

ふれんどりいメンバーズニュース

2022年5月25日発行 地域活動支援センターふれんどりい
〒121-0813 足立区竹の塚6-18-4 電話 3883-7177

先日、衣替えのついでに家の片付けをしました。数ヶ月前にも整理をしたので、2～3時間で終わるつもりが…懐かしい物や処分したと思っていた物が出てくるたび、思い出に浸っては手が止まり、予想以上に時間がかかりました。疲れましたが、衣類の中から封筒に入った一万円が出てきた時には嬉しくて小躍りしました♪普段は面倒に感じる整理整頓も何かいいことがあるかも…意外な発見や掘り出し物が見つかるかもしれません。
(ふれんどりい 大坪)

6月・7月の開館時間

平日 9:00～19:00 土日祝 12:30～19:00

★電話相談は21:00まで行っています。

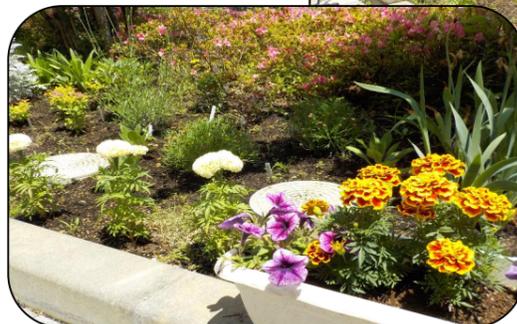
★今後の感染状況によっては、開館時間に変更になることがあります。



★ふれんどりいガーデン完成★

ふれんどりいの花壇が美しいイングリッシュガーデンに生まれ変わりました！今年度のガーデニング部は月2回にパワーアップし、さらに、社会福祉法人リード・エー葦の会様から強力な助っ人をお招きし、ガーデニング部と共に力を合わせ、色とりどりのお花に囲まれた、素敵な花壇が出来ました！

ガーデニング部の皆様とリード・エーの皆様ご協力頂きましてどうもありがとうございました。ご来館の際には是非とも生まれ変わった美しい花壇をご覧ください！



★特別講座 腸活セミナーを開催します★

城北ヤクルト（株）より講師をお招きして、「おとなのためのおなかの菌学」というテーマで、腸活セミナーを開催します☆ おなかの健康の秘訣について、一緒に学んでみませんか？

日時：2022年7月27日（水） 14:00～15:00

対象者：ふれんどりいに登録されている方（定員：12名）

場所：ふれんどりい2階 多目的室

参加費：無料

申し込み：6月1日（水）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、延期になる場合があります。



★異動のご挨拶★

ふれんどりいの皆さん、こんにちは。職員の森澤です。この度、7月1日付でセンター内のZiP・WiZへ異動することが決まりました。ふれんどりいに来てから3年が経ちますが、コロナ禍もあり皆さんと共に活動する機会が少なかったことをとても残念に思っています。今後は、異なる事業の職員にはなりますが、センター職員の一員として皆様と関わりを持ち続けられれば嬉しいです。

館内で見かけた時には、是非お声掛けください！！今後ともどうぞよろしくお願いいたします。（森澤）

7月1日から、ふれんどりいの施設長に就任することになりました谷内です。気がつくとふれんどりいで一番長くいる相談員となり、今回の就任の話は、これまでの歩みをふと振り返る機会になりました。

コロナ禍前から現在、そして今後のふれんどりいについて、多くの方から頂いた（頂いている）意見があります。変わる部分と変わらずよい形で提供できるものを、ふれんどりいは皆さんと一緒に考え、実践していきます。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。（谷内）

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

ふれんどの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)

6/21(火)・7/19(火) 10:45~11:45

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。



ガーテニング部

(定員 4 名・要予約)

6/14(火)・7/12(火) 10:45~

ふれんどのりの草花の世話をしませんか。

6/28(火)・7/26(火)の水やりは予約なしで参加
できます。お気軽にどうぞ。

ふれんどのりシアター

(定員 6 名・要予約)

6/29(水) 14:00~16:00

映画「ハンサムスーツ」

着るだけでハンサムに変身できるスーツを手に入れた
男がモテモテの生活を送るが…。

7/20(水) 14:00~15:35

映画「ベイマックス」

孤独な少年ヒロと、人の心身を癒すケアロボット、
ベイマックスの冒険！

※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。



アトリエふれんどのり

(定員 6 名・要予約)

絵や手芸のプログラムです。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！

6/13(月) 13:30~14:30

「カード作り」クラフトパンチ(型抜き)を使って簡単に
かわいいカードを作ります♪

7/11(月) 13:30~14:30

「夏の絵手紙」夏の花を描いて
誰かに送ってみませんか。

※実費が 50 円がかかります



ヨガ (定員 6 名・要予約)

6/11(土)・7/9(土) 14:00~15:00

椅子に座って十分な間隔を
とりながら行います。

ヨガは心と身体を整えます。

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)

6/8(水)・7/6(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。



「ふれんどのり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6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15	2 ラジオ体操 10:30~10:45	3 ラジオ体操 13:00~13:15	4 ※ピアふれんどりいの電話相談はお休みです
5	6 ラジオ体操 13:00~13:15	7 ラジオ体操 10:30~10:45	8 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	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10 ラジオ体操 13:00~13:15	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 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	14 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	15 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15	16 ラジオ体操 10:30~10:45	17 ラジオ体操 13:00~13:15	18
			6/14(火)13:30~17:00 職員ミーティングのため 電話を止めさせていただきます。			
19	20 ラジオ体操 13:00~13:15	21 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	22 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15	23 ラジオ体操 10:30~10:45	24 ラジオ体操 13:00~13:15 シャワー室 清掃 14:00~15:00	25
26	27 ラジオ体操 13:00~13:15	28 ラジオ体操 10:30~10:45 ガーデニング部 (水やり) 10:45~	29 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15 ふれんどりいシアター 14:00~16:00 (定員6名・要予約) ★予約受付期間は下記参照	30 ラジオ体操 10:30~10:45		



《6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。

文字はめクイズの答え

1. 具 2. 儀

地域活動支援センターふれんどりい 2022年7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 ラジオ体操 13:00~13:15	2 ※ピア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	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
			7/12(火)13:30~17:00 職員ミーティングのため 電話を止めさせていただきます。			
17	18 (祝・海の日)	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 ふれんどりい シアター 14:00~15:35 (定員6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	22 ラジオ体操 13:00~13:15	23
24 休館日	25 ラジオ体操 13:00~13:15	26 ラジオ体操 10:30~10:45 ガーテニング部 (水やり) 10:45~	27 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15 陽活セミナー 14:00~15:00	28 ラジオ体操 10:30~10:45	29 ラジオ体操 13:00~13:15 シャワー室 清掃 14:00~15:00	30
31						

○休館日のお知らせ○

7/24(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ひします。

《7月の開館時間》

平日 9:00~19:00 土日祝 12:30~19:00

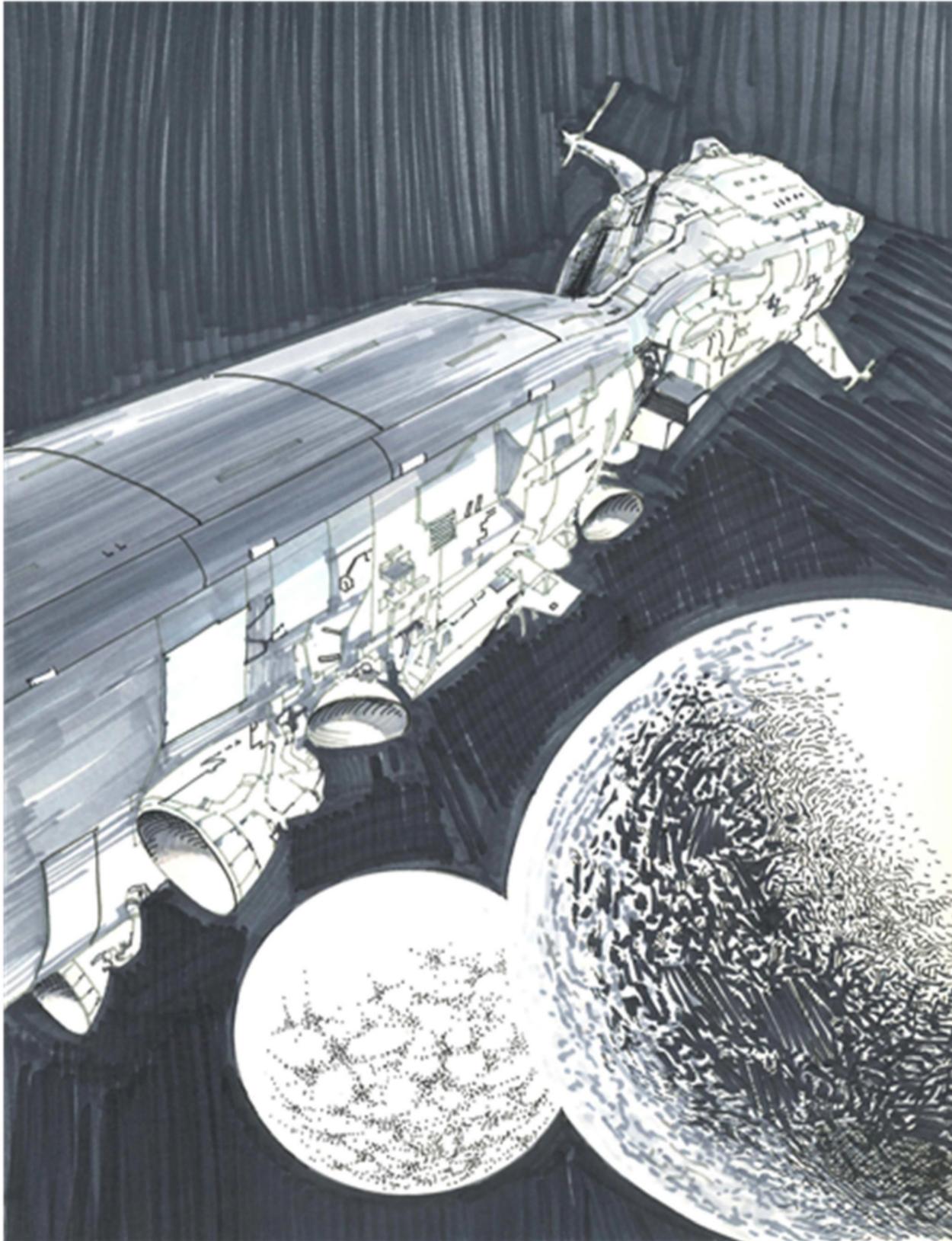
シャワー室清掃について

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。ご協力よろしくおねがいします！



投稿口

2022年6月・7月号



「アウトースペース」 K.S

2

仕
↓
婚 → □ → 軌
↓
容

1

索
↓
雨 → □ → 有
↓
材

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。
※答えは六月の予定表の下にあります。

文字はめクイズ

太陽のメロディー

—ロンドン発・語り部 今井美樹さん—

私の好きな音楽の1曲に「太陽のメロディー」という今井美樹さんのバラード曲があります。FMラジオで週末、彼女のやさしい声が聴こえてきていました。ラジオは語り部として。

「ある日、大好きな彼氏の前でこともあろうか、うたた寝をしてしまいました。そして、目を開けて起き上がるとその大好きな彼がやさしく微笑んでくれました。その彼こそが、いまのダンナさんです♪」

そんなリスナーからの手紙がロンドンに移り住んだ今井美樹さんのところに届きます。「まあ、なんて素敵なお話しなんでしょう。ウフフフ♪」とこんな感じです。

たしかに素敵なお話しです。

それもそのはず。今井美樹さんのダンナさんは、あのギタリストである布袋寅泰さん。

「PIECE OF MY WISH」「瞳がほほえむから」（ふれんどりいの電話の保留音ね♪）そして「PRIDE」などのヒット曲が代表作の彼女。今井美樹さんの曲は私が学生のころから、OLや女性まで、幅広いファンが多かったです。

あれから長い月日が経ちますが、不思議だなあ～、あのつつみこむような歌声、毅然とした歌い方。きっと、ダンナさんの布袋さんがしっかりとサポートしているんじゃないかなと思っています。

「太陽のメロディー」私のなかの名曲です。何年経とうと変わらないものがそこにはあります。

ペンネーム:N

チンチロリン チンチロリン チンチロリン チンチロリン 風のおと 風のおと

ふんわり ふんわり ふんわり ふんわり 風を呼ぶ 風を呼ぶ

チツチツ チツチツ チツチツ チツチツ 鳥はなく 鳥はなく

春の風は やしらかさ 山たのよう

2022 4/7 Junko 春の風



ぬいぐるみ制作:K.Y

ひまわりくん通信 (2022年梅雨号)

みなさんこんにちは

これから6月にかけて嫌な梅雨ですね。
ところが一つ悩みが…ひまわりくんは雨が嫌い。
靴に水が入るあの気持ち悪さもうイヤ～。
でも、外に出るには工夫しなければ。
考えている間に梅雨本番に。
さて、みなさんならどうしますか？
もし、ふれんどりいでひまわりくんを見かけたら
教えてください。

では、また次回まで
雨に負けず梅雨を乗り越えましょう。

(ひまわりくんより)



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。