



# お知らせ



7月20日(木) 15時閉館  
 7月29日(土) 12時閉館



# 7月日程表

| 日  | 月  | 火                 | 水                   | 木                                  | 金                   | 土                            |
|----|----|-------------------|---------------------|------------------------------------|---------------------|------------------------------|
|    |    |                   |                     |                                    |                     | 1                            |
| 2  | 3  | 4                 | 5                   | 6<br>心理面談                          | 7<br>昼食会<br>11時     | 8                            |
| 9  | 10 | 11<br>昼食会<br>11時  | 12                  | 13                                 | 14<br>茶話会<br>14時    | 15<br>恋活応援PG<br>13時半         |
| 16 | 17 | 18                | 19<br>つぼみーず<br>13時半 | 20<br>15時閉館<br>心理面談<br>調理教室<br>11時 | 21<br>ウォーキング<br>14時 | 22<br>スイーツパラ<br>ダイスPG<br>11時 |
| 23 | 24 | 25<br>カラオケ<br>14時 | 26<br>スポーツ<br>13時半  | 27<br>お菓子作り<br>13時半                | 28<br>ストレッチ<br>14時  | 29<br>就労ピア<br>12時閉館          |
| 30 | 31 |                   |                     |                                    |                     |                              |

特定非営利活動法人 つぼみ  
 地域活動支援センターえどがわ

〒132-0031

江戸川区松島 3-46-10 かとりコーポ 101

TEL 03-5879-0708 / FAX 03-3655-9393

平成29年7月

# つぼみだより

みな様、お久しぶりです！細川です(\*^\_^\*)

いやぁ夏ですねえ。梅雨を乗り越えたような意外な暑さにちょっとやられています…((+\_+))

突然ですが、先日、センタースタッフ数名と潮干狩りに行ってきました。

幼稚園ぶりくらいの潮干狩りでしたが、今年最後という言葉に誘われて体にムチ打って行ってみました。

天気は曇りで絶好の狩り日和！周りは子供まみれ！

熊手片手にホジホジしていたわけですが、意外にとれないものですねえ。。早々に浜辺でビールでした(^\_^)

それでも貝堀職人と化した某2名のスタッフのおかげで大量のアサリをゲット！！総量4.3kg！！

その後はアサリパーティーで、アサリの酒蒸し・アサリパエリア・アサリパツァ・アサリパスタ・アサリラーメン・メのアサリうどん！まあああ食べましたよ！まあああ部屋が磯臭い！

そんなこんなで楽しく1日を終えたわけですが、なんと次の日…

か、からだ中が…痛い… 潮干狩りって全身運動だったっけ… 完全にナメてた… なんか磯臭い…((+\_+))

初夏の1日が残したのは、全身の筋肉痛と運動不足の実感、そして食べきれずにまだ冷凍庫にいるアサリたちでしたとさ。めでたしめでたし(^\_^)

これから夏本番！みな様も楽しい思い出を作ってくださいね(\*^\_^\*)

《細川》

## 恋愛について、知いたくな～い？

### ♪ 男女の本音、徹底トーク！ ♪

恋人が欲しい、恋愛を楽しみたい、恋に悩むそんな方々へ・・・  
グループワークを通じて“素敵な恋”について考えてみませんか？  
後半には、同じ会場内で参加者同士の交流会も行います！

日時：7月15日（土） 13時30分～

会場：グリーンパレス 集会室405

参加費：200円

申込み：FAX または電話にて申し込みが必要

人数：男女合わせて30名限定

※詳細はチラシにてご確認ください



## ◆就労ピア◆

今月のピアは7月29日(土)  
13:00~15:00開催します。

※就労ピアへの参加は  
就労にご興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。

参加費：100円

座談会形式でお菓子を食べながらお仕事に関する話をします。



## カラオケクラブ

歌が好きな皆さん、  
一緒にカラオケに行こう!!

日時：7月25日(火) 14時

会場：新小岩駅前クッターナビル内  
カラオケスタジオ歌広場

時間・交通：PM1:30 センター集合し、  
江戸高前バス停より都バス乗車、新小岩駅前下車(都営交通乗車証を忘れずに!)

費用：¥580(2時間、ソフトドリンクフリー)

参加費は当日集めます。

わからないことがあればセンターにお問い合わせください。



## 調理教室

古竹 夏希さん(調理師)が、難しくなくバランスのよいランチづくりを教えてください。

7月20日(木) 11:00~

参加費：300円

メニューはまだ未定です。詳細については、センター内に掲示致します。

※事前申込制です

限定5名ですので、早目のご予約をお願い致します。

## 茶話会



日時：7月14日(金) 14:00~

茶話会とはみんなで今後のプログラムを決めたり、センターからのお知らせなどをお伝えする会です。お菓子をつまみながら座談会のような形式で気楽な雰囲気の中で行っています。興味のある方のご参加是非ともお待ちしております! ※参加費は無料です

## お菓子作り



日時：7月27日(木)

メニュー：タルト

交流室利用料100円+参加費100円

材料準備の都合上、事前予約制・先着10名までとなりますので、参加希望の方はお早めにお申し込み下さい!

また、参加申し込み表に次回の希望メニューを書く欄がありますので、ご希望がございましたらご記入下さい!

## スポーツプログラム

日時：7月26日(水)

13:30~15:30

センター出発13:00

場所：松江区民プラザ

参加費：100円

卓球・バレー・バドミントンの道具を持っていきます。

好きなスポーツを

しましょう!

※事前にご予約下さい



**甘いもの好き集まれ！**

**スイパラでお腹一杯食べよう！**

**日 時：7/22（土）11：00～**

**場 所：スイーツパラダイス丸井錦糸町店7F**

**料 金：1,530円、80分制の食べ放題**

**集合場所：センターえどがわ、現地集合も可能**

**参加上限：20人まで**

**※参加希望等、プログラムについてはセンターえどがわ  
にお問い合わせ下さい。**

つぼみだより

S・R

やっと病気に感謝できるようになった。今年でそううつになり38年、健常者の様には上手くいかないが家事全般をほぼ出来る様になった。センターへ行くのも無理せず、週3回ぐらいとプログラムへ参加。以前は2週間くらい体調が悪い時もあったが、今は4～5日で落ちつける様になった。

Drに感謝、センターにも感謝。

後は短気もせっかちも少しずつ治ってきたと思っている。

前は完璧に近く家事をやっていたが、少し手を抜くことで楽になったし手を抜くことが出来る様になったので楽しみも増えた。

今もそううつの波は少しあるが、幸せになりました。

つぼみだよりでは皆さまからの記事をお待ちしております！

一人一記事、毎月二十日までにお願い致します！

※参加申し込みが必要なプログラムは、当月の初日に原則申し込み受け付けを開始します