

ふれんどりいメンバーズニュース

2012年3月25日発行 地域活動支援センターふれんどりい

〒121-0813 足立区竹の塚6-18-12 電話 3883-7177



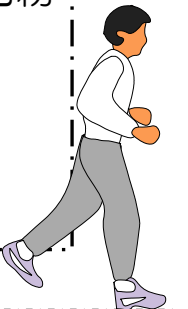
「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、先日お彼岸も明け、ようやく春の暖かさが感じられる時季となりました。丁度一年前、このコーナーで「春眠暁を覚えず」との言葉を引用し、やはり春の到来を強く意識していたことを思い出します。

今年も暖かさと居眠りの心地よさを覚えつつ、冬の寒さでなまった身体をほぐしていこうと考えています。

ひとまず手軽な運動としてのウォーキング、目標は一日一万歩です。達成できる日は少ないでしょうが、できる範囲で日々の活動にちょっとした運動を取り入れていこうと思います。

気になるのは、風邪が治ったにもかかわらず出てくる鼻水…。認めたくありませんが、軽い花粉症でしょうか。花粉症に悩んでいる方には申し訳ありませんが、春を感じられる手段が一つ増えたと思えば、慰めにもなるでしょうか…いや、やっぱりなりませんよね……。

地域活動支援センターふれんどりい 谷内



ZIP・WiZメンバーから

WiZ・ZIPに移行してから、もうすぐ五年目に入りますが、私はZIPに所属しています。

この四年間は発送代行部門にいて、最初は知らない仕事もいくつかあったけど、慣れてくると色々と覚えてきました。

四年間一度も変更せずこの部門に所属していましたが、覚えたい仕事もまだまだあり、自分なりにマスターしている仕事もあり充実しています。

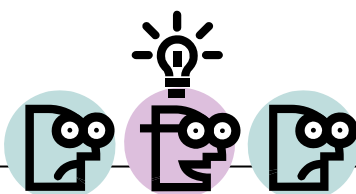
ペンネーム「日向伊知朗」



統合失調症にかかってしまっただけで大変な思いをされていることと思います。一生この病気と戦わなくてはなりません。無理をすれば又再発してしまいます。でも有難いことにあしなみ ZIP、WiZ という施設で働くことができます。作業所は他にもあるようですが僕にとってはここが働きやすいです。清掃部門で働いていますが、みんなで工夫してここはあしたら、ここはこうしたらと試行錯誤をくり返しながらきれいにしていねいに清掃しています。部門がちがっても皆さん仲間ですから、草刈りや落ち葉集めなどを手伝って協力していただいで有難うございます。そういう僕も仲間に加えてください。みんなで働きやすいあしなみ ZIP、あしなみ WiZ にしてゆきましょう。

平成 24 年 3 月 2 日

ペンネーム「Y.N.」



普段、皆さんは Mg というとマグネシウムを連想しますが、Martial government (火星政府) をも意味します。同じような例を…Cosmopolitan Government (世界人民統一政府) Emperor Li's Tomb (李陵) Desert Planet of Earth (地球という砂漠の惑星) Martial Law (戒厳令) & (the revised : 改訂) Bible※戒厳令が起こるとすれば、20160606 だったりして…雑誌名で SGI (創価学会インターナショナル) というのがありますが、Societe General [International] 現在、ソシエテ・ジェネラル社はフランスの優良金融会社です。(トラトラトラの内部告発、鄧小平らに明らかに。外野が言いたいことも言えない恐ろしい世の中に成る。) PN。

「睡眠の長さ」 ペンネーム「マーガレット」

最近睡眠が芳しくない。年齢のためか、不安が心を占めているからなのか原因はよくわからない。

米国での研究で七時間睡眠を日常保っている人の寿命がいちばん長いことがわかった。睡眠は長くても短くてもいけないらしい。

健康を維持するためにもこの時間を心掛けたい。



プログラム紹介

外出

花よりパンダ



日時：4/12 (木) 10:00~昼ごろ
集合：ふれんどりいフリースペース
予約期間：4/1 (日) ~4/7 (土)

上野動物園にパンダに会いに行きましょう♪
5名以上の申し込みがない場合と、荒天の場合は中止になります。

語ろう会 2:00~3:00

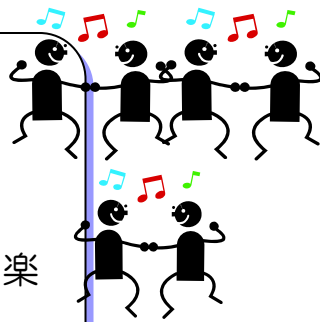
4/28 (土) 「災害対策」
5/20 (日) 「足立に住んで」

テーマについて自分の考えを自由に発言できます。お互いの意見を尊重して話し合いをします。いいアイデアが聞けるかも。

音楽を楽しみましょう♪

4/22 (日)・5/26 (土)
1:30~2:30

音楽を学んでいる学生さんと一緒に、楽器と歌を楽しみましょう♪



アリスのティールーム (要予約)

4/21 (土) 2:00~3:00

「桜もち」

5/26 (土) 3:00~4:00

「クレープ」

春を感じながら女子会しませんか？

時間がいつもと違います!!



~ヨガ~ (要予約)

4/14 (土) & 5/12 (土) 2:00~3:30

ゆっくりとポーズをとったり、ストレッチ。意識を体の隅々までいきわたらせることで、気持ちもゆっくりとほぐれてリラックスできます。シャージやスウェットなど動きやすい格好がおすすめ♪ (多目的1の部屋で行います)



かんたん!! 料理の会 12:30~

4/8 (日) バジルスパゲティ

香りと味のハーモニーで幸せなひと時♪

5/13 (日) しょうが焼き

しょうがの香りが食欲をそそります♪



太極拳

4/8 (日)、5/13 (日)

力を抜いて、緩やかに動き、ゆっくり呼吸することで気持ちも体もリラックスできる太極拳の基本を体験してみませんか。

「かんたん料理の会」の後、1時間程度を予定しています。

予約について

簡単料理、ヨガ、アリスのティールームの予約は、毎月1日から前日までにになります。また、パソコン講座の予約は1週間前の12:30から前日までにになります。お電話か、直接予約表に記入してご予約ください。予約がないと参加できない場合があります。また、予約していても、開始時間に遅れると参加できない場合があります。当日参加したい場合は、職員にお問い合わせください。急に都合が悪くなり参加できなくなった場合は早めに連絡をお願いします。

地域活動支援センターふれんどりい 2012年4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00	2	3 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	4	5 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザーズルーム)	6 電話番号は、 3883-7405	7 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「バジルスパゲティー」 12:30~ 材料費 300 円程度 太極拳 2:30~3:30	9	10 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	11 	12 外出 花よりパンダ 10:00~	13 パソコン講座 ~エクセル・ワード初 級編~ (要予約先着 4 名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 4/6 (金) 12:30~	14 ヨガ (要予約) 2:00~3:30 ピアふれんどりいのフ リートーク 「今欲しいもの」 2:00~3:00
15 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00 将棋や囲碁を しませんか 1:30~3:30	16	17 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	18 パソコン講座 ~電源の入れ方からわ かるパソコン入門~ (要予約先着 2 名) 3:00~4:30 ★ 予約受付開始 4/11 (水) 12:30~ シャワー室清掃強化週間	19 	20	21 パソコン講座 ~ワード初級編~ (要予約先着 4 名) 2:00~3:00 ★ 予約受付開始 4/14 (土) 12:30~ アリスの ティールーム 「桜もち」 2:00~3:00 (要予約)
22 音楽を楽しみ ましょう♪ 1:30~2:30 	23 	24 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	25 活動支援部門 清掃日 2:00~3:00 ★日常清掃が入って いないシャワー室・洗濯 室を職員と一緒に清掃 して下さる方! お待ちしております	26 	27 パソコン講座 ~写真で遊ぼう♪~ (要予約先着 2 名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 4/20 (金) 12:30~	28 語ろう会 「災害対策」 2:00~3:00
29	30					

文字はめクイズの答え
① 入 ② 脂

予定表の  の日は、利用開始時間が12:30からになります。

予約について

簡単料理、ヨガ、アリスのティールームの予約は、毎月1日からになります。パソコン講座の予約は1週間前の12:30からになります。お電話か、直接予約表に記入してご予約ください。

○ふれんどりいパートナー

ボランティア講座を受講後、活動しています。フリースペースで楽しくお話しします。将棋や囲碁のお好きな方は対戦しましょう。お気軽に参加してください。お待ちしております。

- ・4/1(日)、3(火)、10(火)、15(日)、17(火)、24(火)
- ・5/1(火)、6(日)、8(火)、15(火)、20(日)、22(火)、29(火)
- 日曜日：1:00~2:00 (囲碁・将棋は1:30~3:30)
- 火曜日：1:00~3:00

地域活動支援センターふれんどりい 2012年5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 ふれんどりい パートナー 1:00～3:00	2 	3 パステルサロン 1:00～3:00 (ユーザーズルーム)	4 電話番号は、 3883-7405	5 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00～4:00
6 ふれんどりい パートナー 1:00～2:00	7	8 ふれんどりい パートナー 1:00～3:00	9	10	11 パソコン講座 ～エクセル・ワード 初級編～ (要予約先着4名) 4:00～5:00 ★ 予約受付開始 5/4(金) 12:30～	12 ヨガ(要予約) 2:00～3:30
13 かんたん!! 料理の会(要予約) 「しょうが焼き」 12:30～ 材料費 300円程度 太極拳 2:30～3:30	14 	15 ふれんどりい パートナー 1:00～3:00	16 パソコン講座 ～電源の入れ方からわ かるパソコン入門～ (要予約先着2名) 3:00～4:30 ★ 予約受付開始 5/9(水)12:30～	17	18	19 パソコン講座 ～ワード初級編～ (要予約先着4名) 2:00～3:00 ★ 予約受付開始 5/12(土)12:30～ ピアふれんどりいのフ リートーク 「食べたいもの」 2:00～3:00
シャワー室清掃強化週間						
20 ふれんどりい パートナー 1:00～2:00 将棋や囲碁を しませんか 1:30～3:30 語ろう会 「足立に住んで」 2:00～3:00	21 	22 ふれんどりい パートナー 1:00～3:00	23 活動支援部門 清掃日 2:00～3:00 ★日常清掃が入って いないシャワー室・洗濯 室を職員と一緒に清掃 して下さる方!お待 ちしています	24	25 パソコン講座 ～写真で遊ぼう♪～ (要予約先着2名) 4:00～5:00 ★ 予約受付開始 5/18(金)12:30-	26 音楽を楽しみ ましょう♪ 1:30～2:30 アリスの ティールーム 「クレープ」 3:00～4:00(要予約)
27 休館日 (全館清掃日)	28	29 ふれんどりい パートナー 1:00～3:00	30	31 	時間がいつもと 違います!!	

◎休館日のお知らせ

5月27日(日)

上記の日程は全館休館となります。電話相談もお休みとなりますので、よろしくお願いします。

～センターのシャワー室清掃について～

◎シャワー室清掃強化週間

シャワーをご利用になる方全員にお願いします。

①4月15日(日)～4月21日(土) ②5月13日(日)～5月19日(土)

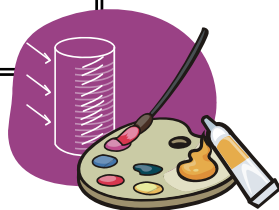
◎活動支援部門清掃日(シャワー室・洗濯室の清掃) 2:00～3:00

①4月25日(水) ②5月23日(水)

皆様のご協力をお願いいたします。詳しくは、活動支援部門にお尋ねください。



メンバーズニュースでは皆さんからの作品を募集しています。
イラスト・詩なんでもOKです。
なお、多くの方にご利用いただくため、お一人2点までとさせていただきます。
投稿の際は、ホームページに載せても大丈夫かを職員にお伝えください。



物流・アスカランケレー
心流・ソウリョウ

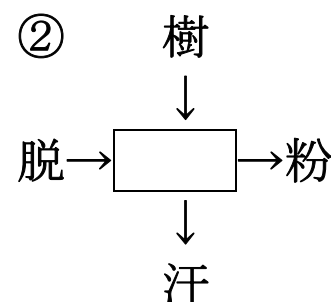
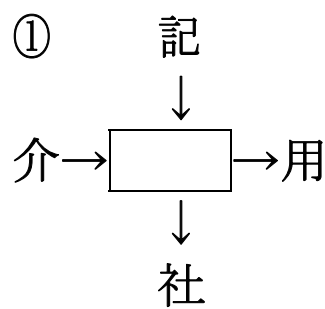


喫煙所撤去のお知らせ

受動喫煙防止法のもと足立区では、平成24年4月から公的機関で全面禁煙を実施します。それに伴い、ふれんどりいでも平成24年4月1日から喫煙所を撤去することになりました。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしく御願ひ致します。

*公共の喫煙所は駅前にあります

文字はめクイズ

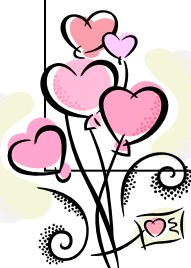


上下・左右の意味が通るように気をつけながら、□（空欄）に入る漢字を考えてね★ 答えは日程表 4月下部にあります。皆さん、わかりますか？

- ① 心の中って裸になれることもあるんだね（心の服をはずすような）
- ② 心の中だけしか愛が実らないのは障害者だから？肌やぬくもり、匂いの愛は言うてはいけないの？
私はしせつの一人ひとりの人との中で心を丸裸になってる気がします。
②のようなことも密かに思っています。

H・ONO

（又の名をランちゃん）



ニュースをホームページに掲載しています！！

平成24年1月よりふれんどりいニュースが、ホームページに掲載されるようになりました！！
2か月に一度、皆様のご自宅にメンバーズニュースを送らせていただいておりますが、もし「ホームページでニュースを見られるなら送らなくても大丈夫」という方がいらっしゃいましたら、ふれんどりいまでご一報いただければと思います。

ご協力をお願いいたします。

ホームページはその他にもいろんな情報を載せていきますので、是非ご覧ください。

アドレス：<http://ashinami.com/>

ふれんどりい ☎ : 03 (3883) 7177