

ふれんどいい メンバースニュース

2022年 9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

朝晩は涼しい風が吹き過ごしやすい季節になりましたね。夕方の日暮れが早くなり夜の訪れが早まると、何だかちょっと寂しい気持ちになって、スーパーに秋の味覚を探しに行ってしまう。きのこ御飯、栗、かぼちゃ、さつまいも。秋は良いですねえ～。皆さまはいかがでしょう？好きな秋の味覚はありますか？プログラムのアトリエふれんどいいでは秋に向けた作品を作ります。一緒に秋を楽しみたい方お待ちしております！（ふれんどいい 田口）

10月・11月の開館時間

平日 9:00～19:00 土日祝 12:30～19:00

電話相談は、平日・土日祝ともに **21:00** までとなります。

※今後の新型コロナの感染状況によって、開館時間やプログラムが変更になることがあります。ご了承ください。



「成年後見制度」講座のお知らせ

昨年度に開催して好評だった「成年後見制度」講座を再び行います。「成年後見制度」とは、皆さんを消費者詐欺被害から守ってくれたり、契約や入院の手続きをしてくれる、非常に心強い味方が増える制度です。講師がわかりやすくお話ししていただきます。前回来られなかった方もこの機会にぜひいらしてください。

日時 令和4年11月30日（水） 14:00～15:00
対象者 ふれんどいいに登録されている方（定員12名）
場所 ふれんどいい2階 多目的室
講師 権利擁護センターあだち 職員
申込み 11月1日（火）よりふれんどいいの窓口 または電話にて受付



ハロウィン お楽しみ企画

ふれんどいいでは10月24日～31日の1週間、来所者のみなさんにハロウィンのお菓子をプレゼントします！（おひとり様1回のみ）
合言葉は「トリック オア トリート！」
みなさん来てくださいね♪



ふれんどいい地域交流展示会

地域のみなさんに、ふれんどいいのことをもっと知っていただきたい！ということで、地域交流展示会を開催します。

日時：11月19日（土）10:00～12:00

場所：地域活動支援センターふれんどいい

内容：活動報告、展示、ワークショップなど

（飲食物、自主製品などの販売はありません）



※10:00～12:00 フリースペースの利用はできません。

12:30～19:00 は通常の開館となります。

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

ふれんどのり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。

みなさんどうぞご参加ください！

※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6名・要予約)

10/18(火)・11/29(火) 10:45~11:45

涼しくなってきたので「みんなで散歩」再開です！

希望者には万歩計をお貸しします。

皆さまのご参加お待ちしております♪

※雨天時は中止になります。



ガーデニング部

10/11(火)・11/8(火) 10:45~11:45

8月9月お休みしていた間に沢山の草が増殖！！

一緒に草取りをして下さる方を大募集！

綺麗になった花壇に花の苗を植えましょう。

メンテナンス日(水やり)は予約なしです。

ふれんどのりシアター

(定員6名・要予約)

10/19(水) 14:00~15:45

映画「怪物くん」 103分

嵐の大野君主演作品！怪物ランドを飛び出し日本でなく

まさかのカレー王国に辿り着いてしまい！？

11/16(水) 14:00~15:30

映画「コクリコ坂から」 91分

久しぶりのジブリ作品♪港の見える丘にあるコクリコ荘に暮らす16歳の少女が少年との出会いを通して繰り広げられる物語です。

※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。

アトリエふれんどのり

(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！

10/24(月) 13:30~14:30

「毛糸でかぼちゃのマスコット」

ハロウィンに向けてふわふわした毛糸のマスコットを作ってみませんか？

11/14(月) 13:30~14:30

「秋の絵手紙」はがきや画用紙に秋の絵を描いてみましょう。

※実費が50円かかります。

ヨガ (定員6名・要予約)

10/8(土)・11/12(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6名・要予約)

10/12(水)・11/9(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10月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|----------------------------|--|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 ラジオ体操 13:00~13:15 | 4 ラジオ体操 10:30~10:45 | 5 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15 | 6 ラジオ体操 10:30~10:45 | 7 ラジオ体操 13:00~13:15 | 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 (祝・ スポーツの日) | 11 ラジオ体操 10:30~10:45 ガーデニング部 10:45~11:45 | 12 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 | 13 ラジオ体操 10:30~10:45 | 14 ラジオ体操 13:00~13:15 | 15 |
| | | 10/11(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。 | | | | |
| 16 | 17 ラジオ体操 13:00~13:15 | 18 ラジオ体操 10:30~10:45 みんなで散歩 10:45~11:45 | 19 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 | 20 ラジオ体操 10:30~10:45 | 21 ラジオ体操 13:00~13:15 | 22 |
| 23 | 24 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 | 25 ラジオ体操 10:30~10:45 ガーデニング部 (水やり) 10:45~  | 26 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15 | 27 ラジオ体操 10:30~10:45 | 28 ラジオ体操 13:00~13:15 シャワー室清掃 14:00~15:00 | 29 |
| | | ハロウィン お楽しみ企画 | | | | |
| 30 | 31 ラジオ体操 13:00~13:15  | | | | | |

《10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. 光 2. 解

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11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 13:00~13:15 | 3 (祝・文化の日) | 4 ラジオ体操 13:00~13:15 | 5 |
| 6 | 7 ラジオ体操 13:00~13:15 | 8 ラジオ体操 10:30~10:45 ガーテニング部 10:45~11:45 | 9 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 | 10 ラジオ体操 10:30~10:45 | 11 ラジオ体操 13:00~13:15 | 12 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 |
| | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 11/8(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。 </div> | | | | |
| 13 | 14 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 | 15 ラジオ体操 10:30~10:45 | 16 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 | 17 ラジオ体操 10:30~10:45 | 18 ラジオ体操 13:00~13:15 | 19 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ふれんどりい 地域交流 展示会 10:00~12:00 </div> |
| 20 | 21 | 22 ラジオ体操 10:30~10:45 ガーテニング部 (水やり) 10:45~ | 23 (祝・ 勤労感謝の日) | 24 ラジオ体操 10:30~10:45 | 25 シャワー室 清掃 14:00~15:00 | 26 |
| 27 休館日 | 28 ラジオ体操 13:00~13:15 | 29 ラジオ体操 10:30~10:45 みんなで散歩 10:45~11:45 | 30 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 「成年後見制度」 講座 14:00~15:00 </div> | | | |

《11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○

11/27(日)

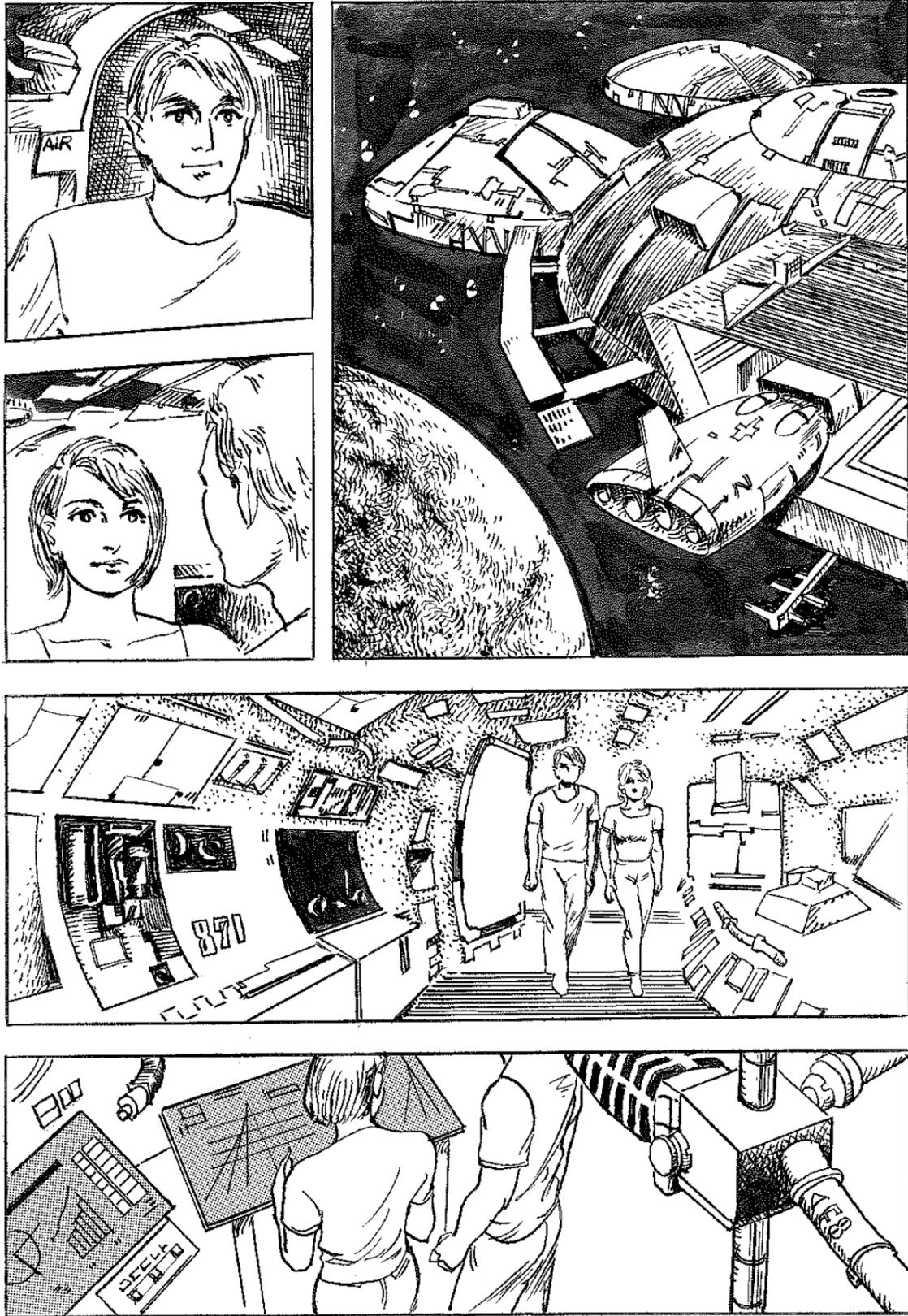
上記の日、ふれんどりいは
休館とさせていただきます。
電話相談もお休みとなります。
どうぞよろしくお願いいたします。

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



「アウタースペース・2」 K.S

2

瓦
↓
例→ □ →消
↓
禁

1

威
↓
灯→ □ →沢
↓
芒

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。
※答えは十月の予定表の下にあります。

文字はめがね

最愛の人よ、きみがいたから

ついに、この年をむかえた。安全地帯 40 周年、玉置浩二ソロ 35 周年アニバーサリーイヤーである。30 年前、ボーカルの玉置さんは天才であるがゆえの孤独と、明かりをひとつ暗くしたステージで、5 人のみの編成で、ただがむしやりに体じゅうに汗をほとばしらせ、そしてギター1本で闘っていたのである。「♪キレイな～ものだけっ！」とフェイクし、従来の音階をくずしてシャウトした。感動したものである。

いっとき 80 年代、肩には肩パッド、そして化粧・ブランド服に身をつつまみ、元祖ビジュアル系ロックバンドとして、サザンオールスターズと対照的な存在として、「ムード歌謡」を歌うバンドとして知られた。「おまえはワインレッドでいいんだよ」と、世間の烙印を押されるのを恐れた彼は、しばらく「ワインレッドの心」を歌わなかった。一部のファンはそのことを知っていたのである。

しかし、玉置ソロである「田園」が大ヒットする。そして 2010 年、安全地帯は復活へ。「俺の奥さんは CC ガールズ！」と、青田典子さんとの 6 度目の結婚。

よく「今日は取材抜きでライブに来た」と女性週刊誌記者。またミスチルの桜井さんをして「やっぱり天才だ」と言うのだという。9 枚目のオリジナルアルバム「安全地帯IX」2 曲目、「なにもない海へ」で、彼はサビにアメリカのウエストコーストあたりの曲調をもってきて、鳥肌の立つような「イエーイ！イエーイ！イエーイ！」というギターコードを持ってきた。これを出来るのは日本で玉置さんただ 1 人。

自身のことを「5 時 45 分に出てくる白鳳」と相撲にたとえ、彼はこう言う。「多分、うまく行かないと思っている。うまく歌えないと思っている。だけれど、そうすると俺のまわりに輪が出来るんだ。それが愛なんだ」と。かつて日本武道館で、玉置さんのまわりに輪ができた。愛 (LOVE) である。

「玉置はずるい。玉置の歌声はずるいよ。だけれどこの年齢になったからこそ玉置さんの魅力があるよね」と、ユーミンのミュージシャンである武部聡志さん。玉置さんは歌とちゃんと向かい合っている人。それは、段ボールの箱の上で歌っていた少年が天才ミュージシャンになった所以である。

ライブに 14 回行った。玉置さんも私のことをたぶん知っているであろう。今年の 40 周年アニバーサリーが楽しみである。

ペンネーム:N



イラスト : Y.m



「あそんでる仔猫」ぬいぐるみ制作:K・Y

ひまわりくん通信(2022 年秋号)

朝晩の涼しげな日がやってきました。
夏の別れを告げ、秋をむかえるのですね。
今年の夏は、第7波のコロナの夏などテレビをつけても毎日暗いニュースばかり。
僕も、なかなか大好きなふれんどりいに行けず残念でした。
それでも、夏を乗り越えました。秋には、ふれんどりいに行ける日があるといいなと思います。
グループホームでも、みんな部屋で食事します。だから、僕は音楽をかけて食事してます。
ボサノバをかけて食事してます。心がリラックスして食事ができます。
季節の変わり目体調を崩しやすいと言われています。
どうぞ、お身体を労わりながらお過ごしください。
ふれんどりいでひまわりくんは、みなさんと会えるのを楽しみにしています。

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。

