

# 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

## ばしよとれんらくさき 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 ふん  
新小岩駅から徒歩 15分

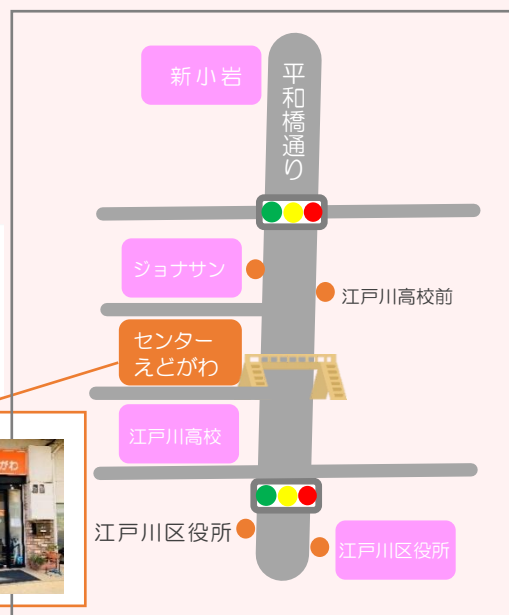
と しんこ しんこ  
都バス 新小21・新小22



えどがわこうごうまえ おりてから あるいて ふん  
「江戸川高校前」下車 徒歩 1分

と にしき  
都バス 錦27

えどがわやくしよまえ おりてから あるいて ふん  
「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♪

### 『アップルパイ』



アップルパイが大好き！！ということで佐野的アップルパイ美味しいお店ランキング～🍏

1位 丸の内ホテル 2位 RINGO 3位 グラニー・スミス

1位のアップルパイは別格うまいです！！ ぜひご賞味あれ🍎

# つぼみだより

## 2025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 ※木曜午後の電話相談 11/1~再開

#### 【休館情報】

- 12月28日(土)~1月3日(金)…年末年始休。交流室・電話相談ともに1日閉館
- 1月9日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 1月25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エどがわの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	4
			年 始 休 み			初詣 ぱとろご倶楽部
5	6	7	8 防災訓練	9 ※休館情報参照	10	11 ハピスポ 絵本の回 ハピスポ MTG
12	13 成人の日	14	15 ラジオ体操	16 ぱとろご倶楽部	17	18 なごみの家企画 認知行動療法
19	20	21 宇野プログラム	22 ハピスポ	23 ぱとろご倶楽部	24 茶話会	25 就労ピア ※休館情報参照
26	27	28	29 つぼみーず 13:30~	30 ぱとろご倶楽部	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

はつもうで

**初詣** 1/4(土) 11:30 センターエどがわ出発

※初詣のみの参加は無料です

今2つの「香取神社」をめぐるります。帰ってきてからは、お雑煮であたたまりましょう。



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ました。

新小岩厄除香取神社  
元和三(1617)年に再建された神社です。

しゅつちよう

**出張!**なごみの家交流イベント

1/18(土)13:30~15:30 なごみの家 松江北

【なごみの家 松江北】で出張コラボイベント。ハーバリウム作成や合唱、本格コーヒーが楽しめます。是非お誘いの上お越してください。プログラム参加予約や詳細はチラシをご覧ください。

いえこうりゆういべんと



# 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

**防災訓練** 1/8(水)14:00~15:00 参加費：交流室利用料 100 円のみ

年に1度は防災訓練！今回は江戸川消防署をお招きし、お隣の子どもたちと一緒に防災訓練を行います。火事を想定したけむり体験や消火訓練、ケガをした時の応急処置を学んだり、非常食もお配りしたいと思っています☆いつ起こるかわからない災害にしっかり備えていきましょう！

**絵本の回** 1/11(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”ゆり時間を一緒に。「はるさんと1000本のさくら」「へいわとせんそう」の予定です。

**認知行動療法グループセミナー** 1/18(土)15:00~ 参加費:300円(交流室代含む)

今回は『**なりたい自分になる!**』。一年の計は元旦にあり。なりたい自分になるためには具体的にどのように行動すればいいのでしょうか？一緒に考えて素敵な一年にしていきましょう！

**シークレットラジオ体操** 1/15(水)午後~ 参加費：交流室利用料 100 円のみ

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！

**宇野プログラム~匂い袋・坐禅~** 1/21(火)14:00~15:30 参加費：500円(交流室料含む)

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。

**茶話会** 1/24(金)14:30~ 参加費：交流室利用料 100 円のみ

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** 1/25(土)10:30~12:00 参加費：無料

場所：natura

一人で抱え込まず、話を、意見を聞いてみよう。今月は、ぼーっとしていたいけど家事をしなければ、仕事に行きたくないけど行かなければ、日常生活における葛藤場面。みなさんどのように対処していますか？

**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。テーマは別途提示します。

1/16(木)・1/23(木)・1/30(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

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】 1/11(土)10:00~12:30、1/22(水)14:00~16:00

【センターえどがわ】 1/11(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。

こうしきえつくす  
**公式 X**

是非フォロー  
してください



## 利用者さんコーナー

### 秋フェス 2024.11.9.

秋フェスで、ネイルしてもらえて、うれしかったです。同年代の方と会えて、話すことができ楽しかったです。秋フェスに参加してよかったです。 さーちゃん



コーヒーも美味しかったですし楽しかったです。 さゆり



今日は秋フェスでネイルしてもらいました。とてもキレイでプロのネイリストさんが上手でした。すごくテンション上がってうれしくて今からウキウキしながら行動できそうです♡新しい人たちとも出会って秋フェスに参加してよかったです!!ありがとうございました。あとコーヒーもとてもおいしかったです。 のあち

## 秋の遠足 2024 高尾山

週間天気予報がコロコロ変わり心配していましたが、みんなの日頃の行いがいいのか晴天とまでは言わないが、よい気候に恵まれての大人遠足。ケーブルカーに乗るはずが、歩いて上に行く事になり想像以上に上り下りがきつかったが、とても楽しかったです。みんなで写真を撮ったり和気あいあいとしていたので、とても良かったです。普段一人ではやらない事もみんなと一緒にだと充実した1日でした。 さくら



天候も微妙だった。長時間の電車移動、昼食時のそば屋の大混雑。そして心臓破りの急坂。憂鬱になる理由は十分揃っていた。しかし山頂に登り下山する頃には全てが良い思い出に変わった。山には不思議な魅力がある。人はなぜ山に登るのだろう？少し理解で来た気がする。昔から哲学的な言い回しがあるだろう。「そこに山があるからだ」と。v(°-°) ponzi

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

今月は **佐野さん**



みなさん、ゲームは好きですか？僕はゲームに捧げてきたその時間があれば、医者や弁護士、宇宙飛行士にだってなれたかもしれません。でも、僕にはゲームが必要だったのです。

病弱で入院していた子どもの頃、祖父母がお見舞いに持ってきてくれたゲームボーイ。あれは孤独な病室を冒険の舞台に変えてくれる魔法の道具でした。小学生で「ポケモン」に夢中になり。中学生ではテスト勉強そっちのけで夜中にゲーム。あのスリルがたまらなかった(笑)高校では一時ゲームから離れたけど、再び戻るとゲームセンターやオンラインゲームにどっぷり。

今やゲームはオンラインが主流。誰かと協力したり対戦するのが当たり前です。むしろコミュニケーションなしのゲームを探す方が難しいくらい。ゲームは楽しさだけでなく、コミュニケーションの難しさや人間関係の辛さも教えてくれました。それでも不思議とやめられない。だって、ゲームはただの趣味じゃなく、僕の人生の一部だから。

2025年の干支は巳。ネットで調べたら「へビは脱皮して新たな姿に生まれ変わるため再生や永遠の象徴で、へビ年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年と解釈される」とありました。生活改善を試みる、パソコンを一から学ぶ等、へビ年でなくてもnaturaの利用者さんは働くために日々挑戦をしています。働きたいけど自信がない…と悩んでいる方！頑張るnaturaの利用者さんを見たら、一步踏み出す力が湧いてくるかも！！今年“挑戦のへビ年”ということですし、一度見学に来てみませんか？



はたらくって **natura** ナチュラ  
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