

ふれんどいい メンバースニュース

2020年11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

今年も残すところ、あとひと月になりました。皆さんにとってはどんな一年でしたか。
一年を振り返る恒例の行事(?)の流行語大賞では「オンライン」「鬼滅の刃」「時を戻そう」などが挙げられていました。ちなみに私の流行は、「ベランダ菜園」「カブトムシ」「ジョギング」でした。
毎年変化があれば変わらないものもあり、今年も多くのことを考えさせられる一年でした。皆さん、よいお年をお迎えください。
(ふれんどいい 谷内)

☆ふれんどいいのクリスマス☆

12月23、24、25の3日間、窓口で「メリークリスマス！」と言ってくれた方に、ふれんどいいからささやかなプレゼントを差し上げます。(おひとり様1回のみ)
ほかにも毎年恒例のクリスマスツリー館内・フリースペースの飾り付けでクリスマス気分を盛り上げます。
みなさん来てくださいね♪



コロナ&インフルエンザ 冬の対策について

冬季にさらなる感染拡大が心配される新型コロナウイルスですが、すでに東京でも連日多くの感染者が出ています。引き続き、来所時の検温・問診、手指消毒、マスクの着用をよろしくお願いします。

こまめな手洗い・うがいはコロナだけでなくインフルエンザなどの感染症の予防にも有効です。ふれんどいいでも、感染対策として館内の設備の消毒、加湿と換気を行っています。

なお、換気で暖房が効きにくくなることが予想されます。風邪をひかないよう体温調節ができる服装で来館・利用してください。



○ふれんどいいのお正月○

1月4、5、6の3日間、ふれんどいいに来所された方に、ささやかなお年玉を差し上げます。(おひとり様1回のみ)
2021年はよい年になりますように！

※現金は入っていません。念のため(^)。



入職のごあいさつ

初めまして。11月よりふれんどいいに入職致しました。コロナ禍で、今までとは少し違う新しいふれんどいいと共に入職ホヤホヤの私にも慣れて頂けたら嬉しいです。

一日の終わりには、好きなアロマオイルと、業務スーパーで買ったお手頃価格の塩をどっさり大量に入れて、2時間くらいお風呂にのんびり入るのが大好きです。

みなさまとは電話相談にてお話をさせて頂くことが多いかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

ふれんどいい 田口 鮎美



★ 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。

ふれんどりのラジオ体操は冬もやりますよ！
 北風に負けず元気に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。
 みなさんぜひご参加ください！

※雨天、雪天時は中止となります。

体力をつけて
 寒い冬を
 乗り切ろう！

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



ふれんどりいシアター

(定員6名・要予約)

12/23(水) 14:00~15:00

藤城清治影絵劇「銀河鉄道の夜」
 宮沢賢治の名作が美しい光と影で描かれます。
 ※7月のアンコール上映です。

1/27(水) 14:00~14:30

「ほとバスの旅（新橋～日本橋～上野）」
 バスガイドの案内で、歌と映像による東京観光を
 楽しみましょう。
 今回は歌舞伎座や秋葉原、上野公園をめぐるります。

アトリエふれんどりい

(定員6名・要予約)

季節感のあるかわいい小物を作ります。

12/14(月) 13:30~14:30

「お正月用はし置き」

1/25(月) 13:30~14:30

「ハートのポフリ（匂い袋）」



※実費がかかります(50円程度)

ヨガ (定員6名・要予約)

12/12(土)・1/16(土) 14:00~15:00

椅子に座って十分な間隔をとりながら行います。
 ヨガは毎回人気のプログラムです。
 あなたも体験してみませんか？
 予約はお早めに♪



※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)

12/9(水)・1/18(水) 14:00~15:00

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マしょう。



※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12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 ラジオ体操 10:30~10:45	2 ラジオ体操 10:30~10:45	3 ラジオ体操 10:30~10:45	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	7	8 ラジオ体操 10:30~10:45	9 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	10 ラジオ体操 10:30~10:45	11	12 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
13	14 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30 (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 ラジオ体操 10:30~10:45	17 ラジオ体操 10:30~10:45	18	19 ↓ 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
20	21	22 ラジオ体操 10:30~10:45	23 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	24 ラジオ体操 10:30~10:45 	25 シャワー室 清掃 14:00~15:00	26
				←—————→ クリスマスプレゼント 3 DAYS		
27	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日		



《12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. 合 2. 蘇

地域活動支援センターふれんどりい 2021年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 (祝・元旦) 休館日	2 休館日
3 休館日	4 	5 ラジオ体操 10:30~10:45	6 ラジオ体操 10:30~10:45	7 ラジオ体操 10:30~10:45	8 電話番号は、 3883 -7405	9 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
←—————→ お年玉プレゼント 3 DAYS						
10	11 (祝・成人の日)	12 ラジオ体操 10:30~10:45	13 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	14 ラジオ体操 10:30~10:45	15	16 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
17	18	19 ラジオ体操 10:30~10:45	20 ラジオ体操 10:30~10:45	21 ラジオ体操 10:30~10:45	22	23
24 休館日	25 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30 (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 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりい シアター 14:00~14:30 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	28 ラジオ体操 10:30~10:45	29 シャワー室 清掃 14:00~15:00	30
31	《1月の開館時間》 平日 9:00~17:00 土日祝日 12:30~17:00					

○休館日のお知らせ○

12/29 (火)
~ 1/3 (月)
1/24 (日)

上記の日、ふれんどりいは休館とさせていただきます。(12/29~1/3は年末年始休)
 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いたします。

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。ご協力よろしくお願いいたします！

○ふれんどりいパートナー○

12月・1月のふれんどりいパートナーはお休みです。





投稿口



↑「絵ハガキメルヘン・8」
下里 晃吉

笑顔素敵☆向日葵君

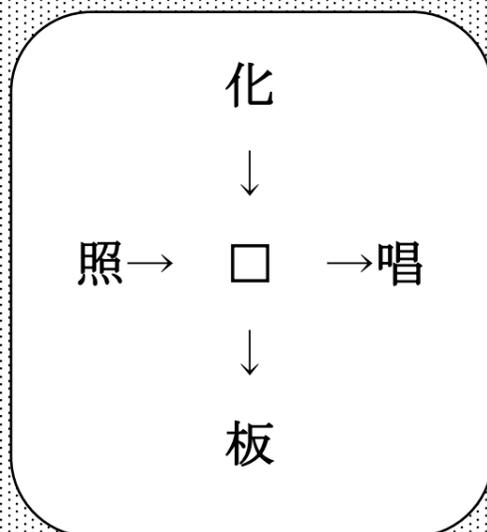
始めまして、只今体験利用中の向日葵君です。
 なぜ、向日葵と言うかと自分で付けたあだ名が向日葵君と言います。
 夏生まれで、向日葵が好きだからです。
 さて、そろそろ冬の訪れも感じられます。
 朝晩の冷え込みが強くなり体調を崩しやすくなります。体力をつけて
 冬を乗り切りたいものですね！向日葵君の冬の過ごし方は、良く食べ、
 人と話して、睡眠不足にならないようにする事です。とにかく、毎日
 楽しく生きる事です。みなさんも、いい冬をお過ごしください。
 では、また次回の向日葵君のつぶやきをお楽しみに！ 作成者・向日葵君



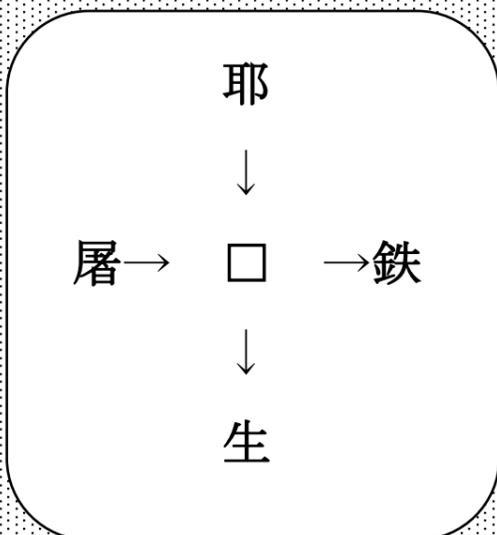
文字はめクイズ

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。
 ※答えは十二月の予定表の下にあります。

1



2



出すぎた杭（くい）は打たれない

—聖子ちゃんから、聖子さんへ—

1980年代のワイドショー。「ルックルックこんにちは」や、「3時のあなた」など、80年代はワイドショー全盛期。

かつて郷ひろみさんとの破局報道のテレビのワイドショーでの、松田聖子さんの伝説とも言われる記者会見での名言がある。

「生まれ替わったら、いっしょになろうねって言いました」と大泣きしながら彼女は語った。アイドルは泣きながら成長するのだと、テレビを見てそう感じた。

神田正輝さんとの結婚は「聖輝（せいき）の結婚」と呼ばれた。連日のように出ずっぱりだったアイドルに、芸能リポーターが松田聖子にあるキャッチフレーズをつける。それは、出る杭は打たれるの反対で、「出すぎた杭は打たれない」というキャッチフレーズ。

彼女はそうやってだんだん強くなっていった。そしてアーティストとしての階段を上がっていくのである。見事なまでに。

松田聖子さんからだろうか？いわゆる肖像権で「写真報道」が禁止になったアーティストは、多分松田聖子さんが最初だと私は記憶している。

松田聖子さんの歌い方には特徴がある。歌い方の語尾の「る」が「る～♪」に上がるのだ。それは名曲「天使のウィンク」などに代表されている。

松田聖子さんはもう「聖子ちゃん」ではないのだろう。でも、松任谷由美さんとか聞いていると、本人曰く「ユーミンちゃんって呼んで♡」と言っているから、聖子さん本人にしか、それは分からないな。

ペンネーム:N



↑「エリザベス・テラー」K・S



DAIGO(ダイゴ)



菅 義偉 首相

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。