

ふれんどいい メンバーズニュース

2022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

こんにちは！ふれんどいいのおしゃれ番長吉田です（古い）。ファイナルセールでセーターを購入したら、その翌日気温が24℃になりました。季節の移り変わりは突然でびっくりしますね。この春わたしのお勧めは、ビッグサイズのジージャンです。80年代が懐かしいですねー。流行色はピンク、グリーン、イエロー。大胆に組み合わせるとまるで歩くお花畑！楽しい気分になれますよ。皆さんもぜひお試しください。
(ふれんどいい 吉田)

ふれんどいいからのお知らせ

4月1日より 閉館時間が 17:00→19:00 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。



職員ミーティングのため、下記の時間は電話を止めさせて頂くことになりました。

4/12(火)13:30～16:30 5/17(火)13:30～16:30

★電話相談・お問い合わせ・予約などは、この時間帯を外しておかけください。

ふれんどいいにも春がきた！ プログラム新着ニュース

★ラジオ体操が週5日・6回に！

午前中のラジオ体操、なかなか出られなくてという方に朗報です！ 4月から午後のラジオ体操が始まります。月水金の 13:00～、充実した午後をスタートしたい方、ぜひご参加ください♪

今まで通り、火水木の 10:30～もやります。つまりラジオ体操が週5日、水曜は午前午後の2回あるので計6回！ スタンプがたまるとまる♪

雨の日はフリースペースでストレッチ。雨の日スタンプがつきますよ（レア！）。

ふれんどいいのラジオ体操で楽しく健康作り。初めての方もお待ちしております！

★春のガーデニング部は花いっぱい

バラ、パンジー、チューリップ…。

いまふれんどいいにはガーデニング部で植えた色とりどりの春の花が咲いています。4月5月は花壇に土を入れて、新しい苗を植えようと計画中。

また、水やりを一緒にしてくれる方を予約なしで受け付けています。



夏にはひまわりやハーブが登場といううわさも…。

みんなで花を育てましょう！

★特別講座 ビューティーセミナー開催します★

資生堂ジャパン株式会社より講師をお招きしてビューティーセミナーを開催いたします♪
スキンケアやメイクアップについて楽しく一緒に学んでみませんか。

日時：2022年 5月28日（土） 14:00～15:00

対象者：ふれんどいいに登録されている方（定員：8名）

場所：ふれんどいい 2階 多目的室

参加費：無料

申し込み：4月1日（金）より、お電話もしくは窓口で受付



*コロナウイルスの感染状況によっては、オンラインでの開催となる場合があります。

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 月・水・金 13:00~13:15

ふれんどりの向かいの公園で行います。なまった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)

4/19(火)・5/24(火) 10:45~11:45

春の竹の塚をのんびりお散歩しましょう。

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)

4/12(火)・5/17(火) 10:45~

ふれんどりの草花の世話をしませんか。

4/26(火)・5/31(火)の水やりは予約なしで参加
できます。お気軽にどうぞ。

ふれんどりのシアター

(定員 6 名・要予約)

4/27(水) 14:00~15:30

影絵「フレーメンのおんがくたい」

「銀河鉄道の夜」

藤城清二の幻想的な影絵の世界へようこそ。

5/25(水) 14:00~15:45

映画「STAND BY ME ドラえもん 2」

あの名作「STAND BY ME ドラえもん」の続編です。

※途中で休憩をはさみます。また出入りも自由です。

お気軽にご参加ください。

アトリエふれんどりの

(定員 6 名・要予約)

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！

4/11(月) 13:30~14:30

「春の絵手紙」

※実費が 50 円かかります

5/9(月) 13:30~14:30

「大人のマンダラぬいえ」

※実費が 10 円かかります



ヨガ (定員 6 名・要予約)

4/9(土)・5/14(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)

4/6(水)・5/11(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。

<https://www.ashinami.com>

地域活動支援センターふれんどりい 2022年4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 ラジオ体操 13:00～13:15	2 ※ぴあふれんどりいの 電話相談はお休み です
3	4 ラジオ体操 13:00～13:15	5 ラジオ体操 10:30～10:45	6 ラジオ体操 10:30～10:45 13:00～13:15 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	7 ラジオ体操 10:30～10:45	8 ラジオ体操 13:00～13:15	9 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
10	11 ラジオ体操 13:00～13:15 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	12 ラジオ体操 10:30～10:45 ガーデニング部 10:45～ (定員 4 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 13:00～13:15	14 ラジオ体操 10:30～10:45	15 ラジオ体操 13:00～13:15	16
17	18 ラジオ体操 13:00～13:15	19 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	20 ラジオ体操 10:30～10:45 13:00～13:15	21 ラジオ体操 10:30～10:45	22 ラジオ体操 13:00～13:15 シャワー室 清掃 14:00～15:00	23
24	25 ラジオ体操 13:00～13:15	26 ラジオ体操 10:30～10:45 ガーデニング部 (水やり) 10:45～	27 ラジオ体操 10:30～10:45 13:00～13:15 ふれんどりい シアター 14:00～15:45 (定員 6 名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	28 ラジオ体操 10:30～10:45	29 (祝・ 昭和の日)	30

《 4月の開館時間》

平日 9:00～19:00 土日祝 12:30～19:00



文字はめクイズの答え

1. 学 2. 義

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 2022年5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ラジオ体操 13:00～13:15	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 13:00～13:15	7 ※ぴあふれんどりいの 電話相談はお休み です
8	9 ラジオ体操 13:00～13:15 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	10 ラジオ体操 10:30～10:45	11 ラジオ体操 10:30～10:45 13:00～13:15 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	12 ラジオ体操 10:30～10:45	13 ラジオ体操 13:00～13:15	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 ラジオ体操 13:00～13:15	17 ラジオ体操 10:30～10:45 ガーテニング部 10:45～ (定員 4 名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	18 ラジオ体操 10:30～10:45 13:00～13:15	19 ラジオ体操 10:30～10:45	20 ラジオ体操 13:00～13:15	21
22 休館日	23 ラジオ体操 13:00～13:15	24 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	25 ラジオ体操 10:30～10:45 13:00～13:15 ふれんどりい シアター 14:00～15:45 (定員 6 名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	26 ラジオ体操 10:30～10:45	27 ラジオ体操 13:00～13:15 シャワー室 清掃 14:00～15:00	28  ビューティー セミナー 14:00～15:00
29	30 ラジオ体操 13:00～13:15	31 ラジオ体操 10:30～10:45 ガーテニング部 (水やり) 10:45～				

《 5月の開館時間》

平日 9:00～19:00 土日祝 12:30～19:00

○休館日のお知らせ○

5/22(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いたします。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

2022年2月・3月号



ひまわりくん通信 (2022年春号)

皆さん、新年度を迎え気持ちも新たにスタートできましたか？

ニュースや新聞をみていると悲しい事ばかりなので、いい情報だけ入れているようにしています。
この時期、ひまわりくんが好きな銭湯に行くには、丁度良い季節です。夏は入っても汗をかくし、冬は寒いからです。
いかがでしょうか、新年度を迎え銭湯でさっぱりして、気持ちも身体もスッキリして毎日過ごしてみては。

ひまわりくんは、春野菜も食べてみたいです。
春野菜を知っている方は、ふれんどりいで ひまわりくんを見かけたら教えて下さい。
ひまわりくんが分かる方はいるかな～！（笑）

ではまた、次回号をお楽しみに！



「あの感動をバッグにつめこんで」

リメイクエコバッグ制作:K.Y



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。
※答えは四月の予定表の下にあります。

1

進

↓

苦 → □ → 舍

↓

参

2

疑

↓

字 → □ → 弟

↓

憤

春の陽ざしのように

ある日の障がい者施設での職員会議のことであった。

「きょうは、福祉の理念である『その人がその人らしく』のことを勉強しましょう♪」福祉の理念とは、願いや目標とするところの意味。

明るい施設長であった。ある民家を借りた知的の障がい者施設。もちろん利用者さんが帰ったあとの勉強会である。このことだけで1時間半もみんなで話し合うのである。

和気あいあいとしたものであった。いま思えば、ヘルパー2級を取り入職したての私のために、施設長がわざわざ開いてくれた会議であったと思う。ある職員さんは通信制の大学に通いながら、まだおぼつかない私のサポートをしてくれた。

約2年半働いた場所は違えど、利用者さんと絵を描いたり軽作業をしたり、川辺や公園に行くのが楽しかった。利用者さんもその親御さんもいっしょになって、その事業所は成り立っていたように思う。志（こころざし）なかばで退職したが、やさしく見送ってくれたみんなの笑顔が忘れられない。

「利用者と笑いあえること」。福祉の職員の必要な条件だと、個人的にはそう思っている。いま「傾聴ボランティア」が10年目に入った。

このふれんどりに春が訪れようとしている。ガーデニング部、アトリエふれんどりで、私はその活動の場を広げようと毎日がんばっている。

ペンネーム:N



「平和の顔、戦争の顔」 K.S

ふれんどりいガーデン

ガーデニング部で育てている花々です。



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。