

# ふれんどいい メンバースニュース

2021年 1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

2021年、みなさまはどんなお正月を迎えましたか？

感染拡大が心配される新型コロナですが、東京でも連日多くの感染者が出ています。新年早々第3波が到来し1月8日には再び緊急事態宣言が出ました。より感染力の強い変異種も確認されています。自分の命を守るため、また医療の崩壊を防ぐために、各自気持ちを引き締めて感染対策に努めましょう。

きびしいこの冬を無事に乗り越えて、明るい春を迎えることができますように！

(ふれんどいい職員一同)

## ふれんどいいのコロナ対策について

ふれんどいいを利用されるみなさまには、引き続き来所時の手指消毒、マスクの着用、職員による検温、問診への協力をよろしくお願いします。

出入口と階段をのぼった2階の正面に、新しくアルコール自動噴霧器を設置しましたのでご利用ください。

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。来所中もこまめな手洗いを心掛けてください。

ふれんどいいでは感染対策として、館内の設備の消毒、加湿と換気を行っています。フリースペースの席は距離がとれるような配置になっており、テーブルにはアクリルボードを設置しています。また、1日に最低3回の消毒を行っています。

フリースペースで食事をしたり、カラオケ、シャワーを利用した後は、各自消毒にご協力ください（各部屋に消毒セットが置いてあります）。

カラオケは1人での利用で使い捨てのカバーを使用させていただきます。

なお、換気で暖房が効きにくくなることが予想されます。体温調節ができる服装（着たり脱いだりできるもの）で来館してください。

安心して利用していただくためにどうかご協力よろしくお願いします。



## 「成年後見制度」講座のお知らせ

「成年後見制度」とは、皆さんを消費者被害から守ってくれたり、契約や入院の手続きをしてくれる、非常に心強い味方が増える制度です。難しそうだなと感じる方も多いと思いますが、すぐに利用しなくてもよいので一度制度について聞いてみて、今後困ったときに使えるように勉強してみたいはいかがでしょうか。

日時 令和 3年 2月17日(水) 14:00~15:00  
対象者 ふれんどいいに登録されている方 (定員10名)  
場所 ふれんどいい2階 多目的室  
講師 権利擁護センター 市岡さん、加藤さん  
申込み ふれんどいいの窓口 または電話にて受け付けます



# ★ 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 またはふれんどりい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。

ふれんどりいの向かいの公園でやっています。  
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。  
初めての方もぜひご参加ください！

※雨天、雪天時は中止となります。

寒さに負けるな  
コロナに負けるな  
がんばろう！

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)

2/24(水) 14:00~16:00

映画「魔女の宅急便」

新米魔女のキキが仕事を通して成長していく物語。  
スタジオジブリの名作アニメです！

3/24(水) 14:00~15:00

YouTube リクエスト大会♪

お気に入りのアーティストの動画を大画面で  
みんなと楽しみましょう！

※当日リクエスト用紙を配ります。

## アトリエふれんどりい

(定員6名・要予約)

季節感のある小物を作ったり、絵手紙や塗り絵を  
楽しみましょう。

2/22(月) 13:30~14:30

「ハンドタオルで作る猫の小物」

3/22(月) 13:30~14:30

「早春の絵手紙」



※実費がかかります(50円程度)

## ヨガ (定員6名・要予約)

2/13(土)・3/13(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。  
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？



※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)

2/10(水)・3/10(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しましょう。



※動きやすい服装で  
ご参加ください。

★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 2021年2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ラジオ体操 10:30~10:45	3 ラジオ体操 10:30~10:45	4 ラジオ体操 10:30~10:45	5 電話番号は、 3883 -7405	6 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
7	8	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10 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	11 (祝・建国記念の日)	12	13 ヨガ 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照
14	15 みなさん ぜひご参加 ください!	16 ラジオ体操 10:30~10:45 避難訓練 11:00~11:30 ※フリースペース 集合	17 ラジオ体操 10:30~10:45	18 ラジオ体操 10:30~10:45	19	20
			「成年後見制度」 講座 14:00~15:00 (定員10名・要予約)			
21	22 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	23 (祝・ 天皇誕生日)	24 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりい シアター 14:00~16:00 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	25 ラジオ体操 10:30~10:45	26 シャワー室 清掃 14:00~15:00	27
28						



文字はめクイズの答え

1. 方 2. 試

## 《2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。

# 地域活動支援センターふれんどりい 2021年3月の予定

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

## 《3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○

**3/28(日)**

上記の日、ふれんどりいは休館とさせていただきます。  
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○

2月・3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



↑「いつでも一緒」  
Nikki



向日葵通信 ~新年号~2021年

新年明けましておめでとうございます。去年は、暗いニュースで辛かったですね。今年も、明るい一年になっていくのをお願いします。でも、このご時世だからこそ普段できない事をしましょう。例えば、健康管理をしっかりする事、毎日部屋の掃除する事、遊びに行くのではなく、近くのスーパーで旬の食べ物を見て買い物するのもいいでしょう！但し、短時間でネ！向日葵くんは、そうしてます。後は、悲しくなったら、溜め込まないでふれんどりに電話☎してみるなど…！これぐらいしかアドバイスできなくてすみません。

辛い涙がないように、心が晴れる時がいつか皆様に来るときがきますように願い新年のご挨拶に変えさせて頂きます。結びに、寒さまします、お身体御自愛下さい。ではまた！向日葵通信で会いましょう。

~向日葵より~



## 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。  
※答えは二月の予定表の下にあります。

1

恵  
↓  
□  
↓  
今

彼 → □ → 法

2

入  
↓  
□  
↓  
錬

考 → □ → 写

## 踊る大捜査線で見せた青島の信念

「青島さん、逃げてください！時間がない！」と新しいキャストに俳優の小栗旬さんを新しい刑事役に迎える。

「被疑者逮捕するのが、俺たちの仕事なんだ。和久さんの誇りだったよな〜」。踊る大捜査線 THE MOVIE 3の最大の見せ場である。MOVIE 1に出てくるある登場人物再来である。

ほかに、見せどころはいっぱいあった。湾岸署お引越し♪なのにもかかわらず、刑事さんたちがみーんなコンピューターシステムセキュリティにより、犯人たちに閉じ込められてしまう。どうしても仲間たちを助きたい青島刑事。そこに青島刑事が見つけたものは、映画ネタばらし！新湾岸署完成記念の杭（くい）。杭を縄でくりつけ、あのスリーアミーゴスたちをあわてさせる…。(あとは映画の本編で、感動かつ楽しいシーンをお楽しみください。)

青島刑事は御存じのとおり、いかりや長介さん演じる「和久さん」に刑事という仕事を叩きこまれたが、和久さん以上に青島刑事の信念が、予想をはるかに上回ったため、ドラマや映画がシリーズ化され、視聴者を引き付けた作品になった。

しかし、和久さんがいなくなってしまったので、個人的に楽しめたのは MOVIE 3 まで。やっぱり映画には主人公を引き立てる脇役の存在っていうのは、映画「ダイハード」シリーズでもそうだったが、主人公マクレーンに対してパウエルみたいな？要素の大事さをすごく感じた作品だったような気がする。

「俺に部下はいない。いるのは仲間だけだ！」カッコイイ～さすがは不朽の名作「踊る大捜査線」シリーズ。青島刑事は永遠である。

ペンネーム:N



↑「忘れえぬ思い出」 K. S



瑛人（香水）



LISA（鬼滅の刃）

似顔絵ギャラリー

ペンネームわん

## 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。