

2015 年 12 月・2016 年 1 月合併号

ふれんどりいメンバーズニュース

2015 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

だんだんと寒くなってきて街のイルミネーションも彩ってきましたね☆ 少し気が早いですがこの時期になると「もう～い～くつ寝～る～と～お正月♪」というメロディが頭をよぎります。年末年始はイベントたくさんで、そろそろサンタさんは来るかな・お正月はどこに行こうかな・と毎年ワクワクしながら考えを巡らすのですが、結局は寒さに負けてしまい、こたつで丸まって過ごすことが恒例行事となっています。

来年も皆様にとって素敵な年となりますように！



地域活動支援センターふれんどりい 金澤



クリスマス会のお知らせ



12月24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！

日時：12/24（木）14：00～16：30

場所：多目的室1

内容：ケーキとお菓子、飲み物

クリスマスソングカラオケ♪

ビンゴ（予定）

多数のご参加お待ちしております。

みんなですてきな

クリスマス会にしましょう！



クリスマス会
予約開始

12/1（火）～

窓口にて受け付けます。

（参加費 400 円を
ご持参ください）



参加予約者が 5 名以上
で開催します！

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：12/12（土）17：00～

●集合場所：フリースペース

●参加費：無料

※要予約・3名以上で開催します。



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（月）14：00～

●集合場所：フリースペース





プログラム紹介



ソーシャル・スキルズ・トレーニング

ふれんどりの SST

12/15(火) 15:00~16:30

テーマ:「断る力を鍛えよう①」

1/19(火) 15:00~16:30

テーマ:「断る力を鍛えよう②」

友達に「お金貸して」「煙草ちょうだい」と言われて断りきれなかったり、まだあまり親しくない集まりで、電話番号の交換を断りきれなかった経験ありませんか?他にもやりたくない役割を断りきれなかったり、気が進まない誘いを断れなかったりなどなど、皆さん断れないことで嫌な思いをした経験が1度はあるのではないのでしょうか?

今後、嫌な思いをしないためにも、是非断る力を鍛えてみませんか?

題して

断れなくて嫌な思いをしたことのある人
集まれ!!



パソコンで年賀状作り

定員制
先着順
要予約!

パソコンで年賀状を作ってみませんか?

ご参加お待ちしております♪

☆12/11(金) 14:00~

☆12/16(水) 14:00~

(予約受付は1週間前の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(10枚まで)。



木曜プログラム

★みんなでお散歩♡

12/3(木)・1/7(木) 13:40~15:00

★みんな卓球!

12/10(木)・1/14(木) 13:40~15:00

★1月14日は卓球大会やります!めざせ優勝!!

★テーブルゲーム

12/17(木)・1/21(木) 13:40~15:00

★みんなでカラオケ♪

1/28(木) 13:40~15:00

かんたん!!料理の会

要予約!

12/13(日)12:30~「鶏ささみのしょうが焼き」

1/10(日)12:30~「クリームシチュー」

ラジオ体操

毎週火・木曜日 13:30~



ヨガ

要予約!

12/26(土) 14:00~15:30

1/30(土) 14:00~15:30

パソコン講座

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

12/9(水) 1/13(水) 1/27(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30

※①②それぞれ定員4名

★「ワード初級編」

12/19(土) 1/16(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」

12/14(月) 1/18(月) 14:00~15:30 ※定員2名

※予約は1週間前の12:30から前日の12:30までです。

定員制
先着順
要予約!

語ろう会

12/6(日) 14:00~15:00

テーマ:「苦手なことは何ですか?」

1/9(土) 14:00~15:00

テーマ:「今年挑戦したいこと」

アリスのティールーム

女性限定
要予約!

12/12(土) 14:00~15:00

「クリスマスクッキー」

1/23(土) 14:00~15:00

「ティッシュボックス作り」

音楽を楽しみましょう♪

12/23(水) 13:30~14:30



地域活動支援センターふれんどりい 2015年12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	2	3 パステルサロン 13:00～15:00 (ユーザースルーム) ラジオ体操 13:30～ みんなで散歩♡ 13:40～15:00	4 電話番号は、 3883 -7405	5 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00～16:00
6 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00 語ろう会 「苦手なことは 何ですか？」 14:00～15:00	7	8 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	9 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) ★予約受付期間は 下記参照	10 ラジオ体操 13:30～ みんなで卓球！ 13:40～15:00	11 パソコンで 年賀状作り (先着2名要予約) 14:00～15:00 ★ 予約受付 12/4(金)12:30～	12 アリスの ティールーム (要予約) 「クリスマスクッキー」 14:00～15:00 ★予約受付期間は 下記参照 竹ノ塚イルミ ネーション☆ (要予約・3名以上で 開催) 17:00～
13 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「鶏ささみの しょうが焼き」 12:30～ ※材料費 300 円 程度 ★予約受付期間は 下記参照	14 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 ★予約受付期間は 下記参照	15 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～ SST 15:00～16:30	16 パソコンで 年賀状作り (先着2名要予約) 14:00～ ★ 予約受付 12/9(水)12:30～	17 ラジオ体操 13:30～ テーブルゲーム 13:00～15:00 メンバー ミーティング 15:00～16:00	18	19 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 ★予約受付期間は 下記参照
20 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	21	22 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	23 (天皇誕生日) 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30～14:30	24 ラジオ体操 13:30～ クリスマス会 14:00～16:30	25 シャワー室 清掃 14:00～15:00	26 ヨガ (要予約) 14:00～15:30 ★予約受付期間は 下記参照
27	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	詳しくは1面を ご覧ください！	

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 (火)

～1/3 (日)

1/24 (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。どうぞよろしくお願い致します。

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日から前日の12:30まで。パソコン講座の予約は、1週間前の12:30から前日の12:30までとなります。お電話で予約されるか、直接予約表に記入してください。

シャワー室清掃について

シャワーを使った方は、次に入る方のために毎回利用後の清掃をお願いします。また、月に1回、最終金曜日の14:00からシャワー室と洗濯室の清掃があります。みなさん、ご協力よろしくおねがいします！

地域活動支援センターふれんどりい 2016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 初詣 14:00～	5 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	6	7 パステルサロン 13:00～15:00 (ユース・ルーム) ラジオ体操 13:30～ みんなでお散歩♡ 13:40～15:00	8	9 語ろう会 「今年挑戦 したいこと」 14:00～15:00
10 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「クリームシチュー」 12:30～ ※材料費 300 円程度 ★予約受付期間は 下記参照	11 (成人の日)	12 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	13 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) ★予約受付期間は 下記参照	14 ラジオ体操 13:30～ みんなで 卓球大会 スペシャル! 13:40～15:00	15	16 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 ★予約受付期間は 下記参照
17 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	18 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 ★予約受付期間は 下記参照	19 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～ SST 15:00～16:30	20	21 ラジオ体操 13:30～ テーブルゲーム 13:00～15:00	22	23 アリスの ティールーム (要予約) 「ティッシュボックス 作り」 14:00～15:00 ★予約受付期間は 下記参照
24 休館日	25	26 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	27 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) ★予約受付期間は 下記参照	28 ラジオ体操 13:30～ みんなで カラオケ♪ 13:40～15:00	29 シャワー室 清掃 14:00～15:00	30 ヨガ(要予約) 14:00～15:30 ★予約受付期間は 下記参照
31						

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日から前日の12:30まで。パソコン講座の予約は、1週間前の12:30から前日の12:30までとなります。お電話で予約されるか、直接予約表に記入してください。

○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。お気軽に参加してください。お待ちしております。

12/1(火)、6(日)、8(火)、15(火)、20(日)、22(火)、
1/5(火)、12(火)、17(日)、19(火)、26(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. 申
- 2. 夢



投稿コーナー

連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

27



28



1

丙
↓
具 → □ → 告
↓
楽

2

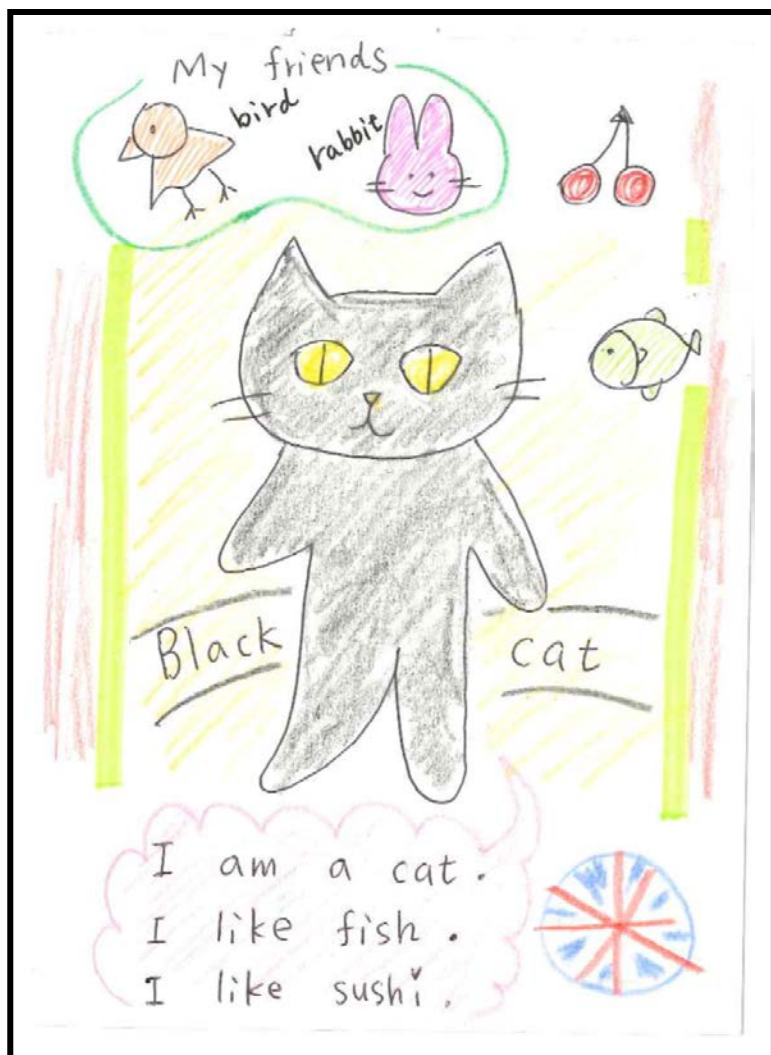
吉
↓
睡 → □ → 現
↓
幻

上下・左右の意味が通るように、
□(空欄)に入る漢字を考えて下さい。
※答えは1月の予定表の下に
あります。

文字はクイズ

ふれんどりい ギャラリー

右：水元公園のアオサギ
(撮影：N. H)



左：Black cat

中央：コスメ

(イラスト：田畑 京子)

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、作品を窓口までお持ちください。郵送でも受け付けます。投稿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、おひとり2点までとさせていただきます。

♪ボウリング大会のお知らせ♪

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19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）

参加申し込み期間：12月1日（火）～1月13日（水）

ふれんどりい窓口で参加費を添えてお申し込みください！（参加希望者が3名に満たない場合は欠場となります）

