そういう型を取っ払ってみると新たな発見があるかもしれませんよ。

# つぼみだより

## 2024年9月号

### 9月開所予定・センターからのお知らせ

かいしよじかん

#### 【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】

- 9月11日(水)…法人内研修の為、交流室・電話相談ともに12時閉館
- 9月12日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 9月28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きた際は、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 ラジオ体操	4	5 ぱとろご倶楽部	6	7 ぱとろご倶楽部 ハピスポ MTG
8	9	10 おやつは大事	11 ※休館情報参照 ハピスポ	12 ※休館情報参照	13	14 認知行動療法
15	16 敬老の日	17 絵本の回	18 ハピスポ	19 ぱとろご倶楽部	20	21 ハピスポ 粉もんの会
22 秋分の日	23	24 宇野プログラム	25 つぼみーず ハピスポ	26 ぱとろご倶楽部 茶話会	27	28 就労ピア ※休館情報参照
29	30					

※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

だいじ  
**おやつは大事** 9/10(火)14:00~  
参加費：交流室料 100 円のみ

暑名月の季節にちなみ「白玉だんご」を作りましょう。生地をコロコロ、作業も遊び感覚で。



こな かい  
**粉もんの会** 9/21(土)12:00~14:00  
参加費：500 円(交流室代含む)

塩焼きそば、タコとか焼き、まん丸ホットケーキ。元実習生ボランティアさんが考案した3メニューをわいわいジューズ。うちの粉もんはひと味違いませ。



こうしきえっくす  
**公式 X**

臨時休業もアップ。是非フォローしてください



# こん けつ ふ ろ く ら む しょうかい 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

**シークレットラジオ体操** たいそう 9/3(火)午前～ 参加費：100円(交流室代含む)  
交流室で突然始まるラジオ体操の音楽と映像。手足を伸ばせば心身ともにちょっとすっきり！

**認知行動療法グループセミナー** にんちこうどうりょうほうぐるーぷせみなー 9/14(土)15:00～ 参加費:300円(交流室代含む)  
今回は『コラム表を書いてみよう』。今日も自分の心をモニタリングして、楽になる考え方を探していきたいと思います。

**絵本の回** えほんかい 9/17(火)14:00～ 参加費：交流室利用料 100円のみ  
“おとなのよみきかせ”ゆったりゆったり時間を一緒に。「パンドロぼう」「さかなはさかな」の予定です。

**宇野プログラム～折り紙・坐禅～** 9/24(火)14:00～15:30 参加費:300円(交流室代含む)  
お坊さんと作る折り紙。どんなものを作るのか、どんなものが出来るのかお楽しみに。そして、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。是非ご参加ください。

**つぼみーず** 9/25(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。

**茶話会** さわかい 9/26(木)14:30～ 参加費：100円(交流室代含む)  
職員からのお知らせや利用者のみなさんからご意見をいただく気楽な双方向コミュニケーションの場です。

**就労ピア** しゅうろうぴあ 9/28(土)10:30～12:00 参加費：無料 場所：natura なちゅら  
一人で抱え込まず、話を、意見を聞いてみよう。共感、気づき、発見を体験できる場所。今月のテーマは『**仕事を楽しくするちょっとしたコツ**』です。働いている人も、これから就労を目指す方もみんな集まれ！

**利用者さん主催のサークル『ぱとろご倶楽部』** りようしゃがやってるさーくる 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。テーマは別途提示します。  
9/5(木)・9/19(木)・9/26(木)⇒13:00～14:30 / 9/7(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!』** りようしゃがやってるすぽーつさーくる 参加費：100円  
初心者、見学希望者大歓迎！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】 9/11(水)14:00～16:00、9/18(水)14:00～16:30、  
9/21(土)10:00～12:30、9/25(水)14:00～16:00  
【センターえどがわ】 9/7(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

## natura 祭感想

初めてのnaturaとして取り組められてこのイベント『natura祭』を送れました。自分は（土曜のなまけ防止として…）ボランティア参加し、自分の目標nの『社会的になる』を越えられました。今後も行えればと思います。

YY



# なちゅらまつり natura祭

2024.7.27. 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

今月は **清水さん**



昔は子どもがみるものとして様々な影響を与えていたアニメは、今では国境も世代も越えて「日本アニメーション」として全世界に影響を与えています。私も影響を受けている1人なのですが、思春期は主に少年ジャンプ系をみてました。大人になった今でも気になる作品はチェックしていますが、皆さんはディズニーやジブリ等、何かしら思い浮かぶ作品があると思います。それはきっとあなたの人生に影響を与えているのだと勝手に思います。私も数々の思い出のある作品を思い浮かべると様々な感情が去来しますね。最近の作品として名を挙げると、「鬼滅の刃」でしょうか。色々素晴らしい。でも最終編は映画3部作だなんて、良い面もあるが何年後に完結するのでしょうかね苦笑

## ねっ ちゅう しょう たい さく 熱中症対策



### けいこうほすいえき 経口補水液の作り方

- 塩 2つまみ
- 砂糖 5g(スティック1本)
- 水 500ccペットボトル1本
- すっぱいもの(レモン汁、リンゴ酢、梅干しなど)

### おすすめの食べ物

- バナナ(南国の果物)
- 海藻
- お味噌汁(わかめだと海藻も摂れて良いと思う)

※ネット情報

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

今年も暑い夏、皆様いかがお過ごしでしょうか？

私はグッタリする毎日に少しでもメリハリをつけるために、季節の楽しみを大切にしています。

8月は夏祭り、花火大会、高校野球、そしてスイカ🍉！この季節の最高の楽しみです。

9月はお月見、芸術鑑賞、読書をしてゆっくり夜長を楽しみます。何より忘れてはいけないのが秋の散歩。まだ明るい夕方をのんびり歩くのは最高の贅沢です。

はたらくて natura 就労移行支援事業所natura  
自然なこと 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

AnimeJapan 2024

新時代。