

# ちいきかつどうしえんせんたー 地域活動支援センターこいわ 2025.3.open

**NEW OPEN**  
2025.3.1  
地域活動支援センターこいわ

出たいひと 叶えたいひと 輝きたいひと  
大人も子どもも 誰もが交差する街の拠点へ

コミュニティカフェ bloom  
ティーンエイジャーイベント  
心理カウンセリング 地域交流  
ボランティアコーディネート

\*開館日：月・火・水・金・土  
(休館：木・日・祝)  
\*時間：10:00～17:00  
※休館日のみ12:00～

3/3(月)よりみなさまのご利用をお待ちしております



## bloom topic 2025年 3月

月	火	水	木	金	土	日
					1 開所式 ※開館時間なし	2
3 ★OPEN★	4 12時 open	5 cafe ●	6 7		8 cafe ●	9
10 cafe ●	11 12時 open	12 cafe ●	13 14		15 select cafe ● 10:30～14:30	16
17 cafe ●	18 12時 open	19	20 21		22 bloom lunch 11:30～13:00	23
24 cafe ●	25 12時 open	26	27	28 12時 open BAR night ● 17:00～19:00	29 KIDS イベント 10:30～14:00	30
31 English cafe ● 11:30～14:30						

### -Contents-

cafe bloom  
TIME: 10:30～14:30 閉  
ドリンクメニューより  
オーダーください  
\*1F ALL ¥200

select cafe  
TIME: 10:30～14:30  
bloom オススメのスイーツ  
& お好きなドリンク

bloom lunch (ランチ)  
TIME: 11:30～13:00 閉  
MENU: 豚の角煮 とプレート  
\* ¥600 限定15食

KIDS イベント『ポップコーン屋さんになろう!』  
ポップコーンを作ってお店を開こう!  
\*対象 小学生  
\*参加費無料  
\*定員 10名 (申込み TEL:03-5655-9100)  
10:30 集合 \*持ち物 ハンカチ、エプロン、おむつごはん  
⇒ミーティング (各名決め、役割分担)  
⇒開店準備 (看板・メニューづくり、装飾、セッティング)  
⇒おむつごはん (食案・ジュースあり)  
⇒13:00 OPEN! (ご家族もぜひご来店ください)  
⇒おつかれさまタイム (キャンディをプレゼント♪)

BAR night  
TIME: 17:00～19:00 閉  
1ドリンク (アルコール、ソフトドリンク)  
+おつまみ4種プレート  
\* ¥1000

NPO 法人 つぼみ 地域活動支援センターこいわ ~cafe bloom~  
〒133-0056 東京都江戸川区南小岩7-19-7 南小岩 MACOビル2階 TEL: 03-5655-9100

江戸川区  
南小岩 7-19-7  
MACOビル2階

☎ 03-5655-9100

## 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 ぶん  
新小岩駅から徒歩 15分

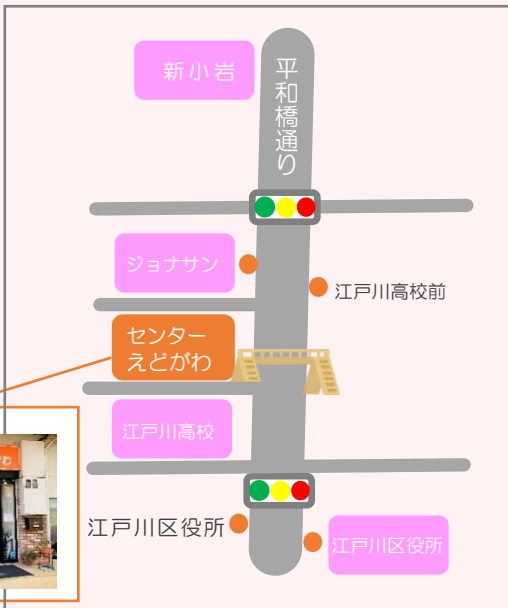
と しんこ しんこ  
都バス 新小21・新小22



えどがわこうごうまえ 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♪

### 『カレー』



皆さんカレーといえば何を思い浮かべますか、キレンジャー、インド、神保町、などなど もはや毎食カレーが良い、カレー党の小林的に推しは牛丼でお馴染みの松〇のカレーです。価格もリーズナブルなのに、チキンが溶け込むルーは本格派、トッピング無しで食べるのが個人的には◎ ちなみにルーと白米の比率はどれくらいが好きですか？小林は 1 杯目が 6:4、2 杯目が 8:2、3 杯目は 10:0 です。

# つぼみだより

## 2025年3月号

### 3月開所予定・センターからのお知らせ

かいしょじかん

#### 【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 ※木曜午後の電話相談再開してます

きゅうかんじょうほう

#### 【休館情報】

- 3月1日(土)…交流室・電話相談ともに12時閉館
- 3月13日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 3月29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ドがわの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 ぱとろご倶楽部 ※休館情報参照
2	3	4 ラジオ体操	5	6 ぱとろご倶楽部	7 センターこいわへ行ってみよう	8 やろいっしょ
9	10	11	12 ハピスポ	13 ※休館情報参照	14	15 認知行動療法
16	17	18	19 絵本の回	20 春分の日	21	22 茶話会
23 / 30	24 / 31	25 宇野プログラム	26 つぼみーず	27 ぱとろご倶楽部	28	29 就労ピア ※休館情報参照

※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

### やろいっしょ『ころかるた作り』

3/8(土) 14:00~15:30 参加費: 交流室利用料 100円のみ

ゲームをしながら楽しく自分のキャラクターを出してお互いに自己紹介ができるカードゲームです。前半はお題作りをして、後半は自分達の作ったカードでゲームを楽しみましょう。



こうしきえつくす

### 公式 X (旧 Twitter)

臨時休業のお知らせやプログラム紹介などアップしています。

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

たいそう  
**シークレットラジオ体操** 3/4(火)午前 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！

にんちこうどうりょうほうぐるーぷせみなー  
**認知行動療法グループセミナー** 3/15(土)15:00～ 参加費:300 円(交流室代含む)  
今回は『バルコニーから眺めてみよう!』。感情に巻き込まれた時、抜け出したいくても抜け出せない時もありますよね?ラクになる対処法を伝授します。

えほん かい  
**絵本の回** 3/19(水)14:00～ 参加費：交流室利用料 100 円のみ  
“おとなのよみきかせ”まったり時間をご一緒に。「なにもできなかったとり」「やこうれっしゃ」の予定です。

さわかい  
**茶話会** 3/22(土)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。

うのぶろぐらむ  
**宇野プログラム～彼岸に行こう～** 3/25(火)14:00～15:30 参加費：300 円 (交流室料含む)  
心穏やかに生きるために6つの知恵を教えてもらいます。その後は坐禅を行います。坐禅とは ①身体を調べ②呼吸を調べ③こころを調べる こと。是非ご参加ください。

**つぼみーず** 3/26(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。

しゅうろうび あ  
**就労ピア** 3/29(土)10:30～12:00 参加費：無料 なちゅら 場所：natura  
一人で抱え込まず、話を、意見を聞いてみよう。今月のテーマは『あなたにとって仕事とは?』。生活で、人生で仕事はどのような意味がありますか?仕事との関わり方、向き合い方を話し合ってみましょう。

りようしゃ がやってる きーくる  
**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。  
3/1(土) ➡10:30～12:00 / 3/6(木)・3/27(木) ➡13:00～14:30

りようしゃ がやってる すぽーつさーくる  
**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し込みください。室内履き必須です。  
【松島コミュニティ会館】 3/12(水)14:00～16:30

## 利用者さんコーナー



ジャガイモの植え付け初めてだったので、やり甲斐があって楽しかった。Yuuki



令和7年 新春

## ハロウィン茶話会

2024.10.25.



## みらくる Xmas 2024.12.21.

冬晴れの中センターに着くと入口から沢山のサンタやトナカイさんのお出迎えに一気にハッピーXmas気分！心が温まる様な一芸やスピーチそして大好きな映画の中のゴスペルを圧巻の歌唱力で聴かせて頂き大感動でした。そして何も用意の無い私に奇跡が！永遠と揃わない穴だらけのビンゴ。最後はマンツーマンでマシンを回してもらって贅沢を体験！少々笑いをとれて大満足♡まるで家族で過ごす様な楽しい時間を有難うございました。 さくら

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 **小林さん**

日に日に春が近づいていますね。1番好きな季節でお出かけも楽しみですが、毎年やりたかった事や、新しいチャレンジに気がつくのも春でした。ここ最近のマイブームが銭湯でして、仕事帰りに寄れそうなお風呂を見つけるのが楽しみです。銭湯もルールやマナー、番台のおじさんのキャラも違うことでそれぞれに個性があり、一期一会だなと、奥深い銭湯文化に魅せられている自分もこの春の新たな発見でした。



2月4日(火) 3月1日オープンのセンターこいわで記事を書いています。記事を書くちょっと前まで、手を泥だらけにしながら小さな鉢から大きな鉢に植木を植え替える作業をしました。植木を小さな鉢から抜こうとすると硬くて抜けない。根が成長しようとして外へ外へと出ようとしている。職業病かな、思考はすぐに人の成長をイメージする。「人も同じで小さな箱の中だと息苦しくなることがあるよな、、、」 そうだね。もっと広い世界へ出ようよ。

はたらくって **natura** ナチュラル 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