

# ふれんどいい メンバーズニュース

2022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

星野源さんの曲が好きで、よく聴いています。最近「不思議」という曲がお気に入りです。ミュージックビデオも面白いものも多く、毎回楽しみにしています。その中の「アイデア」という作品は、メロディーが変わるたびに、場面も変わるので、見ているのが楽しいです。皆さんの好きな音楽、ミュージックビデオはありますか？  
2022年も、どうぞよろしくお願いいたします！ (ふれんどいい 寺島)

## ふれんどいいからのお知らせ

**1月20日より 閉館時間が 17:00 となりました。**

★電話相談は 21:00 まで行っています。

★今後の感染状況によっては、変更になることがあります。ご了承ください。



### 感染症の予防対策にご協力を！

- ※ 体調不良（発熱・頭痛・咳・のどの痛み・倦怠感・腹痛など）がある時は、来館を控えてください。
- ※ PCR の検査を受けている方は、結果が出るまで来館を控えてください。
- ※ 身近に感染者または濃厚接触者が出て、保健所の判断を待っている間は、来館を控えてください。
- ※ 来館の際は必ずマスクの着用をお願いします。

★土日のフリースペースでの食事はご遠慮ください。

（2階の飲食スペースをご利用いただけます）

★土日は多目的室（2階）を開放しています。  
密にならないよう 分散利用をお願いします。

★フリースペース、飲食スペース、多目的室など  
利用した席の消毒にご協力ください。



## 入職のごあいさつ

初めまして、11月にふれんどいいに入職した大坪と申します。働き始めて2か月以上経ちましたが、まだまだ慣れないことが多く、奮闘する毎日です。

休日にはゆっくりと散歩をして気分転換を図っています。歩き慣れた道ものんびり歩くと、これまで気づかなかったものに目が留まったり、新たな発見をすることがあります。皆様とは電話相談でお話ししたり、プログラムでお会いすることが多いと思います。どうぞよろしくお願いいたします。  
(ふれんどいい 大坪)



## プログラム報告

### ガーデニング部

ガーデニング部では12月の活動にてカフェ前の花壇にチューリップの球根を植えました。寒い冬の時期は土の中で少しずつ成長し、うっすら土の表面から芽が顔を出してきました。暖かい春に咲くのが楽しみです♪

### ラジオ体操

雨の日など外でラジオ体操ができない日には、フリースペースで簡単なストレッチをしています。スタンプも押しますので、よろしければご参加ください。

# 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。寒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。



## みんなで散歩

(定員 5 名・要予約)

2/15(火)・3/29(火) 10:45~11:45

竹の塚をのんびりお散歩しましょう。

3月末には満開の桜が見られるかも！

希望者には万歩計をお貸しします。

みなさんご参加くださいね♪

※雨天時は中止となります。



## ガーデニング部

(定員 4 名・要予約)

2/8(火)・3/8(火) 10:45~

ふれんどりの草花の世話をしませんか。

自転車置き場とプランターに

春咲きの花を植えましょう。

ご参加お待ちしております♪



## ふれんどりいシアター

(定員 4 名・要予約)

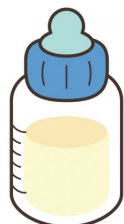
2/16(水) 14:00~15:30

映画「ボスベイビー」

見た目は赤ちゃんなのに、中身はおっさん!?

ドリームワークスの愉快的

アニメーション。



3/16(水) 14:00~15:45

映画「翔んで埼玉」

魔夜峰央の人気漫画を奇跡の実写映画化！

愛と爆笑の“埼玉ディズ映画”。

## 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てみませんか。講師がやさしく教えてくれます。初めての方もぜひご参加ください！

2/14(月) 13:30~14:30

「折り紙で作るおひなさま」

※実費が 50 円かかります



3/14(月) 13:30~14:30

「大人のぬりえ」 ※実費が 10 円かかります

## ヨガ (定員 4 名・要予約)

2/12(土)・3/12(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 4 名・要予約)

2/9(水)・3/9(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。



「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。

<https://www.ashinami.com>

# 地域活動支援センターふれんどりい 2022年2月の予定

| 日         | 月                                                                                          | 火                                                                                                         | 水                                                                                                                          | 木                                 | 金                                               | 土                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                            | <b>1</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45                                                                          | <b>2</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45                                                                                           | <b>3</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45  | <b>4</b><br>電話番号は、<br>3883<br>-7405             | <b>5</b><br>ピアふれんどりいの<br>電話相談<br>14:00～16:00                                         |
| <b>6</b>  | <b>7</b>                                                                                   | <b>8</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45<br><b>ガーデニング部</b><br>10:45～<br>(定員 4 名<br>・要予約)<br>★予約受付期間は<br>下記参照      | <b>9</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45<br><b>ストレッチ&amp;<br/>リラクゼーション</b><br>14:00～15:00<br>(定員 4 名<br>・要予約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 | <b>10</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45 | <b>11</b><br>(祝・<br>建国記念の日)                     | <b>12</b><br><b>ヨガ</b> (要予約)<br>14:00～15:00<br>(定員 4 名<br>・要予約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 |
| <b>13</b> | <b>14</b><br><b>アトリエ<br/>ふれんどりい</b><br>13:30～14:30<br>(定員 6 名<br>・要予約)<br>★予約受付期間は<br>下記参照 | <b>15</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45<br><b>みんなで散歩</b><br>10:45～11:45<br>(定員 5 名<br>・要予約)<br>★予約受付期間は<br>下記参照 | <b>16</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45<br><b>ふれんどりい<br/>シアター</b><br>14:00～15:45<br>(定員 4 名・要予約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照            | <b>17</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45 | <b>18</b>                                       | <b>19</b>                                                                            |
| <b>20</b> | <b>21</b>                                                                                  | <b>22</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45                                                                         | <b>23</b><br>(祝・天皇誕生日)                                                                                                     | <b>24</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45 | <b>25</b><br><b>シャワー室<br/>清掃</b><br>14:00～15:00 | <b>26</b>                                                                            |
| <b>27</b> | <b>28</b>                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                   |                                                 |                                                                                      |



## 《2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

文字はめクイズの答え

1. 分 2. 冠

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 2022年3月の予定

| 日                       | 月                                                                                           | 火                                                                                                         | 水                                                                                                                          | 木                                 | 金                                               | 土                                                                                    |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                                             | <b>1</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45                                                                          | <b>2</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45                                                                                           | <b>3</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45  | <b>4</b>                                        | <b>5</b><br>ピアふれんどりいの<br>電話相談<br>14:00～16:00                                         |
| <b>6</b>                | <b>7</b>                                                                                    | <b>8</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45<br><b>ガーデニング部</b><br>10:45～<br>(定員 4 名<br>・要予約)<br>★予約受付期間は<br>下記参照      | <b>9</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45<br><b>ストレッチ&amp;<br/>リラクゼーション</b><br>14:00～15:00<br>(定員 4 名<br>・要予約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 | <b>10</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45 | <b>11</b>                                       | <b>12</b><br><b>ヨガ</b> (要予約)<br>14:00～15:00<br>(定員 4 名<br>・要予約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 |
| <b>13</b>               | <b>14</b><br><b>アトリエ<br/>ふれんどりい</b><br>13:30～14:30<br>(定員 6 名<br>・要予約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 | <b>15</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45                                                                         | <b>16</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45<br><b>ふれんどりい<br/>シアター</b><br>14:00～15:45<br>(定員 4 名<br>・要予約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照        | <b>17</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45 | <b>18</b>                                       | <b>19</b>                                                                            |
| <b>20</b>               | <b>21</b><br>(祝・春分の日)                                                                       | <b>22</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45                                                                         | <b>23</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45                                                                                          | <b>24</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45 | <b>25</b><br><b>シャワー室<br/>清掃</b><br>14:00～15:00 | <b>26</b>                                                                            |
|                         |                                                                                             | 1月に中止になった<br>講座の振替です<br>定員は8名になります                                                                        |                                                                                                                            | <b>地震対策講座</b><br>14:00～15:00      |                                                 |                                                                                      |
| <b>27</b><br><b>休館日</b> | <b>28</b>                                                                                   | <b>29</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45<br><b>みんなで散歩</b><br>10:45～11:45<br>(定員 5 名<br>・要予約)<br>★予約受付期間は<br>下記参照 | <b>30</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45                                                                                          | <b>31</b><br>ラジオ体操<br>10:30～10:45 |                                                 |                                                                                      |

## 《 3月の開館時間 》

平日 9:00～17:00 土日祝 12:30～17:00

### ○休館日のお知らせ○

**3/27(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。

### 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

2022年2月・3月号



## ひまわりくん通信 2022年（新年号）

明けましておめでとうございます。今年も、ひまわりくん通信をよろしくお願いします。

さて、みなさん年末年始、大掃除しましたか？ひまわりくんは、しました。なぜなら、新年を迎え入れるのに、汚い部屋ではいい神々様は、やってきません。特に、玄関先は新しい、いい運を迎える所です。

いつも、きれいにしましょう！

自分の部屋も、きれいにしました。汚い部屋で寝るのは、次の日にいい事はやってきません。

今年も、心も、身体もよくしてふれんどりいでひまわりくんと会いましょう。

さあ～飛び出そう！2022年、元気、笑顔いっぱいひまわりくん！

をスローガンにします。よろしくお願いします。



京子・M



ふれんどりいギャラリー展示作品



「シャイなアメショー」 K・Y

衣



弱→ □ → 詞



省

2

春



処→ □ → 与



担

1

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。

「ふれんどりい」の「ふれんどりい」

## 101 回目のプロポーズ

愛する人との別れや苦しみのことを人は「愛別離苦（あいべつりく）」という。

ショパンの「別れの曲」にチャゲアスの「SAY YES」ときたら、もうこのドラマしか、みなさん思い浮かばないだろう。棟がキュンキュンするほど、当時 트렌디 드라마（言い方が古いなあ〜）と武田鉄矢との mismatch が受け、大ヒットしたドラマであった。

「101 回目のプロポーズ」である。

愛する恋人を交通事故により亡くしたヒロイン役に、浅野温子さんをむかえた。時代がきびしくなったためか、なかなか名作なのに再放送されない番組である。

「私、愛する人に死なれることがこわいの〜」と、泣きながら告白するヒロイン。と、ことあるうか、武田鉄矢が出た行動とは、爆走するトラックの前に敢然と路上にたちはだかるのである。そしてあの名場面がチャゲアスの「SAY YES」とともによみがえるのである。

「僕は死にません！（涙と鼻水を流しながら）あなたが好きだから〜僕は死にません！」と。

当時この名場面に、笑った視聴者と泣いた視聴者がいたそう。私はけっこうグッときたほうで、「すげえな〜かっこいいな〜」なんて思っていたほうだと思う。

ドラマのエンディングでは、エンゲージリング（結婚指輪）が工事現場のボルトであったことは記憶にあたらしい。好きな人を想う気持ちはいつの時代にあっても、それは素敵なこと。一途（いちず）に人を愛する主人公（武田鉄矢）に感動を覚えた。

ペンネーム:N



イラスト K.S

父の背や

都電の窓に

写る夕日

清水昭久

右足が不自由だった父が

家族の為に 都電に乗って 建具店迄

通っていたのを 私は外から目撃した

母の手に

連れて来られし

楽しき人生

清水昭久

母と二人で 北海道から沖縄まで

いろいろな所へ行きました

小さい頃にはトロリーバスにも乗りました

そんな母は 今は横浜の老健に入院中で

面会もかありません

## 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