

# ふれんどいい メンバースニュース

2021年 5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

雨が続き、家の中の洗濯をどう乾かそうかと頭を悩ませる毎日です。ふれんどいいニュースが皆さんお手元に届く頃には、関東地方も梅雨に入っているでしょうか？コロナ禍で外出自粛が続き、気分転換がなかなか上手く出来ないと感じています。何か楽しい事はないかな？と人の趣味を聞いてみたり、簡単に取り組める事は何か？と調べてみたり。。。お家生活を楽しむことが「免疫力を高め、コロナに負けない自分になる」と信じ、この機会により魅力ある日常生活を送れるようにしたいと思っています。皆さんのおすすめ情報も是非お待ちしております！！ (ふれんどいい 森澤)

## 開館時間変更のお知らせ

### 6月1日より閉館時間が 17:00 になります

平日	9:00~17:00
土日祝	12:30~17:00

新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、6月1日よりふれんどいいの開館時間を上記のように変更します。たびたびの変更でご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願ひします。また、状況により開館時間が急に変更になる場合があります。なお、電話相談は引き続き 21:00 まで行っています。



## 「成年後見制度」講座のお知らせ

2月に開催して好評だった「成年後見制度」講座を再び行います。「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。講師がわかりやすくお話ししていただきます。前回来られなかった方も、この機会にぜひいらしてください。

日時 令和 3年 6月30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 権利擁護センターあだち 職員  
申込み 6月1日(火)よりふれんどいいの窓口 または電話にて受付  
(初めて受講される方を優先とします)



## 入職のごあいさつ

初めまして、大脇真弓と申します。入職して約2ヵ月になります。まだまだ慣れない事も多いですが、毎日一生懸命頑張っているところです。気分転換に、自宅で簡単な体操やストレッチなど、体を動かしてリフレッシュしています。これからは、電話相談でお話をしたり、受付窓口やプログラムでお会いする事もあると思いますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

ふれんどいい 大脇 真弓



アトリエふれんどいい5月の作品  
「毛糸のポンポンマスコット」

# プログラム紹介

★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。

## ラジオ体操

※予約はいりません。

毎週 火・水・木 10:30~10:45

ふれんどりの向かいの公園で行います。夏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。みなさんご参加ください！

※雨天時は中止となります。



## ふれんどりのシアター

(定員 6 名・要予約)



6/23(水) 14:00~16:00

映画「崖の上のポニョ」

海からきたポニョと5歳の男の子そうすけの物語。  
スタジオジブリのわくわくさせるアニメです！

7/28(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やかわいい動物の動画を  
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

## ガーデニング部

(定員 4 名・要予約)

6/16(水)・7/21(水) 14:00~

いっしょにふれんどりの敷地内の  
木や草花の世話をしませんか。



※雨天時はミーティングか、ベランダでの作業となります。

## アトリエふれんどりの

(定員 6 名・要予約)

かわいい小物を作ってみませんか。講師がやさしく教えてくれます。

6/14(月) 13:30~14:30

「わりばしで作る花入れ」

7/12(月) 13:30~14:30

「ウッドビーズで作るお人形」



※実費が 50 円かかります

## ヨガ

(定員 6 名・要予約)

6/12(土)・7/10(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。

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)

6/9(水)・7/14(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。



※タオルや飲料水をご持参ください。

## ★みんな散歩 (中止)

夏季は暑いので中止します。10月から再開します。お楽しみに！



「ふれんどりの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6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>2</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>3</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<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>	<b>7</b>	<b>8</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>9</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>ストレッチ&amp; リラクゼーション</b> 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>10</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>11</b>	<b>12</b> <b>ヨガ</b> (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
<b>13</b>	<b>14</b> <b>アトリエ ふれんどりい</b> 13:30~14:30 (定員6名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>15</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>16</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>ガーデニング部</b> 14:00~ (定員4名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>17</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>23</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>ふれんどりい シアター</b> 14:00~16:00 (定員6名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>24</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>25</b> <b>シャワー室 清掃</b> 14:00~15:00	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>30</b> ラジオ体操 10:30~10:45  <b>「成年後見制度」 講座</b> 14:00~15:00 (定員10名・要予約)			



文字はめクイズの答え

1. 天 2. 肝

## 《6月の開館時間》

平日 9:00~17:00 土日祝 12:30~17:00

## プログラムの予約について

ヨガ、アトリエふれんどりい、ストレッチ&リラクゼーション、みんなで散歩、ガーデニング部、ふれんどりいシアターの予約は、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7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6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 ガーテニング部 14:00~ (定員4名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	22 (祝・海の日)	23 (祝・ スポーツの日)	24
25 休館日	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



○休館日のお知らせ○

**7/25(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。

《7月の開館時間》

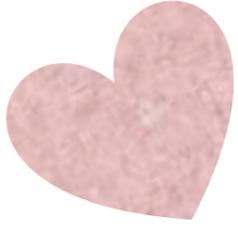
平日 9:00~17:00 土日祝 12:30~17:00

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。  
ご協力よろしくお願いいたします！



# 投稿口



めいえ (ペンネーム: フルー・スカイ)

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6月の予定表の下にあります。

1

雨	↓	□	→使
沖	→	□	→使
		↓	与

2

砂	↓	□	→要
度	→	□	→要
		↓	吸

## あなたの好きな梢（こずえ）になろう

よく晴れた日に ipod を持って散歩に出かける。早朝は物憂げに歌うハマショー（浜田省吾）か、星野源、そして山崎まさよしである。ギターをポロロン♪とつまびき、素朴に歌っている歌手が一番だ。

以前ラジオで「俺、5年に1回のスパンでしか、アルバムを出さないんだよね」と福山雅治さんとのビッグ対談で語っていた浜田省吾さん。メディアや雑誌のインタビューにおいても、「このインタビューやそのインタビュー（聞き方）はしないしてほしい」とアメリカンナイズされた、いい意味でわがままなハマショー。さすがである。彼のお気に入りであり代名詞であるサングラスは、彼がシャイだからと自分ではそう思っている。

最近、ミニアルバムと新曲を出した。気取らない歌詞がファンに受け入れられるのだろう。ハマショーの歌には、祈りや願いや優しさ、そして未来への希望が託されている。ファンも20代から80歳代まで幅広い。アリーナ級のスタンドをいつも「満員御礼」にしてしまうハマショー。

自身が予備校生の頃からハマショーを聞き出したが（「19のままさ」のセルフカバーからかな?）、「ソングライターだったら胸はってそういえるかな」とおっしゃっているそんな謙虚なところも彼の魅力のひとつかな?などと、立ち寄ったファーストフードで朝食を食べながら、いつもそんなことを考えている。

ペンネーム:N



(ペンネームわく)

みちよば

## ひまわりくん通信（梅雨号）

暖かい春も終わり、新入生、新入社員は慣れた頃でしょうか？慣れた頃には梅雨時期になり、学校、会社に行くのが辛くなりますね。ひまわりくんは自転車をお春に買いました。自転車に乗っていると気分転換になり健康になることに気づきました。

4月に喘息症状の咳がでたのでかかりつけ医の内科に行きました。しかしそこで、これがまさに今現実問題の医療崩壊寸前！と言える光景を見ました。ある日、ひまわりくんが席症状で受診した際の事です。受付終了時刻15分前に何人か患者様が内科に。僕の受付番号は62番、でも53番位までしか診察が終わってませんでした。一体全体これは、内科の先生は何時頃退勤できるのか不安と悲しさでひまわりくんは「僕は大丈夫です。ドラッグストアで薬買って様子みます」と言いました。受付の人が「ありがとう気を使ってくれて」と言っていました。

お願いします！今、医療現場では、医療崩壊寸前の所があります。病院に行く前に様子見て、それでも我慢ができない時受診して下さい。これは福祉業界全体も同じです。福祉施設を利用する際は、体調不良の方は利用しないで下さい。福祉施設の職員、医療現場の人は次自分が…との思いで懸命に働いています。どんだけ現場が対策しても、利用する側が対策しなければ意味がないのです。外から帰ったら、手洗いうがい、それだけでもいいのです。自分自身、相手を守る為にも今一度見直して下さい。

※発言内容的に、強い言い方があるかも知れませんがお許し下さい。

ひまわりくんより

## お詫びと訂正

ふれんどりいメンバーズニュース2021年4月・5月合併号 投稿コーナーの

「文字はめクイズ」の問題に誤りがありました。正しくは以下の通りです。

2.交（誤）→兜（正）

## 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。