

ふれんどりいメンバーズニュース

2018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6-18-4 電話 3883-7177

最近春の暖かさが感じられる日も多くなりましたね。身体を動かすのは好きなので、天気の良い日はランニングでもしようかと考えています。ふれんどりいでも4月からいくつかのプログラムがリニューアルします。そのうちの「のんびりウォーキング」と「ストレッチ&ゲーム」で、午前から一緒に身体を動かしてみませんか？ きっと気分もスッキリしますよ。（ふれんどりい 谷内）

プログラム紹介スペシャル

この春、ふれんどりいのプログラムがリニューアルしました！
新しいことを始めたいと思っているあなた、
ふれんどりいに来てみませんか？

木曜プログラム

木曜プログラムの「みんなで散歩♡」と「テーブルゲーム」がリニューアル！

名前も内容も新しくなりました♪

午前10時30分スタートです。ふれんどりいで朝活、始めてみませんか？

（「みんなで卓球！」と「みんなでカラオケ♪」は今まで通り午後のプログラムとなります。）



★のんびりウォーキング (NEW!)

5/10(木) 10:30~12:00

ウォーキングは健康にとってもよいと言われています。
みんなで楽しく、無理のないペースで歩きましょう！
※4/5(木)は特別プログラム（お花見）となります。

★みんなで卓球！

4/12(木) 5/17(木) 13:40~15:00

★ストレッチ&ゲーム (NEW!)

4/19(木) 5/24(木) 10:30~12:00

ストレッチで体をほぐしたあとは、ゲームで盛り上がりましょう！
新しいゲームも登場する予定です。お楽しみに！

★みんなでカラオケ♪

4/26(木) 5/31(木)
13:40~15:00



創作プログラム

アトリエふれんどりい (NEW!)

4/2(月) 5/7(月) 13:30~14:30

「大人の塗り絵」がリニューアル！
スクラッチアートやコラージュ、
絵手紙など、創作活動を
楽しみましょう♡



※参加費がかかります（50円程度）

特別プログラム

みんなでお花見♡

4/5(木) 11:30~14:00

ふれんどりいから徒歩10分ほどで行ける、ひまわり園
の近くの公園（竹北公園）で、
みんなでお花見をしましょう！
雨天の場合は、館内で食事会をします。



※お弁当・飲み物等は実費です。

「ふれんどり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/>



プログラム紹介

メンバーミーティング

5/8(火) 15:00~16:00

ふれんどりいでは2ヶ月に1回、メンバーミーティングを行なっています。プログラムの内容や、ふれんどりい利用のルールなど、いろいろなことを話し合います。

今回は、新プログラムについて感想や意見を聞かせてください。

より多くの皆様の

ご参加をお待ちしています！



ソーシャル・スキルズ・トレーニング

ふれんどりいのSST

4/24(火) 15:00~16:30

テーマ：おしゃべりを上手に続ける練習

～聞き役と話し役をバランスよくできるように工夫する～

大好評につき2ヶ月に1回行っている「おしゃべりを上手に続ける練習」の第6弾です。2人組になって、実際におしゃべりの練習を何度か行います。

5/22(火) 15:00~16:30

テーマ：会話中にうまくその場を離れる方法

2人でおしゃべりをしている時に、帰る時間になったらうまくその場から離れることはできますか？後からこれでよかったのかなと悩んだり、なかなか帰ることができず大幅に時間を過ぎたりしていませんか？皆で方法を考えて、練習してみましょう！

ヨガ

4/14(土) 5/19(土)

14:00~15:30

セラピー効果のあるヨガです。

難しいポーズはありません。

上手なリラクスの仕方を

身につけて、自分で自分の

ケアができるようになりま

しょう。



要予約！

※13:40より準備をします。ご協力をお願いします！

ラジオ体操

毎週火・木曜日 13:30~

定員制
先着順
要予約！

パソコン講座

★「電源の入れ方からわかるパソコン入門」

4/13(金) 5/11(金) 14:00~15:00 ※定員2名

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

4/11(水) 4/25(水) 5/9(水) 5/23(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

※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」

5/19(土) 14:00~15:00 ※定員4名

※4月はお休みになります。



語ろう会

4/21(土) 14:00~15:00

テーマ：「お金の管理どうしてる？」

5/12(土) 14:00~15:00

テーマ：「気分が高いとき

低いときどうしてる？」

かんたん！！料理の会

要予約！

4/15(日) 12:30~ 「春野菜のポトフ」

5/13(日) 12:30~ 「煮込みハンバーグ」



※実費がかかります
(300円程度)

音楽を楽しみましょう♪

5/26(土) 13:30~14:30

今年度も、音楽を学んでいる学生さんたちがふれんどりいに来てくれます。

学生さんたちと一緒に

歌ったり楽器を演奏

したりして楽しみ

ましょう♪



※ピアふれんどりいの電話相談・フリートークは、ピアの都合により4・5月はお休みします。

地域活動支援センターふれんどりい 2018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 13:00~14:00	2 アトリエ ふれんどりい (創作プログラム) 13:30~14:30	3 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	4	5 みんなで お花見♡ 11:30~14:00 パステルサロン 13:00~15:00	6	7
8	9	10 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	11 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	12 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで 卓球! 13:40~15:00	13 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) 14:00~15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照	14 ヨガ (要予約) 14:00~15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照
15 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「春野菜のポトフ」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	16	17 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	18	19 ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	20	21 語ろう会 「お金の管理 どうしてる?」 14:00~15:00
22	23	24 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 SST 15:00~16:30	25 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	26 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	27 シャワー室 清掃 14:00~15:00	28
29 (祝・昭和の日)	30 (振替休日)					

《開館時間》

平日 9:00~20:00 土日・祝日 12:30~20:00

○休館日のお知らせ○

5/27(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。
どうぞよろしくお祈りいたします。

予約について

簡単!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!

地域活動支援センターふれんどりい 2018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 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	2	3 (祝・憲法記念日) パステルサロン 13:00~15:00	4 (祝・みどりの日)	5 (祝・こどもの日)
6 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	7 アトリエ ふれんどりい (創作プログラム) 13:30~14:30	8 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 メンバー ミーティング 15:00~16:00	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 のんびり ウォーキング 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	11 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) 14:00~15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照	12 語ろう会 「気分が高いとき低い ときどうしてる？」 14:00~15:00
13 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「煮込み ハンバーグ」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	14	15 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	16	17 ラジオ体操 13:30~ みんなで 卓球! 13:40~15:00	18	19 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 ヨガ (要予約) 14:00~15:30 ★ 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	21	22 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 SST 15:00~16:30	23 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	24 ストレッチ & ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	25 シャワー室 清掃 14:00~15:00	26 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30
27 休館日	28	29 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	30	31 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00		

《開館時間》

平日 9:00~20:00 土日・祝日 12:30~20:00



文字はめクイズの答え

1. 会 2. 背

○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: 13:00~14:00

火曜日: 13:00~15:00



投稿箱



連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

53



54



1

照
↓
宴 → □ → 員
↓
釈

2

違
↓
猫 → □ → 後
↓
丈

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5月の予定表の下にあります。

文字はクイズ

安全地帯・日本武道館 2 days ライブレポ

2017年11月24日午後3時。

武道館から、リハーサルをしている玉置さんの歌声がピンピンに会場外に響き渡る。安全地帯の玉置ファン、「田園」の玉置ファン、思い思いのファンが武道館に集まった。その数12,000人。そして360度舞台装置。どこからでも玉置さんが見れる。

いままで「ミスターチルドレン」のような曲を作りなさいよと周りに言われ続けた玉置さん。それでも孤高の天才は「デリカシー」や、「じれったい」「ワインレッドの心」「蒼いバラ」など、24曲をMCなしのノンストップで歌い切った。

17年前の玉置さんのコメントがある。

「その日・その日の自分さー。ファンと、スタッフさんと、ライブメンバーと、最高のステージだとみんなで思いあいたいよ。でも、それらを思いあうために、作り物みたいな顔をしてステージに立ちたくないんだよね」と。まさにプロ中のプロ！そんなストイック（神経質な）玉置節はいまも健在していた。

多くのミュージシャンにリスペクト（尊敬）される玉置さん。今回のライブ参戦・北海道を3・4回行き来したのを含めると、通算13~14回行ったことになるのかな？今回のライブで感じたこと「まさに別格！」

玉置さん、「田園」のような玉置ソロをしたい方向性はわかっているよ。

ペンネーム：K・N



↑（ペンネーム：K・S）



A.P.

Yoshio Okumura

猫と暮らしてる



←（奥村 欣央）

異動のご挨拶

3月末でふれんどりいを離れることになりました。

ふれんどりいで8年間は本当にいろいろなことがありました（実は8年ふれんどりいにいたんです！！）。

楽しかった思い出や大変だった思い出、私自身が失敗した思い出（?!）など、思い返せばいろいろありましたが、どれも、とてもいい思い出になりましたし、皆さまのおかげで私自身がとても成長できました。

ふれんどりいを離れるのは寂しいですが、またどこかで、ひょっこりお会いできるといいなあと考えています♪

8年間本当にありがとうございました。

藤重

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・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

（郵送でも可）。

お待ちしております！

締切：奇数月の15日（発行日の10日前）

※投稿はおひとり3点までとさせていただきます。

