2021年8月・9月合併号

ふれんどりぃ メンバーズニュース

2021年 7月25日発行　地域活動支援センターふれんどりぃ

〒121－0813　足立区竹の塚6－18－4　電話 3883－7177

梅雨が明け、暑さが厳しくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
先日、緊急事態宣言が再発出されました。ふれんどりぃでも引き続き、以下の感染予防対策を行っています
※ 体調不良時（発熱・頭痛・咳・のどの痛み・倦怠感・腹痛など）は、来館を控えてください。
※また、来館の際は必ずマスクの着用をお願いします。
これまで同様に感染拡大を起こさないためにも、ご協力をよろしくお願い致します。　（ふれんどりぃ 森澤）

ふれんどりぃ祭開催中止のお知らせ

新型コロナウィルスの感染拡大防止の観点から、昨年に続き今年もふれんどりぃ祭の開催を中止することになりました。楽しみにしていた皆様たいへん申し訳ありません。
ふれんどりぃ祭は利用者のみなさん、関係機関、そして地域のみなさんと交流できる年に一度の大切な機会であり、職員である私たちも残念でなりません。
コロナ禍が一日も早く収束し、来年こそふれんどりぃ祭でお会いできることを楽しみにしています。

夏のおたのしみ企画

ふれんどりぃでは８月１日～7日の１週間、来所者のみなさんにくじを引いてもらい、駄菓子のプレゼントを差し上げます。
（おひとり様１回のみ）
夏休み気分を味わいに、
みなさん来てくださいね♪

プログラム報告

ガーデニング部

ガーデニング部では５月に寄せ植えを作りました。４つのプランターに色とりどりの花が咲いています。また６月にはミニひまわりとほうせんかの種をまきました。すくすく成長中。咲くのが楽しみです♪

ラジオ体操

去年の６月にスタートしたラジオ体操。常連さんのなかには、もうすぐ100回参加を達成しそうな人も！
和気あいあいとみんな楽しくやってます♪

「水害対策講座」を行います

台風や大雨による水害は、毎年日本のあちこちで大きな被害を出しています。水害が発生したら私たちはどう行動すればよいか、水害にどう備えればよいか。足立区の災害対策係長を講師にお迎えして勉強会を行います。

日 時　令和　３年　８月25日（水）　14：00～15：00
対象者　ふれんどりぃに登録されている方　（定員１０名）
場 所　ふれんどりぃ２階 多目的室
講 師　足立区災害対策課　災害対策係長　下川さん
申込み　８月２日（月）よりふれんどりぃの窓口　または電話にて受付

参加者には
ハザードマップを
差し上げます！

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

ふれんどりぃの向かいの公園で行います。暑さに負けず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！
※雨天時は室内で軽いストレッチを行います。

ガーデニング部　（定員４名･要予約）

8/18(水)・9/15(水)　14：00～

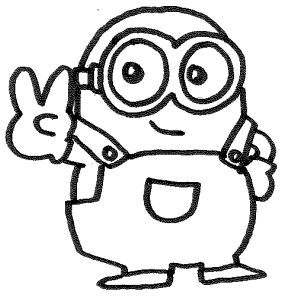
ふれんどりぃの木や草花の世話をしませんか（草取り、水やりなど）。
雨天時はミーティングか、ベランダでの作業となります。
※ 暑さ対策に帽子やタオルを用意してください。

6月に種をまいたミニひまわりがすくすく成長中♪

ふれんどりぃシアター

（定員６名･要予約）

8/11(水)　14：00～
映画「ミニオンズ」
謎の生物ミニオンが活躍する人気アニメーションです！



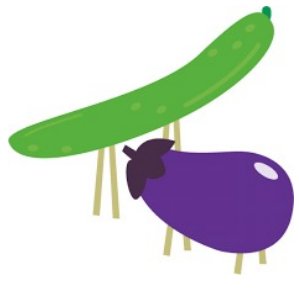
9/22(水)　14：00～15：00
YouTubeリクエスト大会♪

アトリエふれんどりぃ

（定員６名･要予約）

季節の絵手紙を描いてみませんか。講師がやさしく教えてくれます。

8/23(月)　13：30～14：30
「夏の絵手紙」



9/13(月)　13：30～14：30
「おとなの塗り絵」

※実費が50円かかります

ヨガ　（定員６名･要予約）

8/14(土)・9/11(土)　14：00～15：00

毎回人気のプログラムです♪
椅子に座って充分な間隔をとりながら行います。
身体と心が整うプログラムです。
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）

8/4(水)・9/8(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。

★みんなで散歩

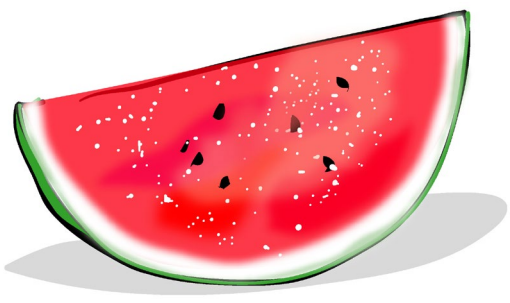
夏季は暑いのでお休みします。10月から再開します。お楽しみに！

「ふれんどりぃ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。
https://www.ashinami.com

地域活動支援センターふれんどりぃ　2021年８月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 **ラジオ体操** 10:30～10:45	4 **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	5 **ラジオ体操** 10:30～10:45	6 電話番号は、 ３８８３ －７４０５	7 **ピアふれんどりぃの電話相談** 14:00～16:00
8 （祝・山の日）	9 （振替休日）	10 **ラジオ体操** 10:30～10:45	11 **ラジオ体操** 10:30～10:45 **ふれんどりぃシアター** 14:00～ (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 **ガーデニング部** 14:00～ （定員４名・要予約） ★予約受付期間は下記参照	19 **ラジオ体操** 10:30～10:45	20	21
22	23 **アトリエふれんどりぃ** 13:30～14:30 （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 **ラジオ体操** 10:30～10:45 **水害対策講座** **14:00～15:00**	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	31 **ラジオ体操** 10:30～10:45				

夏のおたのしみ企画　くじ引き駄菓子プレゼント（１人１回のみ）



文字はめクイズの答え

１．老　２．象

《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ぃ、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、ふれんどりぃシアターの予約は、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　またはふれんどりぃ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ぃ 2021年9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** 電話番号は、 ３８８３ －７４０５	**4** **ピアふれんどりぃの電話相談** 14:00～16:00
5	**6**	**7** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**8** **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	**9** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**10**	**11** **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
12	**13** **アトリエふれんどりぃ** 13:30～14:30 （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** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **ガーデニング部** 14:00～ （定員４名・要予約） ★予約受付期間は下記参照	**16** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**17**	**18**
19	**20** **（祝・敬老の日）**	**21** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**22** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **ふれんどりぃシアター** 14:00～15:00 (定員６名・要予約) ★ 予約受付期間は下記参照	**23** **（祝・秋分の日）**	**24** **シャワー室清掃** 14:00～15:00	**25**
26 **休館日**	**27**	**28** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**29** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**30** **ラジオ体操** 10:30～10:45		

○休館日のお知らせ○

9/26（日）

上記の日、ふれんどりぃ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。ご協力よろしくおねがいします！

投稿コーナー

ひまわりくん通信

（2021夏号）

こんにちは！みなさん、やっと嫌な梅雨が明けて今度は猛暑の夏到来ですね！
夏バテしないように気を付けましょう。

～夏バテ対策～

1. バランスの良い食事
2. しっかり睡眠しよう
3. 身体を冷やし過ぎない
4. ミネラル豊富な麦茶を飲む
5. ストレスを溜め込まない

上記は、ひまわりくんの考えなので、間違っていたらすみません。
話しは、変わりますが、みなさんが毎年夏に買う物はありますか？実は、ひまわりくんなぜか、帽子、水筒を買ってしまいます。水筒は、ホームセンターで軽量と書いてあると「おっ、これはいいぞ、軽量で」と思い買ってしまい、水筒3本になってしまいました。(笑)帽子は、買って損はないけど、部屋が麦わら帽子だらけ。どちらにしても、どうしたもんか！来年は、良く考えなければいけないかな？

夏バテしないように気を付けてお過ごし下さい。みなさんと元気にふれんどりぃでお会いできる事を楽しみにしてます。

2021年8月

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　8 月の予定表の下にあります。

1

長
↓
海→ □ →残
↓
巧

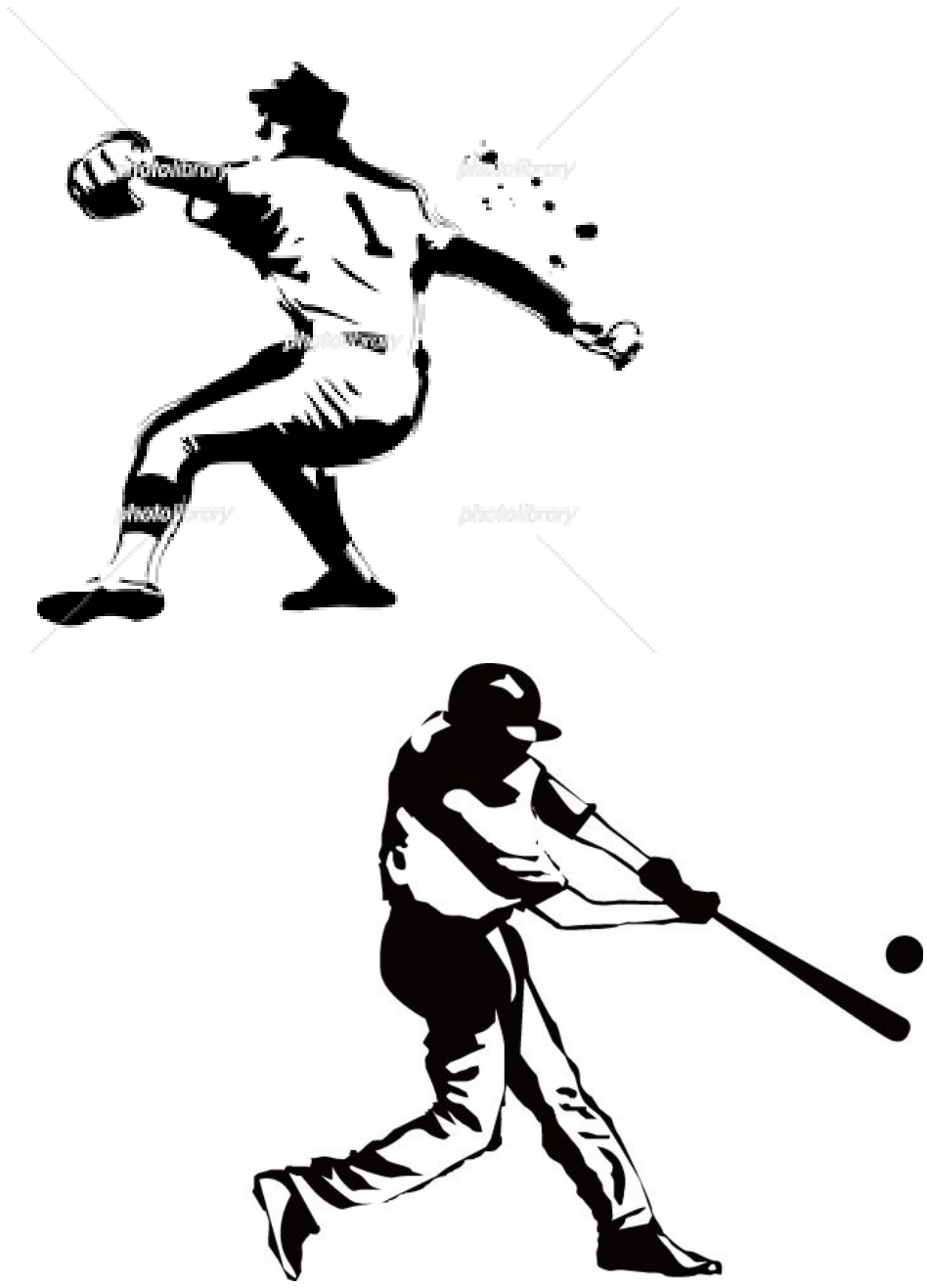
2

事
↓
印→ □ →形
↓
牙

大谷翔平、大リーグ「二刀流」への挑戦

いまから１０年前、高校からアメリカの大リーグに行こうと決めていた大谷翔平を、日本ハムの栗山監督は、そのとき止めた。ドラフト会議で大谷翔平を指名したのは、日本ハム１球団のみであった。
彼をいったん、日本で実力をつけさせ、大谷の夢であった　大リーグへの道すじをつけてあげるためであった。
大谷翔平を大リーグへ行かせる一大プロジェクトのそのすべては、栗山監督に託される。
投手と打者のいわゆる「二刀流」は当初は成績がふるわず、球界のご意見番である、張本勲さんに、「投手１本にしぼったほうがいいんじゃないか？」とまでテレビで解説されたほど。
そんなまわりの意見を尻目に栗山監督は大谷翔平を「食べちゃいたいくらい」というまでに、彼を育て上げる。
そして、ついにそのときが来たのである。2017 年、あまたの球団からのオファーから、ロサンゼルス・エンゼルスへの移籍。
それは、きっと彼の純粋な「野球が好きであること」とつよい意志、情熱であろう。
最近では、夕方のニュースワイドショーで、たびたび登場してくるサラサラ髪の大谷翔平。パッカン、パッカンとホームランを連発し、好記録を残していく彼から、目が離せない。

ペンネーム：N



↑「絵ハガキメルヘン･9」下里　晃吉

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。お待ちしています！

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。**