

ふれんどいい メンバーズニュース

2021年 3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

コロナ禍で始めたベランダ菜園は日常習慣化し、プチトマトは越冬し、ビワと共に茎葉を伸ばし続けています。トマトを口にすると味の濃厚さに驚くばかりで、緑だけでなく花も実もある生活は悪くないものだと感じています。ふれんどいいでも今春から新しい活動として、ガーデニングを始めることになりました。緊急事態宣言解除後もコロナ対策をしっかりとしながら、魅力ある環境をみなさんと一緒に作りたいと思います。興味のある方、ぜひご参加ください。

(ふれんどいい 谷内)

ふれんどいいからのお知らせ

4月1日より開館時間に変更になります



平日	9:00~19:00
土日祝	12:30~19:00



ふれんどいいからのお願い

◎来館の際は必ず窓口で職員にお声かけください。

検温・体調チェックをさせていただきます。

◎平日の17:00~18:00は、電話相談の途中でも

窓口対応をさせていただくことがあります。ご了承ください。

◎シャワー室・カラオケ・多目的室・2Fホールのご利用は

17:00までとさせていただきます。

(17:00以降は、1Fフリースペース・1Fホールをご利用ください)

◎静養室は引き続きご利用できません。

◎状況により開館時間が急に変更になる場合があります。

以上、どうぞよろしくお願いします。



異動のご挨拶

竹の塚にふれんどいいができて、あしなみになる前と後を合わせて22年。その移り変わりのほとんどを共に過ごしてきましたが、このたび区内の事業所に異動することになりました。

ふれんどいいで得たたくさんの出会い、たくさんの思い出が私の宝物です。今まで本当にありがとうございました。皆様、どうぞ自分を大切にしてください。

またどこかでお会いしましょう。

蓮実佐智子



退職のご挨拶

このたび3月末日をもって退職をさせて頂く事になりました。3年9か月間、大変お世話になりました。主に地域移行支援（病院からの退院支援）を担当させて頂きました。お一人お一人の地域生活のスタートとなる入り口の支援は大変貴重な経験になりました。電話相談やプログラムでも大変お世話になりました。皆様の健康をこれからもお祈りしております。

ありがとうございました。

川口 諒



春の新プログラム



今年も春がやってきました♪

コロナ自粛でなまった体を動かしましょう！

4月から新しく2つのプログラムが始まります！

ラジオ体操

※予約はいりません。

毎週 火・水・木 10:30~10:45

ふれんどりいの向かいの公園で行います。青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。



NEW! みんなで散歩

(定員5名・要予約 雨天時は中止)

4/20(火)・5/18(火) 10:45~11:45

竹の塚周辺をみんなでのんびり

散歩しましょう。

参加者には万歩計をお貸しします。



NEW! ガーデニング部

(定員4名・要予約)

4/21(水)・5/19(水) 14:00~

いっしょにふれんどりい敷地内の

木や草花の世話をしませんか。

※雨天時は室内でミーティングを行います



ふれんどりいシアター

(定員6名・要予約)

4/28(水) 14:00~16:00

映画「ハウルの動く城」

少女ソフィーと魔法使いハウルの奇妙な共同生活。

スタジオジブリの傑作アニメです！

5/26(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)

かわいい小物を作ったり、絵手紙を描いたりして

みませんか。講師がやさしく教えてくれます。

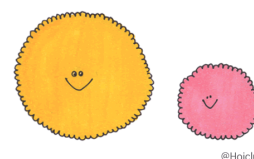
4/12(月) 13:30~14:30

「季節の絵手紙(春)」

5/10(月) 13:30~14:30

「毛糸のポンポンマスコット」

※実費がかかります(50円程度)



ヨガ

(定員6名・要予約)

4/10(土)・5/8(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)

4/14(水)・5/12(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。

★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4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 みんなで散歩 10:45～11:45 （定員5名 ・要予約） ★ 予約受付期間は 下記参照	21 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	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 14:00～16:00 （定員6名・要予約） ★ 予約受付期間は 下記参照	29 （祝・昭和の日）	30 シャワー室 清掃 14:00～15:00	



文字はめクイズの答え

1. 面 2. 鉄

《4月の開館時間》

平日 9:00～19:00 土日祝 12:30～19:00

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5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					電話番号は、 3883 -7405	1 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00～16:00
2	3 (祝・憲法記念日)	4 (祝・ みどりの日)	5 (祝・こどもの日)	6 ラジオ体操 10:30～10:45	7	8 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
9	10 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	11 ラジオ体操 10:30～10:45	12 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	13 ラジオ体操 10:30～10:45	14	15
16	17	18 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで散歩 10:45～11:45 (定員 5 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 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	20 ラジオ体操 10:30～10:45	21	22
23 休館日	24	25 ラジオ体操 10:30～10:45	26 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	27 ラジオ体操 10:30～10:45	28 シャワー室 清掃 14:00～15:00	29
30	31					

○休館日のお知らせ○

5/23(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。

《5月の開館時間》

平日 9:00～19:00 土日祝 12:30～19:00

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！



投稿コーナー



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4月の予定表の下にあります。

1

曲

↓

対 → □ → 妖

↓

識

2

肘

↓

寸 → □ → 火

↓

交

ちゃんと生きようよ

—尾崎豊が本当に伝えたかったこと—

1992 年、今から 30 年前の 4 月の夕暮れと共に「尾崎豊」は消えていった。彼のみずみずしいほどの青春三部作がある。「十七歳の地図」（ファンのあいだでは「セブンティーンズ・マップ」と呼ばれている）「回帰線」そして「壊れた扉から」。

彼を 24 時間体制で音楽を助産婦さんのように、たいせつに彼を育ててきた人物がいる。須藤晃プロデューサーその人である。彼の死後、尾崎のファンと彼は向き合うことになる。「尾崎が死んだのはあなたのせいだ」みたいなつらいことを言われたそう。だが、のちに須藤さんは「尾崎の死は彼の力不足だったと思います」と言った。そして「二度と関わりたくない」とも言った。

それは須藤さんが尾崎豊が作る音楽を、それこそ一番愛していたからこそその言葉なんだと私は思う。あれから 30 年という月日が経ったが、彼のつくった「青春三部作」は、いまだに尾崎豊のバイブル（聖書）と呼ばれ、語り継がれている。

須藤プロデューサーが最近になって「彼（尾崎）がいちばん言いたかったことは「ちゃんと生きようよ」ということだったとの私との共通の想いです」と言っている。

いまでも色あせない、彼が 6 年間でつくった曲、全 71 曲。そのなかに「Forget-me-not」という彼のコアな隠れ名曲がある。「忘れな草の花言葉なんだよ」と学生時代のクラスメイトはそう教えてくれた。彼は亡くなったが、名曲は私たちの心の中にいつまでも残る。

ペンネーム:N



↑「面影」K. S



ナインティナイン

ひまわりくんだより 春号

みんなで苦難を乗り越えよう

災害に見舞われた地域の復興に協力するボランティアの人や、新型コロナウイルスに関連して、懸命に尽力される医療従事者、介護従事者のみなさんの姿を日々間近で拝見するたび、敬意とともに感動します。

ひまわりくんは、コロナウイルスで苦しんでいる皆様、このご時世で精神的、肉体的にお疲れのみなさま、ご尽力されている医療従事者、介護従事者様全てまでは届かないけれど笑顔をお届けしていきたいです。あとは、その思いをどう体現するか、ということかもしれません。

とはいえ自分も 1 人の人間ですから、気力、体力や日々の体調に関わるので。

たとえば、ひまわりくんも、スーパーボランティアといわれるような方のまねはできないでしょう。大切な生命をいただいた命を無駄に使わないで下さい。大切な財産です。

いまここに生きる明日への希望、光を決して忘れてほしくないのです。今、眠れなくて困っている方、このご時世辛い思いしている方たくさんいらっしゃると思います。そんな時こそ、色んな方に話しかけてみて下さい。きっと心が落ち着きます。人は、ひとりぼっちではないんだよ！

もうすぐ春ですね。みなさまにも温かい春がきますように！

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。