

# ふれんどりいメンバーズニュース

2014年11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

今年は秋がとても短く、あっという間に冬がやってきてしまいました。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 私の今のブームは暖かい豚汁を作ること！豚汁は野菜もお肉もたっぷり入っていて、体も温まるのでとてもいいですよ。ちなみにうちの豚汁はレンコンが入っているのですが、レンコンが入っていない豚汁はなんだか物足りない感じがします。豚汁は家庭によって入っている具が違うのも面白いですね。皆さんのうちの豚汁には何が入っていますか？ぜひ今度教えてください。バランスの良い食生活で、元気に新たな年を迎えましょう！

地域活動支援センターふれんどりい 藤重



## クリスマス会のお知らせ



### 12月25日（木）は、ふれんどりいでクリスマス！

ふれんどりいでは今年もクリスマス会をおこないます！

開催時間および内容については、参加される皆様と職員で、一緒に考えて決めたいと思います。

参加ご希望の方は、クリスマス会打ち合わせに

ご出席下さい。

すてきなクリスマス会にしましょう！



#### ※ご注意※

- ☆参加者5名未満の場合は開催しません。
- ☆打ち合わせに3名以上集まらなかった場合も開催しません。

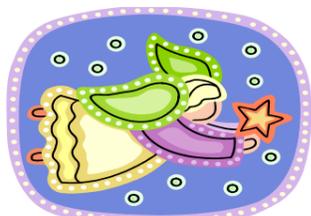


## 年末年始 外出プログラム

### 竹の塚イルミネーション

足立区の冬の風物詩、「光の祭典」を一緒に見に行きませんか？

- 日時：12/13(土)17:00～
- 集合場所：多目的室1
- 参加費：無料



※天候によっては中止になります。暖かい恰好で来てください。

### 初詣

近隣の神社に初詣に行って、新年の幸せを祈願しましょう。

- 日時：1/4(日)14:00～
- 集合場所：多目的室1



●参加費：無料



# アロマワークショップ紹介



定員制  
先着順  
要予約!

## テーブルゲームを楽しみましょう

12/18(木)

13:00~15:00



## ピンポンやりましょう!

1/15(木)

13:00~15:00



## ラジオ体操

毎週火・木曜日 13:30~

要予約!

## かんたん!!料理の会

12/14(日) 12:30~

「鶏の照り焼きガーリック風味」

1/11(日) 12:30~ 「おでん」

## パソコンで年賀状作り

みなさん年賀状はもう書きましたか?

まだこれから、という方は一緒に作りましょう!

ご参加お待ちしております♪

☆ 12/11(木) 14:00~

(予約受付開始 12/4(木) 12:30~)

☆ 12/16(火) 14:00~

(予約受付開始 12/9(火) 12:30~)

各回とも定員2名、事前予約が必要となります。

また年賀はがきは各自ご持参ください

(ひとり10枚まで)



## ヨガ

要予約!

12/13(土) 14:00~15:30

1/10(土) 14:00~15:30

## パソコン講座

定員制  
先着順  
要予約!

★ 「ワード・エクセル・その他 初級編」

(やりたいことにあわせてお教えします!)

12/10(水) 12/24(水) 1/14(水) 1/28(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30

※①②それぞれ定員4名

★ 「ワード初級編」

12/20(土) 1/17(土) 14:00~15:00

※定員4名

★ 「電源の入れ方からわかるパソコン入門」

12/18(木) 1/15(水) 14:00~15:30

※定員2名

## 語ろう会

12/7(日) 14:00~15:00

テーマ:「あなたのお金の使い方は?」

1/10(土) 14:00~15:00

テーマ:「好きなおでんの具は?」

## アリスのティールーム

女性限定  
要予約!

12/27(土) 14:00~15:00

「アップルパイ」

1/24(土) 14:00~15:00

「あったかスイーツ」



## 音楽を楽しみましょう♪

12/23(火・祝) 13:30~14:30

1/31(土) 13:30~14:30



# 地域活動支援センターふれんどりい 2014年12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b>	<b>2</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>3</b>	<b>4</b> パステルサロン 13:00~15:00 (ユーザーズルーム) ラジオ体操 13:30~	<b>5</b> 電話番号は、 3883 -7405	<b>6</b> ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
<b>7</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「あなたのお金の使 い方は？」 14:00~15:00	<b>8</b>	<b>9</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ <b>クリスマス会</b> 打ち合わせ 14:00~15:00	<b>10</b> パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 12/3(水) 12:30~	<b>11</b> ラジオ体操 13:30~ <b>年賀状作り</b> (要予約先着2名) 14:00~15:00 ★予約受付 12/4(木)12:30~	<b>12</b>	<b>13</b> ヨガ(要予約) 14:00~15:30  ☆竹ノ塚☆ <b>イルミネーション</b> (外出プログラム) 17:00~
<b>14</b> かんたん!! 料理の会 (要予約) 「鶏の照り焼き ガーリック風味」 12:30~ ※材料費 300円程度	<b>15</b>	<b>16</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ <b>年賀状作り</b> (要予約先着2名) 14:00~ ★予約受付 12/9(火)12:30~	<b>17</b>          シャワー室清掃強化週間	<b>18</b> ラジオ体操 13:30~ <b>テーブルゲームを 楽しみましょう</b> 13:00~15:00 <b>パソコン講座</b> 電源の入れ方から わかるパソコン入門 (先着2名・要予約) 14:00~15:30 ★予約受付 12/11(木)12:30~	<b>19</b>	<b>20</b> ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00 <b>パソコン講座</b> ワード初級編 (先着4名・要予約) 14:00~15:00 ★予約受付 12/13(土)12:30~
<b>21</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00  <b>将棋や囲碁を しませんか</b> 13:30~15:30	<b>22</b>	<b>23</b> (天皇誕生日) ふれんどりい パートナー 13:00~15:00  <b>音楽を楽しみ ましょう♪</b> 13:30~14:30	<b>24</b> パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 12/17(水)12:30~ <b>活動支援部門 清掃日</b> 14:00~15:00	<b>25</b> ラジオ体操 13:30~  <b>クリスマス会</b>          詳しくは1面を ご覧ください!	<b>26</b>	<b>27</b> アリスの ティールーム (要予約) 「アップルパイ」 14:00~15:00
<b>28</b>	<b>29</b> <b>休館日</b>	<b>30</b> <b>休館日</b>	<b>31</b> <b>休館日</b>			

## 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。

**12/2(火)、7(日)、9(火)、16(火)、21(日)、23(火)、  
1/4(日)、6(火)、13(火)、18(日)、20(火)、27(火)**

日曜日：13:00~14:00 (囲碁・将棋は13:30~15:30)

火曜日：13:00~15:00

文字はめクイズの答え

1. 状
2. 督

# 地域活動支援センターふれんどりい 2015年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00  初詣 14:00~	5	6 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	7	8 パステルサロン 13:00~15:00 (ユースルーム) ラジオ体操 13:30~	9  電話番号は、 3883 -7405	10 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00 ヨガ(要予約) 14:00~15:30 語ろう会 「好きなおでんの具 は？」 14:00~15:00
11 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「おでん」 12:30~ ※材料費300円程度	12 (成人の日)	13 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00  ラジオ体操 13:30~	14 パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 1/7(水)12:30~	15 ピンポン やりましょう! 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ パソコン講座 電源の入れ方から わかるパソコン入門 (先着2名・要予約) 14:00~15:30 ★予約受付 1/8(木)12:30~	16	17 ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00 パソコン講座 ワード初級編 (先着4名・要予約) 14:00~15:00 ★予約受付 1/10(土)12:30~
← シャワー室清掃強化週間 →						
18 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 将棋や囲碁を しませんか 13:30~15:30	19	20 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00  ラジオ体操 13:30~	21	22 ラジオ体操 13:30~	23	24 アリスの ティールーム (要予約) 「あったかスイーツ」 14:00~15:00
25  休館日	26	27 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	28 パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 1/21(水)12:30~ 活動支援部門 清掃日 14:00~15:00	29 ラジオ体操 13:30~	30	31 音楽を 楽しみましょう♪ 13:30~14:30

予定表の  の日は、利用開始時間が12:30からになります。

## ○休館日のお知らせ○

**12/29(月)**  
~**1/3(土)**

**1/25(日)**

上記の日は休館とさせていただきます。また、電話相談もお休みとなります。よろしくお祈りします。

## ~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!

① 12月14日(日)~12月20日(土) ② 1月11日(日)~1月17日(土)

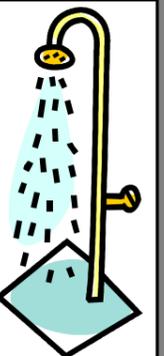
### ◎活動支援部門清掃日

(シャワー室・洗濯室の清掃)14:00~15:00

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!

① 12月24日(水) ② 1月28日(水)

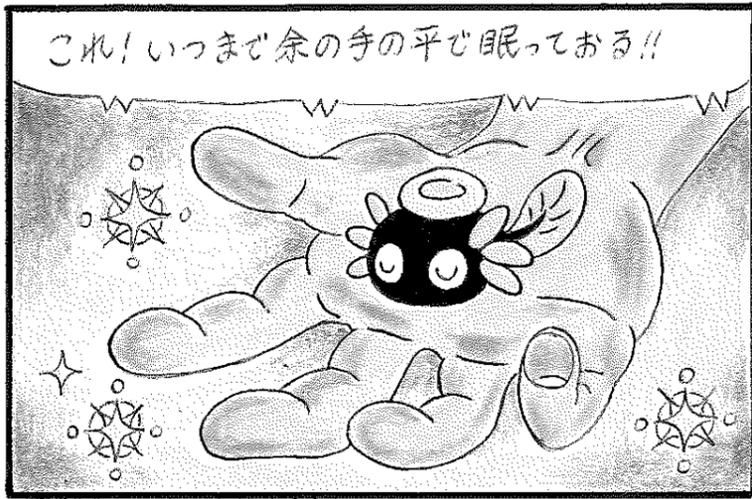
皆様のご協力をお願いいたします。詳しくは、活動支援部門にお尋ねください。



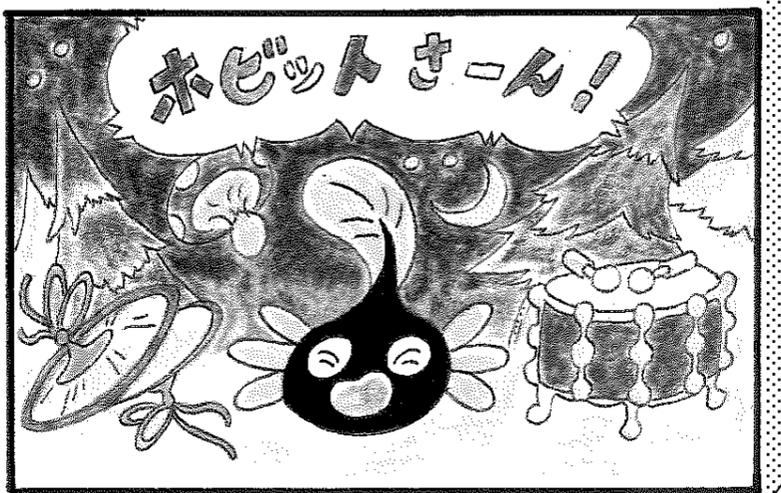
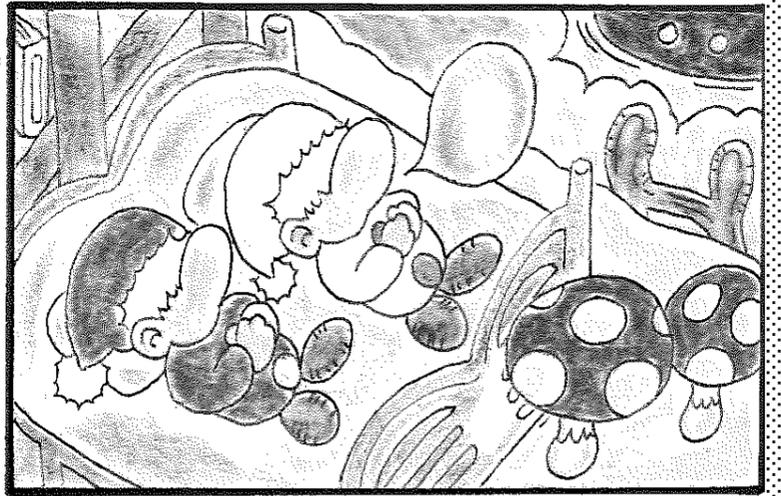
# 投稿コーナー

## 連載マンガ

15



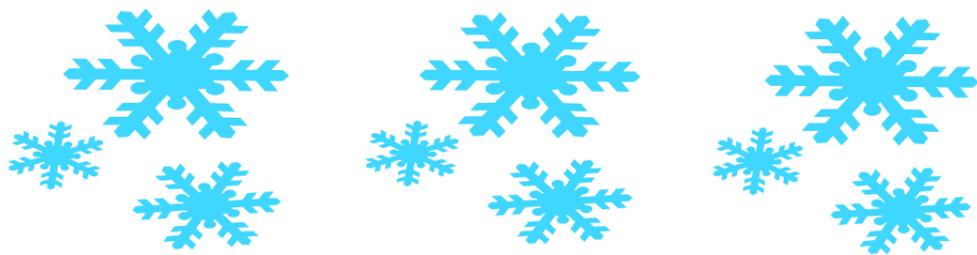
16



# 投稿募集！

ふれんどり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。  
写真・絵・イラスト・マンガ・詩  
短歌・俳句・エッセイ・小説・クイズなど、  
何でも OK です。  
投稿される方は作品を窓口にお持ちください。  
お待ちしております！

※なお、なるべく多くの方の作品を載せたいので、  
投稿はおひとり2点までとさせていただきます。



1.

賀  
↓  
形→ □ →況  
↓  
箱

2.

基  
↓  
提→ □ →促  
↓  
励

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下さい。

※答えは12月の予定のページの下にあります

## ♪ボウリング大会のお知らせ♪

# 「チームふれんどりい」 メンバー大募集！！

毎年、区精作グ連（足立区内の作業所・グループホームなどの精神保健福祉施設の団体）で企画している大会です。ふれんどりいでチームを作って参加してみませんか？

日時：2月6日（金）

受付開始 12：45～

大会開始（予定）13：30～

場所：フジボウル（日光街道パール2階）

参加費：650円（ゲーム代450円＋貸靴代200円）

最少催行人数：3名（希望者が3名に満たない場合は欠場します）

＜参加申し込み＞

1月4日（日）から1月20日（火）まで

＊参加費と一緒にふれんどりい窓口でお申し込みください



成績がいいと豪華商品  
があるかも!?