

# ふれんどいい メンバースニュース

2022年 11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

街路樹が赤や黄に綺麗に色づいたと思ったら、もう葉を落とし、ゆく秋の気配に寂しさを感じる今日この頃です。朝晩はめっきり寒くなってきましたね。クリスマスやお正月が近いので、普段は口にしない美味しいものを食べて元気をつけようと思います。今年はどんなケーキにしようかと考えています。クリスマスにお正月、ふれんどいいに来て下さるとお菓子がプレゼントされます。是非いらして下さいね。お待ちしております。(ふれんどいい 中村)

## 12月・1月の開館時間

平日 9:00~17:00 土日祝 12:30~17:00 

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。

### ☆ふれんどいいのクリスマス☆

12月19~25日の1週間、ふれんどいいに来所された方に、お菓子のプレゼントを差し上げます。

(おひとり様1回のみ)。

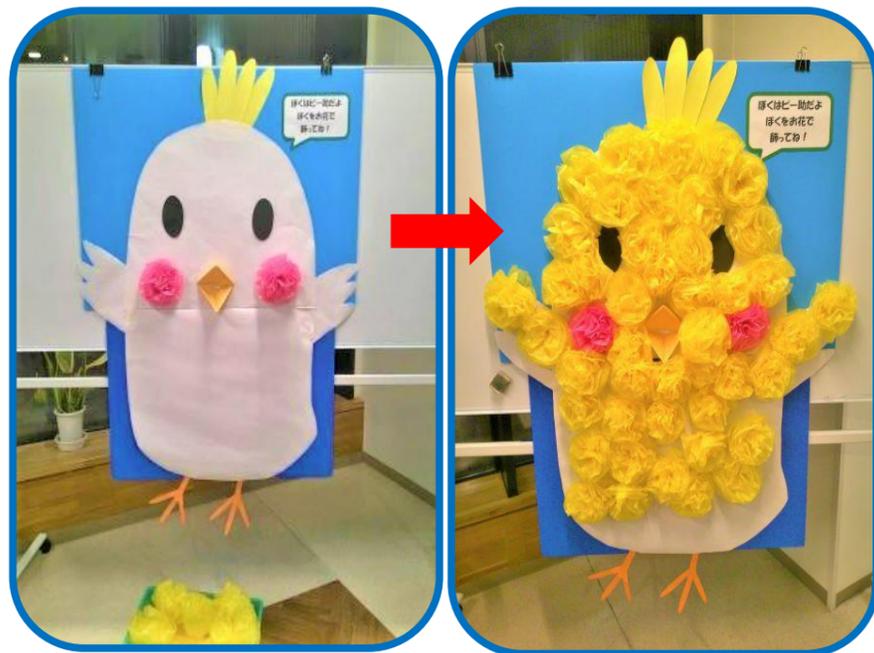
ほかにも恒例のクリスマスツリーや、館内・フリースペースの飾り付けでクリスマス気分を盛り上げます。

ぜひ来て下さいね!



### 地域交流展示会報告

11月19日(土)ふれんどいいで地域交流展示会が開催されました。活動紹介のパネル展示のほか、ワークショップやボッチャ体験もあり、多くのみなさまに楽しんでいただきました。「ピー助をお花で飾ろう」↓



### ふれんどいいのお正月

1月4~10日の1週間、ふれんどいいに来所された方に、お年玉を差し上げます。

(おひとり様1回のみ)

よい年になりますように!

※現金は入っていません(^.^)。



### 「ヘルシー食生活講座」を行います

年末年始はつい食べ過ぎて食生活が乱れがちですね。糖尿病や高血圧にならない健康的な食事の取り方を学びましょう。お正月に体重増えてしまった人はぜひ!

日時 2023年 1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12名)

場所 ふれんどいい2階 多目的室

講師 医療法人財団 梅田病院 管理栄養士さん

申込み 1月4日(水)より、ふれんどいいの窓口 または電話にて受付



# 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

ふれんどりい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)

12/20(火)・1/5(木) 10:45~11:45

1/5(木)は初散歩！竹の塚の神社をめぐるましょう。

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

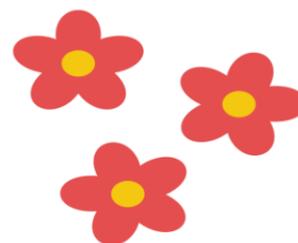
12/13(火)・1/17(火) 10:45~11:45

ふれんどりいの花壇の

草取りや水撒きをして

一緒に植物とのふれあいを

楽しみませんか？



## ふれんどりいシアター

(定員6名・要予約)

12/21(水) 14:00~15:20

映画「ナイトメア ビフォア クリスマス」

76分

ハロウィンタウンに住む主人公ジャックが ハロウィンに飽きてしまった森の中で「クリスマス」と書いてある不思議なドアを見つけ！？

1/25(水) 14:00~15:20

映画「クレヨンしんちゃん 嵐を呼ぶ モーレツ!

オトナ帝国の逆襲

90分

※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い

(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！

12/12(月) 13:30~14:30

「フェルトで作るクリスマスミニツリー」

クリスマスに向けてお部屋に飾れるかわいいミニツリーと一緒に作ってみませんか？

1/23(月) 13:30~14:30

「綺麗な折り紙で折る鶴飾り」

金や銀の美しい折り紙を使った鶴のお飾りを作ります。

※実費が50円かかります。

## ヨガ (定員6名・要予約)

12/10(土)・1/14(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)

12/14(水)・1/11(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12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>2</b> ラジオ体操 13:00~13:15	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b> ラジオ体操 13:00~13:15	<b>6</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>7</b> ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15	<b>8</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>9</b> ラジオ体操 13:00~13:15	<b>10</b> 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;"> <b>12/13(火)13:30~17:00</b>                      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>					
<b>11</b>	<b>12</b> ラジオ体操 13:00~13:15 <b>アトリエ ふれんどりい</b> 13:30~14:30 (定員6名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>13</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>ガーデニング部</b> 10:45~11:45	<b>14</b> ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15 <b>ストレッチ&amp; リラクゼーション</b> 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>15</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>16</b> ラジオ体操 13:00~13:15	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> ラジオ体操 13:00~13:15 	<b>20</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>みんなで散歩</b> 10:45~11:45	<b>21</b> ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15 <b>ふれんどりい シアター</b> 14:00~15:45 (定員6名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>22</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>23</b> ラジオ体操 13:00~13:15 <b>シャワー室清掃</b> 14:00~15:00	<b>24</b>
	<b>クリスマス お楽しみ企画</b>					
<b>25</b>	<b>26</b> ラジオ体操 13:00~13:15	<b>27</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>ガーデニング部 (水やり)</b> 10:45~	<b>28</b> ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15	<b>29</b> <b>休館日</b>	<b>30</b> <b>休館日</b>	<b>31</b> <b>休館日</b>



## 《12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

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. 下 2. 脱

# 地域活動支援センターふれんどいい 2023年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 (祝・元日) <b>休館日</b>	2 (祝・振替休日) <b>休館日</b>	3 <b>休館日</b>	4 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15	5 ラジオ体操 10:30~10:45 <b>みんなで散歩</b> 10:45~11:45	6 ラジオ体操 13:00~13:15	7
<b>お正月 お楽しみ企画</b>						
8	9 (祝・成人の日)	10 ラジオ体操 10:30~10:45 	11 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15 <b>ストレッチ&amp; リラクゼーション</b> 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 <b>ヨガ</b> (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  1/17(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 ラジオ体操 10:30~10:45 <b>ガーテニング部</b> 10:45~11:45	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 <b>休館日</b>	23 ラジオ体操 13:00~13:15 <b>アトリエ ふれんどいい</b> 13:30~14:30 (定員6名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	24 ラジオ体操 10:30~10:45	25 ラジオ体操 10:30~10:45 13:00~13:15 <b>ふれんどいい シアター</b> 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 <b>シャワー室 清掃</b> 14:00~15:00	28 <b>ヘルシー 食生活講座</b> 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 <b>ガーテニング部 (水やり)</b> 10:45~				

○休館日のお知らせ○

**12/29(木)  
~1/3(火)**

**1/22(日)**

上記の日、ふれんどいいは  
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。

## 《1月の開館時間》

平日 9:00~17:00 土日祝 12:30~17:00

## 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



「ぬいえ」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。  
※答えは十二月の予定表の下にあります。

1

靴

↓

臣 → □ → 垂

↓

剂

2

虚

↓

洒 → □ → 却

↓

兎

## 逸見さんのラストクリスマス

逸見政孝アナウンサー。日本一まじめなアナウンサーがいなくなつてから、30年が経つ。

昔「夕焼けニャンニャン」というテレビ番組の前振り、彼の持つ「スーパータイム」というニュース番組の原稿を読みながら、「私はおじん（おじさん）ですから」と照れながら笑っていた彼の笑顔が、視聴者の心を離すことはなかった。

それからというもの、逸見さんの人気はさらに上昇していき、あの「原宿」で彼のブロマイド（写真）が発売されたほど。

そして、彼はフリーアナウンサーへの道へ。

「こんばんは。日本テレビに初めて私の顔が映ります。イツミー逸見政孝です！」と、「クイズ世界はSHOWバイSHOWバイ」の司会を務めた。目標は「紅白」の司会をすることだった。「夜も一生けんめい」では、石川さゆりさんの名曲「天城越え」のあの高いキーを、全力で歌い切って共演者たちの笑いを誘った。

そして…あの「ガン勇気の告白会見」。

「私の本当の病気、病名はガンです」。

まだそのとき、彼の年齢は48歳。どんなに無念だったろう。日本中が逸見さんの生還を祈ったが、彼は「大手術」の翌日、「二度と、テレビの世界には戻れない」ことを医師から告げられた。それは余命がいくばくもないことを意味していた。

彼がひとりで好んでいた映画がある。黒澤明の「生きる」。

クリスマスは逸見さんが亡くなった日である。

「忘れないよ」と昔、私が付き合っていた彼女は、そうつぶやいた。

ペンネーム:N



「凍夜」 y・m ♥

「負け犬かどうかは  
負けた後の生き方で決まる」

ペンネーム・加山雄三

## ひまわりくん通信(2022年末号)

みなさん、こんにちは！今年の秋はどう過ごされましたか。

秋の気配がないまま、急に寒くなりましたね。

う～ん？ひまわりくんは何か食べたかな？

秋の味覚は、柿と梨を食べました。美味しかったです。

みなさんは、秋の季節楽しめましたか？

ひまわりくんは、今年、紅葉を見に文京区六義園へ行きましたよ。

いよいよ寒い冬が到来！

どうしても、冬は寒くて暖かい家で引きこもり気味になって、外出や運動が少なくなり、暴飲暴食してしまいそうですね。

ひまわりくんは、冬限定のスイーツを食べたいな～！

かわいいスイーツ男子！ひまわりくんです。

あつ、スイーツおじさんが正しいかな？

とりあえず今年も「終わり良ければ全て良し」

2022年が無事終わりますように。

では、また来年ひまわりくん通信で逢いましょう！



～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！  
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。

