

ふれんどいい メンバースニュース

2020年9月25日発行 地域活動支援センターふれんどいい

〒121-0813 足立区竹の塚6-18-4 電話 3883-7177

厳しい暑さの夏がようやくおわり、秋の訪れを感じられる今日この頃、皆様お元気ですか。秋になっても油断できないのが新型コロナと自然災害。特に最近台風が巨大化して、大きな被害をあちこちで引き起こしています。今回のメンバーズニュースでは、暮らしの中でできる災害対策をまとめてみました。備えよ常に！食料は食べたら忘れずに買い足しましょう。好きなお菓子を多めにストックしておくのもいいですね♪ (ふれんどいい 吉田)

コロナ×災害対策 暮らしの中でできること

各自、3日分の水・食料を備えましょう

☆ 1人3日分の例 ☆

主食・主菜
副菜をそろえ
ましょう！

主食



☆シリアルも便利！

主菜



副菜



菓子・果物

ホッと！
ひといき



水・食料・日用品は多めに買い置きして
使ったらそのつと買い足しましょう



☆あると便利なもの☆

- ・ウェットティッシュ・食品用ラップ・ゴミ袋・携帯トイレ
- ・紙おむつ・ドライシャンプー・使い捨てスリッパ
- ・ヘッドライト・スマホの充電器・貼るカイロ
- ・カセットコンロとボンベ・携帯ラジオ・雨具 etc.

★情報収集★

ハザードマップで自分の避難場所を確認しておきましょう！

※ハザードマップは区民事務所でもらえます

避難情報の発令状況や避難所の開設など

災害関連の情報は以下で確認できます

- ・足立区公式ホームページ
- ・足立区防災ナビ(スマホ用防災アプリ)
- ・防災無線テレホン案内 TEL:0180-993366 (有料通話)
- ・A-メール ※事前登録が必要です



★避難所での感染症対策★

避難するときに持って行くと安心なもの

- ・マスク ・体温計 ・アルコール消毒液
- ・せっけん、ハンドソープ
- ・使い捨てのビニール手袋
- ・上履き



そして…絶対に忘れずに！

- ・数日分の薬 ・お薬手帳、処方箋



第三者評価アンケートにご協力をお願いします！

今年度、第三者評価を受審いたします。第三者評価とは、利用者・事業者以外の第三者(評価機関)が運営等を評価し、福祉の質の向上を目指すものです。皆様には、後日送付されるふれんどいいのサービスに対する意向や満足度のアンケートにお答えいただき、同封の封筒にて評価機関へ返送していただきます。ご協力の程よろしくお願いたします。

★ フ로그램紹介 ★

プログラムは予約・定員制となります（ラジオ体操をのぞく）。
 予約は1週間前から前日の12:30まで。予約がない場合は中止となります。
 予約電話：3883-7405 またはふれんどりの窓口で予約してください。

ラジオ体操

毎週 火・水・木 10:30~10:45 ※予約はいりません。

秋空の下でおもいきり身体を動かしましょう！
 参加者にはスタンプカードを差し上げます。
 (なんともう20回達成した人も！)
 みなさんぜひご参加ください！

※雨天時は中止となります。

ラジオ体操 スタンプカード

名前:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20



スタンプを集めて
健康になろう！

ふれんどりいシアター

(定員6名・要予約)

10/26(水) 14:00~15:00

「深夜食堂」(出演:小林薫 他)

おいしくてホロリとさせるドラマです。

11/23(水) 14:00~15:00

「はとバスの旅(墨田スカイツリー編)」

バスガイドの名調子にのせて

バーチャル観光を楽しみましょう。

アトリエふれんどりい

(定員4名・要予約)

10/12(月) 13:30~14:30

「ハロウィンかぼちゃのお菓子入れ」

11/9(月) 13:30~14:30

「クリスマスのマグネット・コースター」

季節感のあるかわいい小物を作ります。



※実費がかかります(50円程度)

ヨガ (定員6名・要予約)

10/10(土)・11/14(土) 14:00~15:00

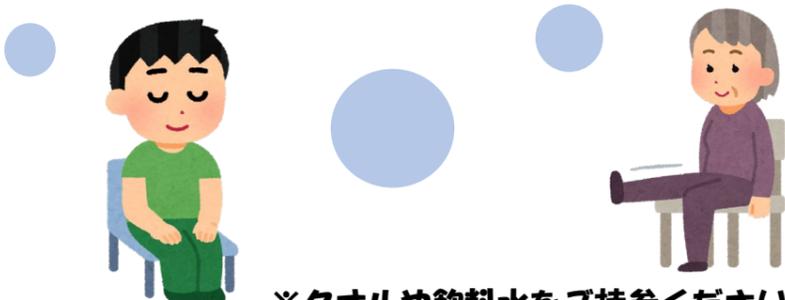
毎回人気のプログラムです♪

椅子に座って十分な間隔をとりながら行います。

「普段使わない筋肉を無理なく刺激してくれる」

「呼吸が深くなりこころが落ち着く」etc.

あなたも体験してみませんか？



※タオルや飲料水をご持参ください。

ストレッチ & リラクゼーション

(定員6名・要予約)

10/14(水)・11/11(水) 14:00~15:00

「楽しかった♪」「リラックスできました」と参加者に好評の新プログラムです。

ストレッチで心地よく身体を伸ばしたあと、アロマの香りとヒーリング音楽でリラックスしましょう。



※タオルや飲料水をご持参ください。

★状況により、プログラムが急に変更になることがあります。ご了承ください。



「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>

地域活動支援センターふれんどりい 2020年10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 ラジオ体操 10:30~10:45	2 電話番号は、 3883 -7405	3 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
4	5	6 ラジオ体操 10:30~10:45	7 ラジオ体操 10:30~10:45	8 ラジオ体操 10:30~10:45	9	10 ヨガ (要予約) 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照
11	12 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30 (定員4名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	13 ラジオ体操 10:30~10:45	14 ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ& リラクゼーション 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	15 ラジオ体操 10:30~10:45	16	17
18	19	20 ラジオ体操 10:30~10:45	21 ラジオ体操 10:30~10:45	22 ラジオ体操 10:30~10:45	23	24
25	26	27 ラジオ体操 10:30~10:45	28 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりい シアター 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	29 ラジオ体操 10:30~10:45	30 シャワー室 清掃 14:00~15:00	31



《10月の開館時間》

平日 9:00~17:00 土日祝日 12:30~17:00

プログラムの予約について

アトリエふれんどりい、ヨガ、ふれんどりいシアター、ストレッチ&リラクゼーションの予約は、1週間前から前日の12:30までです。
予約がない場合は中止となります。

予約電話：3883-7405 またはふれんどりいの窓口で予約してください。

文字はめクイズの答え

1. 手 2. 淡

地域活動支援センターふれんどりい 2020年11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 (祝・文化の日)	4 ラジオ体操 10:30~10:45	5 ラジオ体操 10:30~10:45	6 電話番号は、 3883 -7405	7 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
8	9 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30 (定員4名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	10 ラジオ体操 10:30~10:45	11 ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ& リラクゼーション 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	12 ラジオ体操 10:30~10:45	13	14 ヨガ (要予約) 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照
15	16	17 ラジオ体操 10:30~10:45	18 ラジオ体操 10:30~10:45	19 ラジオ体操 10:30~10:45	20	21
22 休館日	23 (祝・ 勤労感謝の日)	24 ラジオ体操 10:30~10:45	25 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりい シアター 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	26 ラジオ体操 10:30~10:45	27 シャワー室 清掃 14:00~15:00	28
29	30					



《11月の開館時間》

平日 9:00~17:00 土日祝日 12:30~17:00

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。ご協力よろしくおねがいします！

○休館日のお知らせ○

11/22(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いたします。

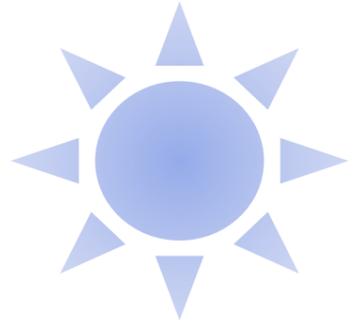
○ふれんどりいパートナー○

10月・11月のふれんどりいパートナーはお休みです。





投稿コーナー



←「疫病退散 アマビエ」
ペンネーム:ブルー・スカイ

あの日からの19のいのち

私のパソコンのインターネットサイトに「19のいのち」というアイコンがあります。津久井やまゆり園で亡くなられた19人のエピソードや、日本全国から寄せられた感想などを寄せたサイトです。「北島三郎さんが大好きでいつも聴いていました」「甘いコーヒーが好きでした」「職員から慕われていました」(全部は載せられないので、一部割愛しました)。この数年、つらいことがあるとパソコンを開いてはこのサイトを見てきました。

その中で、私のところに突き刺さった40代のある女性の感想が、テレビでアナウンサー代読のもと読まれることとなります。「あの事件は、わたくし自身の問題だと思っています」なにげない言葉でしたが、その瞬間「ハッ！」とさせられました。「自身だったら、この人のような心境にどうしたらなり切れるのだろうか？」と思いました。弱い者を排除していく、人間のなせる技・業(ごう)のようなものを感じていく人たちも、この世のなかにはたくさんいます。「障がい者はいなくなればいい」と津久井やまゆり園事件の加害者はそう言い、そのことが当時問題になりましたが、月日が経つにつれ、この事件が風化されつつあります。

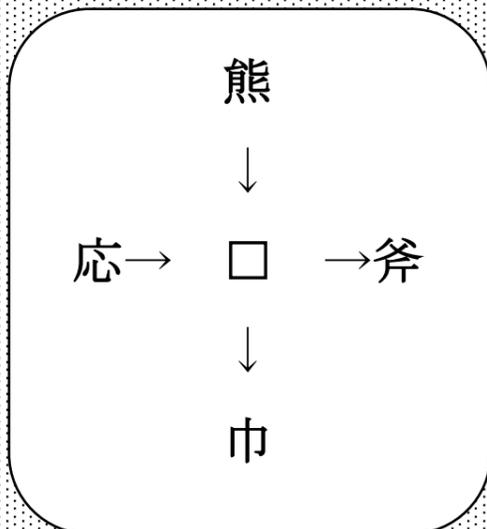
今年98歳になられた瀬戸内寂聴(じゃくちょう)さんの「あおぞら説法」という本の一節にこんな言葉があります。「人間は人を殺してはいけません！」と。彼女はその法話(ほうわ・同じ話、説法をくり返し話していくこと)を通して、人間のいのちの尊さと世界の平和を祈りつつ、みちのく天台寺から訪れる人たちに発信し続けています。

ペンネーム・N

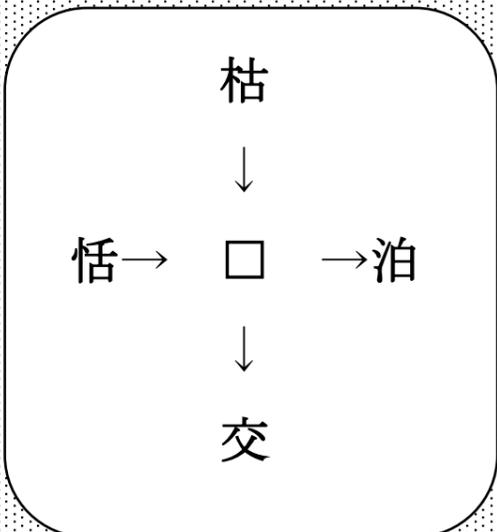
文字はめクイズ

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。

1



2



毒蝮三太夫の切なる願い

—お年寄りの話し相手になってあげて—

ある大学で介護学の「客員教授」をしているかたわら、夜はテレビのEテレで「介護川柳」の番組に出ている。

しかし、一番のメインは、愛用の下駄をカッポカッポ音を鳴らしながら中継が始まる、昼間のラジオ「毒蝮三太夫のミュージックプレゼント」をもう50年近くやっている。

もうここまでくると、お年寄りのスペシャリストである。

とにかくお年寄りに対して口が悪い。

「このくたばりぞこない！」とか、

「早くあの世へ行ってしまえ！」など。

毒蝮さんに対するリスナーの意見は、好き嫌い、人それぞれであるが、その言葉の裏側には毒蝮さんのお年寄りへの優しさや、愛情がにじみ出ているのである。

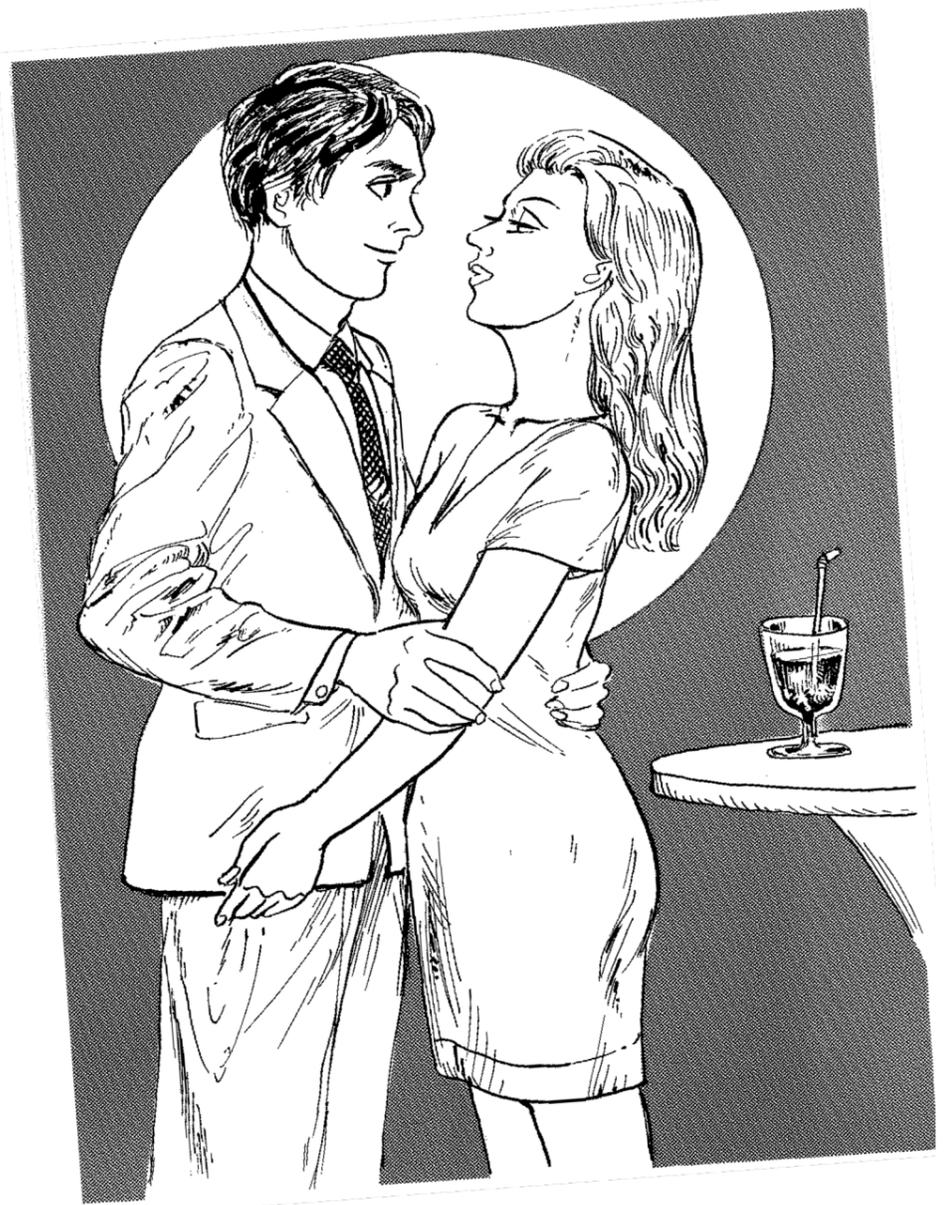
つまり、そこには毒蝮さんのある切なる願いがあり、若者に対するメッセージがある。それは、「いまの若者がもっと、お年寄りの話し相手になってほしい」との願いがあるからである。

毒蝮さんいわく、「相手の目をしっかりと見て、クソババア！とはっきり言えば(コミュニケーションを取れば)、必ずそれは相手にわかってもらえる」との持論がある。

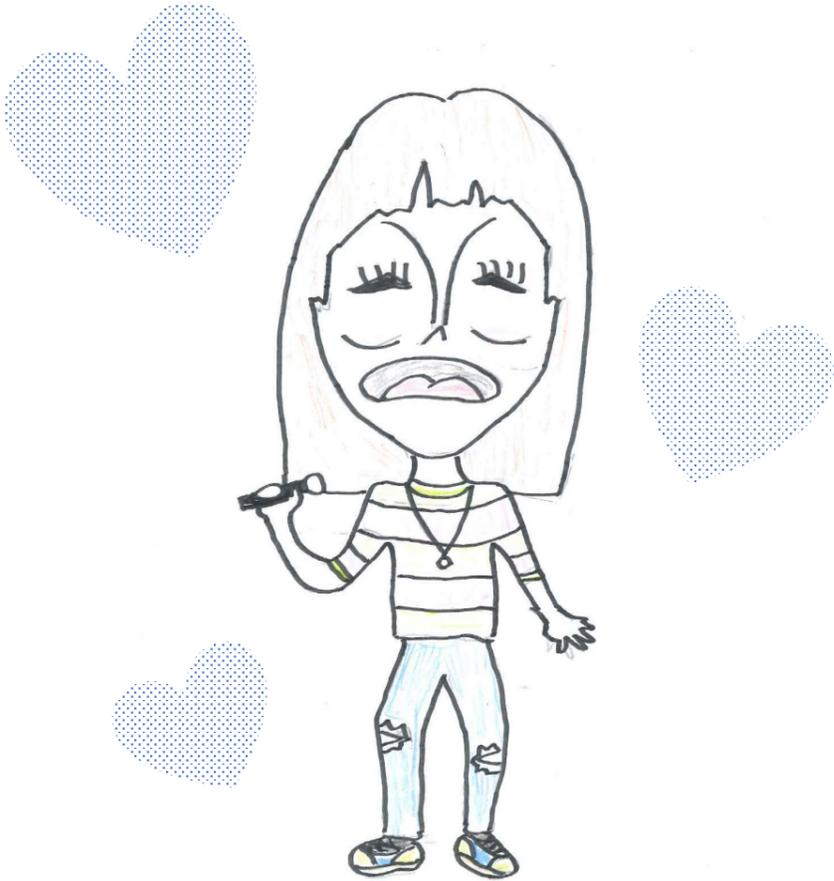
昔は「人生50年」だった。いまは「人生100年」である。少子高齢化になりつつある今の時代に毒蝮さんの活躍はすごく大きい。

しかし、昔「ウルトラマン」に出ていた俳優さんが現在では「お年寄りのアイドル」である。まだまだ頑張れそうだね。ママシさん。

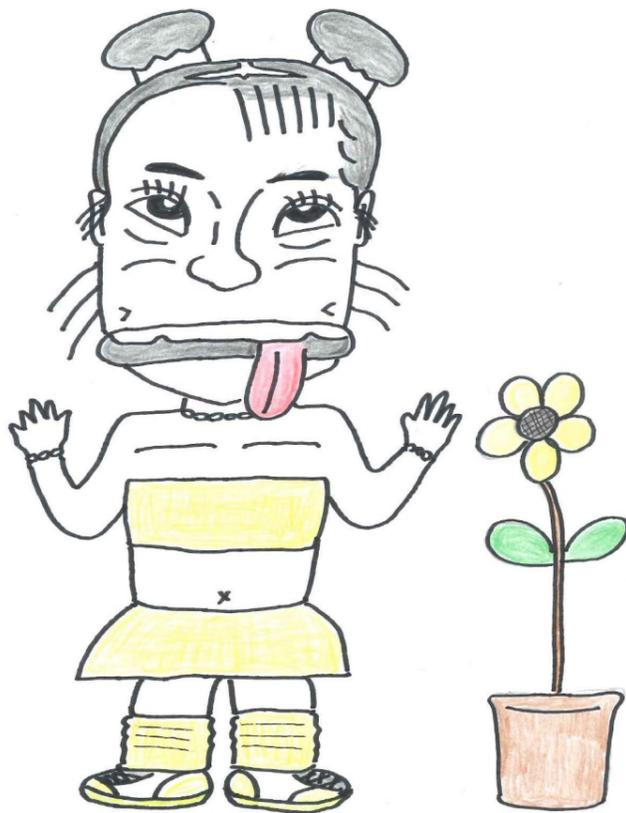
ペンネーム：N



↑「午後の誘惑」 K・S



aiko



フフちゃん

似顔絵ギャラリー

(ペンネームわく)

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。