

# ふれんどりいメンバーズニュース

2019年9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

朝晩だけでなく日中も過ごしやすくなり、ふれんどりいの周りでも秋の深まりが感じられるようになりました。一方、私の家のベランダの鉢植からは、夏前にいたずらに植えた果物の種々なのか、得体の知れない芽が伸び始めています。今後枯れずに実を結ぶかは不明ですが、無精な水やりでも四方へ伸びる茎葉を眺めていると、知らず勝手に応援したくなるから不思議です。機会があればですが、今後の報告をお楽しみに。(ふれんどりい 谷内)

## 第22回 ふれんどりい祭報告

9月21日(土)ふれんどりい祭が開催されました。

今年は酷暑を避けるため、去年より1ヵ月遅い9月の開催となりました。

当日は心配された雨も降らず、盛況のうちに無事終了することができました。

今年は9団体が参加し、飲食・物販の模擬店が賑やかに並びました。

スタンプラリーも好評で、開会直後には行列ができるほどでした。

「東北・熊本応援販売ブース」では、今年も被災地の施設の商品を販売しました。

今年の催し物はパーツ・イシバの「パントマイムショー」。

大人から子供まで一緒に体を動かしながらパントマイムの世界を楽しみました。

ご参加・ご来場の皆さま、どうもありがとうございました。来年もよろしくお祈りします！



### 特別外出プログラム

## 「寅さん記念館」に行こう！

今回の行先は柴又にある「寅さん記念館」です。

今年は「男はつらいよ」50周年。

多数のご参加お待ちしております！

日時：10月31日(木) 11:30~16:00 (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 11:30 集合(時間厳守！)

最少催行人数：5名(4名以下の場合は中止となります)

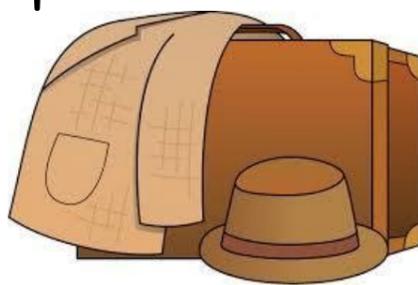
※入館料：500円(65歳以上は400円)

※障がい者手帳をお持ちの方は入館料が無料になります。

※交通費は実費となります(往復1000円程度)

★10月1日(火)から予約開始となります。

参加希望者は10月29日(火)17:00までにお申し込みください。



## お知らせ

10月1日(火)より

ドリンクコーナーの飲み物が

**1杯 20円**になります。

ふれんどりいドリンクコーナーの飲み物(コーヒー、紅茶、お茶など)は、これまで1杯10円の特別価格でしたが、諸事情により、20円に戻させていただきます。

どうかご理解のほど、よろしくお願いいたします。



「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

11/12(火) 14:00~15:00

ふれんどりいでは2ヶ月に1回、プログラムの内容や利用のルールなど、いろいろなことを話し合っています。今回は、12月19日(木)に行われるクリスマス会の内容についてみんなで話し合しましょう！

はじめての方も  
ぜひご参加ください♪



## レッツ!

## コミュニケーション!

ふれんどりいのSSTが11月から名前を変えて登場します! SSTに参加したことがある人も初めての人も、一緒にコミュニケーションを楽しんでみませんか!?

11/26(火) 15:00~16:30  
テーマ: 相手に好印象を与える

不愉快な表情の人と話すよりも「感じの良い人」と話したいです。おだやかで優しい雰囲気づくりはどうしたらよいでしょうか。みんなでいろいろ試してみましょ。

※10月のSSTはありません。

## 語ろう会

10/27(日) 14:00~15:00

テーマ: 「スマホどう使ってる?」

11/23(土・祝) 14:00~15:00

テーマ: 「仕事について語ろう」

## ラジオ体操

毎週火・木曜日 13:30~

## ヨガ

10/12(土)・11/9(土)

14:00~15:30

※13:40より準備をします。ご協力お願いします!

予約期間: 毎月1日から前日の12:30まで

要予約!

## かんたん!!料理の会

10/13(日) 12:30~ 「かぼちゃの煮物」

11/3(日・祝) 12:30~ 「サバのトマト煮」

※実費がかかります(300円程度)

予約期間: 毎月1日から  
前日の12:30まで



※12月の料理の会は12/1(日)です。

11月と12月の予約は1週間前から受け付けます。

要予約!

## アトリエふれんどりい

10/21(月)

・11/11(月)

13:30~14:30

※実費がかかります(50円程度)



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」

10/18(金) 11/15(金) 14:00~15:00 ※定員2名

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

10/9(水)・10/23(水) 11/13(水)・11/27(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30

※①②それぞれ定員2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。

## 木曜プログラム

★みんなでウォーキング

10/3(木)・11/7(木) 10:30~12:00

★ストレッチ&ゲーム

10/10(木)・11/28(木) 10:30~12:00

★みんなで卓球!

10/17(木)・11/14(木) 13:40~15:00

★みんなでカラオケ♪

10/24(木)・11/21(木) 13:40~15:00

料理・ヨガ・パソコン講座は予約が必要です。電話または窓口でお申し込みください。

# 地域活動支援センターふれんどりい 2019年10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	<b>2</b>	<b>3</b> みんなで ウォーキング 10:30~12:00 パステルサロン 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	<b>4</b> 電話番号は、 3883 -7405	<b>5</b> ピアふれんどりい の電話相談 14:00~16:00
<b>6</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	<b>7</b>	<b>8</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	<b>9</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3名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>10</b> ストレッチ & ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	<b>11</b>	<b>12</b> ヨガ (要予約) 14:00~15:30
<b>13</b> かんたん!! 料理の会 (要予約) 「かぼちゃの煮物」 12:30~ ※材料費300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>14</b> (祝・体育の日)	<b>15</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	<b>16</b>	<b>17</b> ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで 卓球! 13:40~15:00	<b>18</b> 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	<b>19</b> ピアふれんどりい のフリートーク 14:00~15:00
<b>20</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	<b>21</b> アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	<b>22</b> (祝・即位礼 正殿の儀) ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	<b>23</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3名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>24</b> みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	<b>25</b> シャワー室 清掃 14:00~15:00	<b>26</b>
<b>27</b> 語ろう会 「スマホ どう使ってる?」 14:00~15:00	<b>28</b>	<b>29</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	<b>30</b>	<b>31</b> 特別外出プログラム 「寅さん記念館 に行こう!」 11:30~16:00		



文字はめクイズの答え

1. 血 2. 律

## 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。  
 ふれんどりいの窓口で予約してください。電話でも受け付けます。

## 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 2019年11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 電話番号は、 3883 -7405	2 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
3 (祝・文化の日) かんたん!! 料理の会 (要予約) 「サバのトマト煮」 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	4 (振替休日)	5 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	6	7 みんなで ウォーキング 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40  パステルサロン 13:00~15:00	8	9 ヨガ (要予約) 14:00~15:30
10	11 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	12 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 14:00~15:00	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 3 名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	14 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで 卓球! 13:40~15:00	15 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	16 ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00
17 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	18	19 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	20	21 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	22	23 (祝・勤労感謝の日) 語ろう会 「仕事について 語ろう」 14:00~15:00
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 13:30~13:40 レッツ! コミュニケー ション! 15:00~16:30	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 3 名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	28 ラジオ体操 13:30~13:40 ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00	29 シャワー室 清掃 14:00~15:00	30

## 《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○

**11/24(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。  
どうぞよろしくお願い致します。

### ○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。

10/1(火)、6(日)、8(火)、15(火)、20(日)、22(火)、29(火)  
11/3(日)、5(火)、12(火)、17(日)、19(火)、26(火)

日曜日: 13:00~14:00 火曜日: 13:00~15:00



# 投稿欄

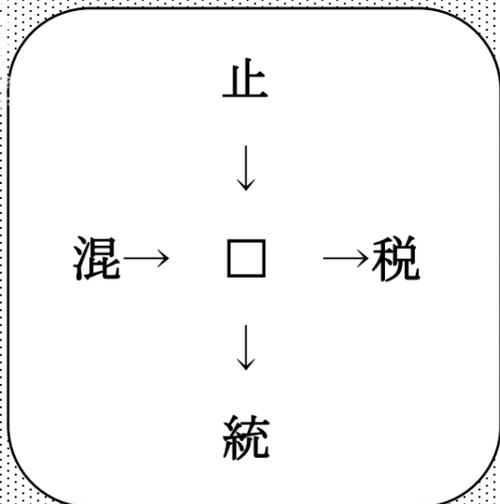
2019年10月・11月号



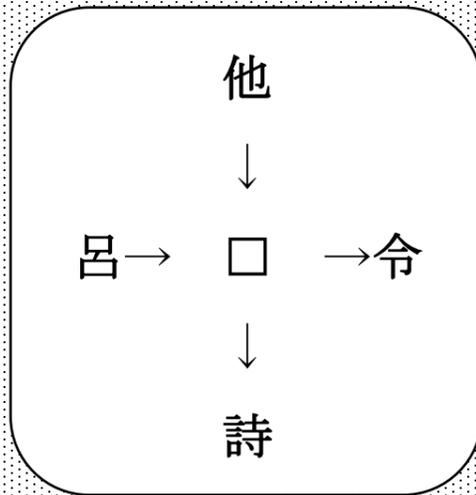
↑「アンタイトル」 竹内伸男

←「恋人たちと幸せの青い鳥」  
下里晃吉

1



2



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10月の予定表の下にあります。

文字はめくイズ

## みのもんたの逆襲

ペンネーム：K・N

「みのもんたの逆襲（ぎゃくしゅう）」言わずと知れたとんねるずの昔のヒットアルバムに収められているタイトルチューンである。本名は御法川法男（みのりかわ のりお）である。

「朝はズバツと。昼はおもいきり。そして夜はファイナルアンサー」

みのさんの人気絶頂期の彼のキャッチフレーズであった。

もともとは水道屋さんの社長。父親にみのさんが一緒について日本全国を軽トラックで駆け回っていたそうだ。みのさんの頭の中には日本地図がぜんぶ頭に入っているようである。

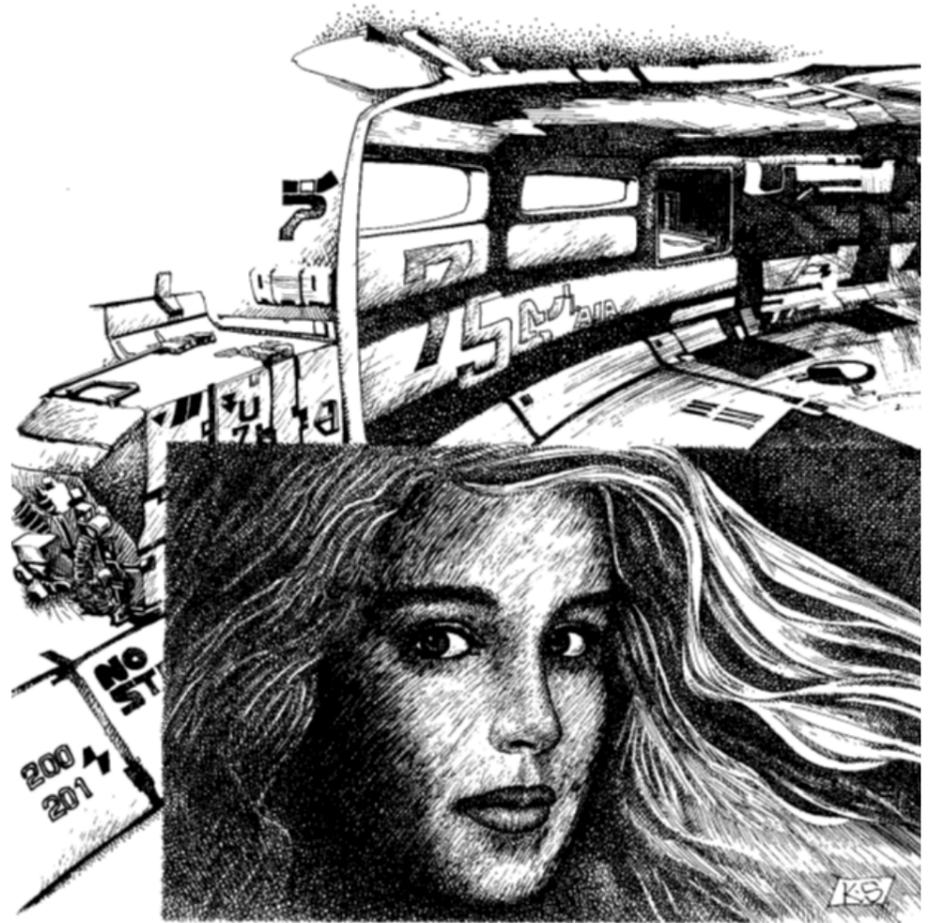
大好きなお酒。「チクショー！今夜もいそがしくてお酒が飲めないや！」という日々を送ったそう。そんなかたわら、「なるほど・ザ・ワールド」のリポーターや、「プロ野球 珍プレー・好プレー」のナレーターで人気を博し、そしてあの「おもいきりテレビ」で大ブレークする。

そして紅白の総合司会をつとめるまでになったが、ある事情で朝の情報番組「朝ズバツ！」からある日突然消えてしまった。

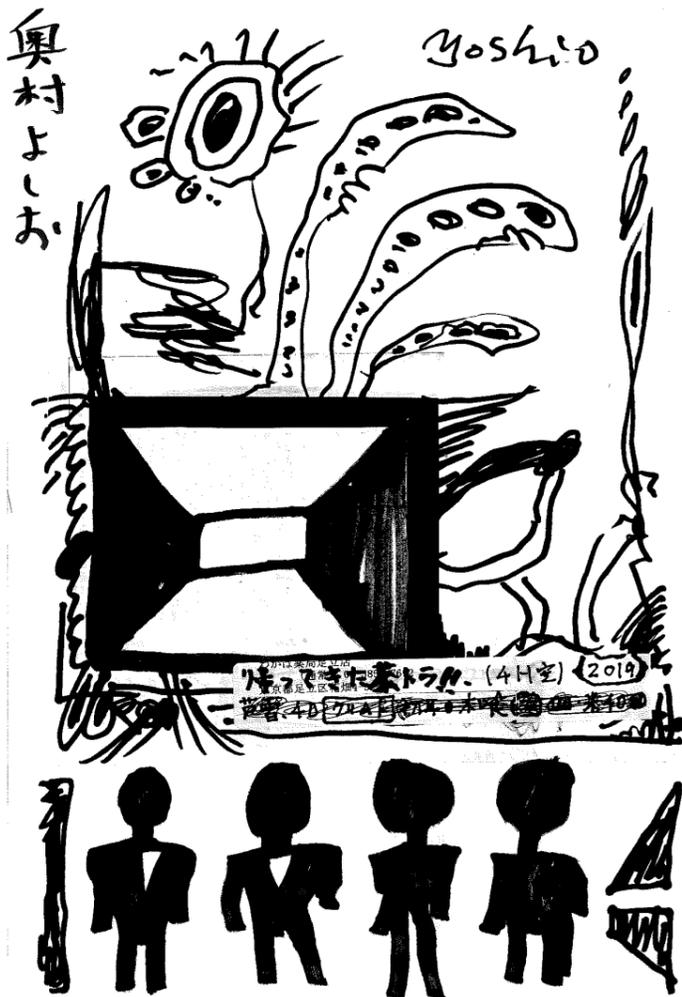
「20歳過ぎれば親子も他人。みのさんは関係ない。落ち度はない」だれもがそう思った。でも世間は厳しかった。その「朝ズバツ！」の大きなフリップボードをめくる「(みのさんがいなくなって) やりにくいな」

と言った後輩アナウンサーのぼやきがあった。

スタッフさんやアナウンサーみんなから慕われていたみのさん。最近「秘密のケンミンショー」やアメーバTVの「夜ズバツ！」で時折テレビで拝見する機会が多くなった。いつかまた再ブレークする日も近いだろう。



↑「未来の予感」ペンネーム：K.S



## 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。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2点までとさせていただきます。