

ふれんどりいメンバーズニュース

2016年 5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

顔をあげると青々とした木々が目に飛び込んでくる爽やかな季節になりました。先日近所の公園にお散歩に出かけたら、花のにおいだけでなく葉っぱや草、土のにおいもしてきました。なんとカエルの大合唱も！少しだけ癒されて帰ってきました。皆さんも天気の良い日は気分転換にお散歩いかがですか？ おすすめですよ！

(地域活動支援センターふれんどりい 久米)

上野動物園に行こう！

ふれんどりいの特別外出プログラムが4年ぶりに復活しました！

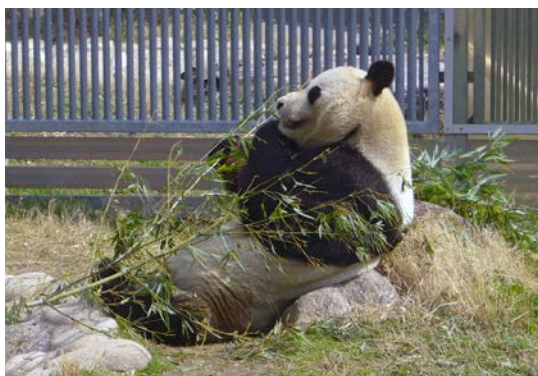
今回の行き先は上野動物園。

パンダやシロクマを見たり、

お弁当を食べたりして、

おとなの遠足を楽しみましょう♪

多数のご参加お待ちしております！



日時：6月23日（木）10：00～15：00（終了時間は目安です）

集合場所：ふれんどりいフリースペースに10：00集合

最少催行人数：5名（4名以下の場合は中止となります）

※交通費、昼食代は実費となります。

障がい者手帳・都営無料パスをお持ちの方は、当日ご持参ください。

雨天の場合は、国立科学博物館見学に変更となります。

参加希望者は6月21日(火)までに、お申し込みください。

ふれんどりい祭り 参加団体募集

来たる8月27日（土）今年もふれんどりい祭が開催されます！

つきましては、自主製品販売等の出店団体や作品を展示してくださる参加者を募集します。参加を希望される団体は、受付期間内にお申し込みのうえ、下記のふれんどりい祭実行委員会にご出席ください。

参加申し込み受付期間：6月1日（水）～6月15日（水）

第1回ふれんどりい祭実行委員会

日時：6月16日（木）14：00～ 多目的室1

ふれんどりいの



暑気払い

今年もふれんどりいでは暑気払いをおこないます。

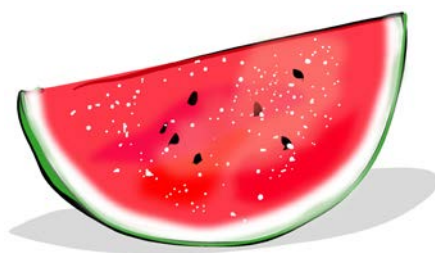
日時：7月21日（木）

16：00～19：00（予定）

暑気払いの内容（スイカ割り、夕食会、花火大会 etc…）参加費など、詳しいことは6月のメンバーミーティングで決めましょう。

参加申し込みは、7月1日（水）より窓口で受け付けます。

暑気払いに参加を希望される方は、メンバーミーティングにぜひご参加ください！



メンバーミーティング

6月14日（火）15：00～

多目的室1（予定）

復職のご挨拶

育児休暇を終えて4/19(火)からふれんどりいに復職しました。まだまだ浦島太郎状態で、あれ？これはなんだっけ？？の日々ですが（笑）、他のスタッフや優しい皆さんに支えられて、何とか業務を遂行しております。

また、復職を機に名前を森下から久米に変更させていただきました。

これからもよろしくお願いいたします。

久米（旧姓：森下）





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

講師：相原先生（あしたば）

6/21(火) 15:00~16:30

テーマ：人を傷つけてしまった時に
どうするか

何の気なしに言ったことで人を傷つけてしまうことってありますよね。言ってしまった後、はっと気が付いたときにどうしたらいいのでしょうか？

※テーマ以外のことも、他の人がどうしているのか聞きたいことがあれば是非ご参加ください！

7/19(火) 15:00~16:30

テーマ：人間関係で悩んでいる人集まれ！！

友達、家族、作業所やデイケアの仲間、主治医などなどいろんな人とのやり取りでなかなかうまくいかないことってありませんか？「本当はこれを伝えたいのに！」「ケンカしたくないのに」「放ってほしいのに」などなど、人間関係で困っていることがある人はぜひ来てください。皆でどうしたらいいか考えましょう！

定員制
先着順
要予約！

パソコン講座

※予約は1週間前の12:30から前日の12:30までになります。

「ワード初級編」講師：白根ボランティア

6/18(土)・7/16(土) 14:00~15:00 ※定員4名

★文書作成ソフトのワードを使って、イラスト入りのかわいい暑中見舞いを作ってみませんか？

「ワード・エクセル・その他 初級編」講師：丸山・金本ボランティア

6/8(水)・6/22(水) 7/13(水)・7/27(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

★ワード・エクセル・その他何でも、やりたいことに合わせてお教えします！

「電源の入れ方からわかるパソコン入門」

6/10(金) 7/8(金) 14:00~15:30 ※定員2名

★パソコン初めての方はここからスタート！文字の入力や、インターネットの検索方法を覚えましょう。



語ろう会

6/5(日) 14:00~15:00

テーマ：「お勧めの観光スポットは？」

7/30(土) 14:00~15:00

テーマ：「夏バテ予防法」

要予約！

かんたん！！料理の会

6/12(日) 12:30~「タンドリーチキン」

7/10(日) 12:30~「冷やし中華」

※材料費が300円ほどかかります。

要予約！

ヨガ

6/18(土)・7/9(土) 14:00~15:30

※13:40から準備をします。ご協力お願いします♪



大人の塗り絵

6/15(水)・7/20(水) 13:30~14:30

木曜プログラム

★みんなでお散歩♡

6/2(木) 13:40~15:00

※7月は暑いので「みんなでお散歩」はお休みです…

★みんな卓球！

6/9(木)・7/7(木) 13:40~15:00

★テーブルゲーム

6/16(木)・7/14(木) 13:40~15:00

★みんなでカラオケ♪

6/30(木)・7/28(木) 13:40~15:00

音楽を楽しみましょう♪

6/25(土)・7/23(土) 13:30~14:30

★音楽を勉強している学生さんと一緒に、歌ったり、楽器を演奏したりして楽しく過ごしましょう！

地域活動支援センターふれんどりい 2016年6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
ラジオ体操 毎週火・木曜日 13:30~			1	2 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~ みんなで お散歩♡ 13:40~15:00	3	4 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00 電話番号は、 3883 -7405
5 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「お勧めの 観光スポットは？」 14:00~15:00	6	7 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	8 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	9 ラジオ体操 13:30~ みんなで 卓球！ 13:40~15:00	10 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	11
12 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「タンドリーチキン」 12:30~ ※材料費 300 円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	13	14 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ メンバー ミーティング 15:00~16:00	15 大人の塗り絵 13:30~14:30	16 ラジオ体操 13:30~ テーブル ゲーム 13:40~15:00 会いに来てね！	17	18 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 ヨガ (要予約) 14:00~15:30 ★ パソコン・ヨガの 予約受付期間は 下記参照
19 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 将棋や囲碁を しませんか 13:30~15:30	20 みなさんぜひ ご参加 ください！	21 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ S S T 15:00~16:30	22 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	23 外出スペシャル 上野動物園に 行こう！ 10:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	24 シャワー室 清掃 14:00~15:00	25 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30
26	27	28 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	29	30 ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00		

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

かんたん！！料理の会、ヨガの予約は毎月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！

文字はめクイズの
答え

1. 見
2. 炎



地域活動支援センターふれんどりい 2016年7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00～16:00
3 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00	4	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 (ユーザーズルーム) ラジオ体操 13:30～ みんなで卓球！ 13:40～15:00	8 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	9 ヨガ 14:00～15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照
10 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「冷やし中華」 12:30～ ※材料費 300 円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	11	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～ テーブルゲーム 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 (海の日)	19 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～ S S T 15:00～16:30	20 大人の塗り絵 13:30～14:30	21 ラジオ体操 13:30～ ふれんどりいの 暑気払い 16:00～19:00	22	23 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30～14:30
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 語ろう会 「夏バテ予防法」 14:00～15:00
31						

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○

7/24 (日)

上記の日、ふれんどりいは休館とさせていただきます。
電話相談もお休みとなります。
ご迷惑をおかけしますが、
どうぞよろしくお願いします。

ふれんどりいパートナー

ボランティアとフリースペースで楽しくお話ししましょう。
お気軽にご参加ください。お待ちしております。

6/5(日)、7(火)、14(火)、19(日)、21(火)、28(火)
7/3(日)、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



投稿コーナー

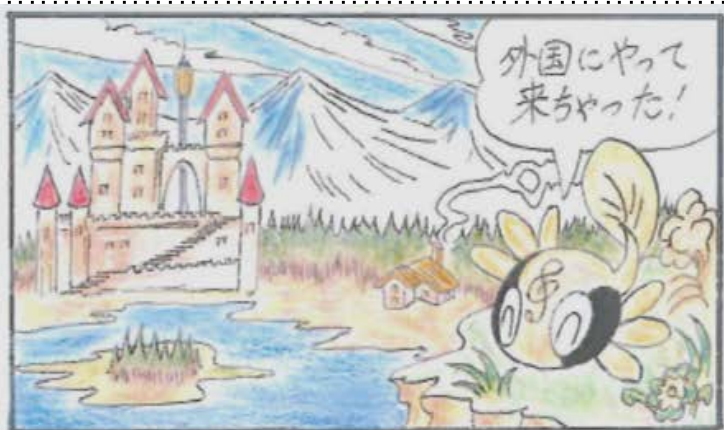
2016年6・7月号



連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

33



34



1

接
↓
洞 → □ → 料
↓
舞

2

気
↓
胃 → □ → 夏
↓
帝

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6月の予定表の下にあります。

夏はダクト



生きること
人は私を「精神障がい者」と言う
確かに、それも当たりだと思う
だけど、だけど、
それだけじゃないんだ
私は「精神障がい者」
それと同時に「青春生涯者」でもある
「精神障がい者」と「青春生涯者」
他の人の2倍、生きてるんだ
生きて、生きて、生きぬいてるんだ
自殺なんて考える暇はないんだ
全力で生きぬいてるんだ

ペンネーム：井佳（せいあ）

↑（ペンネーム：K.S）

ふれんどいいの人は
メンバーさんもふくめて
皆んなホワイトエンジェル
そして私は
その中に住まわせてもらっていることに
感謝申し上げたい。

（ペンネーム：H.ONO）



投稿募集！

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・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。
タイトル・ペンネームもよろしくお願いします。投稿お待ちしております！

締切：奇数月の15日（発行日10日前）※ 投稿はおひとり2点までとさせていただきます。



「ふれんどいいメンバーズニュース」はホームページでも読むことができます。

<http://www.ashinami.com/>