



▲今月の予定・さんかくからのお知らせ▼

電話相談	7/3,10,17,24,31(木) 13:30-16:30
センター休館	日曜、月曜、7/22(火)、毎週木曜 10:00-13:00
卓球	卓球プログラムは、定員 8 名・1 時間ごとの入替制となります。
臨床美術	7 月から不定期で臨床美術プログラムを開催します！ ※開催月・開催日は毎月のサンドイッチ通信でご確認ください。
ヨガ・ポッチャ	ヨガ、ポッチャは、長島桑川コミュニティ会館で実施します。 ポッチャ参加の際は、室内用スポーツシューズをご用意ください。
外出プログラム	7/19(土)に、外出プログラム『江戸川区の歩き方』を実施します。 今回は、この日開催の「第 54 回・江戸川区特産金魚まつり」と、区立自然動物園の見学を予定しています。
家族会イベント	7/19(土)にオープンイベントとして笑いヨガを実施します！
交流室利用	7/19(土) 家族会(笑いヨガ)の開催中、交流室は利用できません(専有利用)
スポーツプログラム	7 月・8 月・9 月は暑さ対策として、ウォーキングの代わりに ZUMBA を実施します！
就労支援事業	6 月から本格的に『精神障害者就労支援事業』が始まりました！ ※詳しくはスタッフまで

7月の予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	01	02	03	04	05
		コーヒーブレイク 11:00～11:30		センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30	情報発信講座 10:00-11:30 予定
				IT講座①② 14:00-16:00 予定	ZUMBA 14:00-15:00	卓球(練習会) 14:00-16:00 定
06	07	08	09	10	11	12
		コーヒーブレイク 11:00～11:30		センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30	
			女子会 14:00-15:30 予		ヨガ in 長・桑コミュ会館 14:00-15:00 予	卓球 14:00-16:00 定
13	14	15	16	17	18	19
		臨床美術 ～コーヒーを添えて～ 11:00～11:30		センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30	情報発信講座 10:00-11:30
		うちわ作り 14:00～15:30 予	茶話会 14:00-15:30 予	IT講座①② 14:00-16:00 予定	ポッチャ in 長・桑コミュ会館 14:00-15:00 予	金魚まつり&動物園見学 笑いヨガ(家族会) 予
20	21	22	23	24	25	26
		センター休館		センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30	椅子坐禅 10:15～10:45 予
			茶話会 14:00-15:00 予		卓球 14:00-16:00 定	さんかく菜園 14:00-15:00
27	28	29	30	31	01	02
		コーヒーブレイク 11:00～11:30		センター休館 10:00～13:00		
		エコバック作り 14:00～15:30 予	みんなdeつくろうプログラム 14:00-15:00 予			

予 = 要予約 定 = 定員制
 ※プログラム内容の詳細は 2-3 面

今月のプログラム

※原則、事前申込制(空があれば当日参加も可) ※コーヒースタンド、ZUMBA、卓球は当日参加となります

※申込は窓口または電話にて受付しております。 問合せ：TEL 03-6808-5001

コーヒースタンド



毎週火曜・金曜の 11:00~11:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

豆から挽いたドリップコーヒーを楽しみながら、お菓子と共にリラックスした時間を過ごし、コーヒーの香りと味を楽しめます。また、コーヒーの苦手な方は紅茶も楽しめます。

※当日、直接お越しください

茶話会



毎回異なるテーマで参加者同士の交流を楽しむ会です。

リラックスした雰囲気の中で、新しいつながりを作りましょう！

開催日：①7/16(水) ②7/23(水) 各 14:00-15:00

①夏のチャレンジ！あなたの目標は？

夏に向けての計画や目標をみんなで発表しましょう。

お互いに刺激を受けて、素晴らしい夏を迎えましょう！

②私の好きなこと！趣味や特技を教えて

あなたの趣味や特技をみんなに教えてください。

新しい趣味の発見や、共通の興味を持つ仲間と出会えるかもしれません！

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※各回・前日までにお申込ください (定員 16 名)

情報発信講座



開催日：①7/5 ②7/19(土) 各 10:00~11:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

その日のテーマをネットで調べ、PowerPoint にまとめて、参加者同士で発表し合います。興味のあることを探求しながら、楽しく学びましょう！

※各回・前日までにお申込ください (定員 5 名)



スポーツプログラム

ZUMBA、卓球、ヨガ、ボッチャなど、楽しいスポーツプログラムを開催中！身体を動かして リフレッシュしたい方は、ぜひご参加ください！

※当日は動きやすい服装で、飲み物、タオルをご持参ください

①ZUMBA

開催日：7/4(金) 14:00-15:00

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※当日、直接お越しください



②卓球

開催日：※①7/5(土) ②7/12(土) ③7/25(金)

各 14:00-16:00

定員 8 名・1 時間ごとの入替制となります。

※7/5(土)は、14:00-15:00 の時間帯、初心者向け練習会を実施します。

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※当日、直接お越しください (各枠、8 名入替制)

③ヨガ

開催日：7/11(金) 14:00-15:00

会場：長嶋桑川コミュニティ会館・健康スタジオ

参加費：無料

集合時間：13:50 現地集合

※場所が分からない方は、13:20 さんかく集合でも可 (出発 13:30)

※前日までにお申込ください

④ボッチャ

開催日：7/18(金) 14:00-15:30

会場：長嶋桑川コミュニティ会館・スポーツルーム

集合時間：13:50 現地集合

※場所が分からない方は、13:20 さんかく集合でも可 (出発 13:30)

参加費：無料

※前日までにお申込ください





外出プログラム/江戸川区の歩き方 『金魚まつりと自然動物園見学』

開催日：7/19(土) 13:00-15:00

開催場所：行船公園（集合時間：13:00）

集合場所：自然動物園サービスセンター前

※不安な方は、さんかくから一緒に出発も可能です！（12:00 発）

江戸川区の行船公園で開催される「金魚まつり」と
自然動物園を楽しむ外出イベントです。

参加方法：前日までに申し込みください

雨天時：雨天の場合は中止とします。



〈補足〉①会場内で軽食を購入して食べることも可能です

②後半は同じ公園内の自然動物園を見学します。

③途中入退場も可能ですが、その際は事前にお伝えください。

※詳細については、参加者にお渡しする別紙 or 公式 X をご覧ください。

うちわ作り



開催日：7/15(火) 14:00~15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

うちわの骨組みに、あなたの描いた絵や模様を貼って、世
界にひとつだけのオリジナルうちわを作ります！

※前日までに申し込んでください

新聞紙を使ったエコバッグ作り



開催日：7/29(火) 14:00~15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

新聞紙を使って、楽しくリメイク！世界にひとつだけのエコ
バッグを作ります！

※前日までに申し込んでください

みんな de つくろうプログラム



開催日：7/30(水) 14:00-15:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

みんなで話し合い、活動内容について意見交換する場を
設けています。楽しく交流しながら、みんなのアイデアを出
していきましょう！

※前日までに申し込んでください

初級者向け IT 講座

開催日：①7/3(木) ②7/17(木) 各 14:00~16:00

①7/3(木)

14:00-14:50 Excel レッスン

15:00-15:50 Word レッスン

②7/17(木)

14:00-14:50 Excel レッスン

15:00-15:50 PowerPoint レッスン



参加費：交流室利用料 100 円のみ

PC 操作ができる方を対象とした、Word、Excel、
PowerPoint 学習に特化した講座です。

一緒にスキルアップを目指しましょう！

※前日までに申し込んでください（①②各回・定員 5 名）

女子会



開催日：7/9(水) 14:00-15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

女子が集まって、好きなことを楽しみながら、みんなでリラッ
クスした時間を過ごしましょう！

※前日までに申し込んでください

椅子坐禅



開催日：7/26(土) 10:15~10:45

参加費：交流室利用料 100 円のみ

誰もが参加できるように、椅子を使って坐禅を組み
ます。希望者は通常の床に座っての坐禅も可能で
す。集中力を高めたい方、心を落ち着けたい方もぜ
ひご参加ください。

※前日までに申し込んでください

新企画!!

臨床美術（不定期開催）



開催日：7/15(火) 11:00~11:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

絵やものづくりを通して、心と体を元気にするアート
活動です！

※前日までに申し込んでください（定員 5 名）



参加者の声

「笑いと香りに包まれたそうめんお焼き作り」

前回の調理プログラムには、ぜんそくの症状が治まらず、バレーボールの大会も控えていたため、参加を見送りました。今回は「素麺を使ったお焼きを作る」と聞き、午前中に面談を済ませて、ワクワクしながら交流室へ向かいました。

交流室には 10 人近い参加者が集まり、私も持参したエプロンに着替えて、開始を今か今かと待ち構えていました。

まずは自己紹介からスタート。手分けして準備を進めようとしたところ、お湯がまだ沸いていないというハプニングがあり、少し手が止まりました。その間も、参加者同士でたわいもない話を交わし、自然と笑いが生まれました。

調理が進むにつれて、香ばしいにおいが部屋いっぱいに広がり、それに誘われて職員さんたちが交代で様子を覗きに来るという、微笑ましい場面もありました。

「いただきます」の直後、二人の割り箸が半分からさらに折れてしまったという出来事があり、これが一番の笑いどころとなりました。

素麺お焼きの作り方はとてもシンプルで、材料と少しのやる気があれば、自宅でも気軽に挑戦できそうです。次回も体調を整えて、また参加したいと思っています。

(ミーにゃ)

一時移転のお知らせ



施設内電気工事に伴い、一時的にさんかくが移転します。
移転先は狭くなってしまうためご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

移転期間：2025 年 10 月～2026 年 3 月末

移転先：東京都江戸川区東葛西 7-2-5 エビス東葛西 102
(ローソンの隣です)

※電話番号の変更はありません。

※移転に伴い数日閉館期間があります。詳細は館内に掲示いたします。

▲ 編集後記 ▼

最近、「さんかく」も法人の X (旧 Twitter) に仲間入りしました。プランター栽培の成長記録から、プログラムやイベント情報、時には緊急のお知らせまで、日々の動きをリアルに発信中です。フォローしていただけると、とても励みになりますので、ぜひフォローしてください♡

さんかく菜園

みんなで植えたナス、キュウリ、トマトが、センターの菜園で着実に成長中！

かわいい花が咲き、小さかった野菜たちも、太陽の光をいっぱい浴びてすくすく成長しております！

「大きくなあれ！」の声援と収穫への期待でいっぱいです。ということで、植えた日からの経過をお知らせします♪



← 初めて植えた日の写真です！

さあ、ここからどれくらい大きくなるかな??



植えてから約半月で、きゅうりの赤ちゃんが出てきました！→
かわいいですね(´・ω・`)



←ナスはこんなに大きくなりました！



トマトは、まだ緑です。→
これからの成長が楽しみです
です > ~ < ♡

これからもすくすくと育つ菜園の様子をお届けしますので、どうぞお楽しみに！！



@hanakirin_x