

ふれんどりい メンバースニュース

2023年 3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

エゾフクロウ、シマエナガ、ハリネズミなど、好きな動物を挙げればきりがなくらい動物が好きです。最近のお気に入り「ウミガメ」です。自由に泳ぐ姿、息継ぎをする姿、海藻を食べている姿が可愛らしくて癒されます。動物の中でも寿命が長く、70~80年まで生きるそうです。いつかウミガメに会いに海に潜ってみたいですね~！自由に泳いで海の世界を楽しみたいです！皆さんは何かやってみたいことありますか？ (ふれんどりい 寺島)

4月・5月の開館時間

平日 9:00~20:00 土日祝 12:30~20:00

(電話相談は、平日・土日祝ともに21:00までとなります)

※ 閉館時間は、感染症の状況により変更となる場合があります。

※ 窓口での健康チェックは継続します。そのため、時間帯によっては電話相談中に窓口対応をさせていただきます。

新プログラム紹介

どこかに出かけたい、誰かと話したい、そんな気持ちになったら
ふれんどりいに来てみませんか？

4月から新しく始まるプログラムをご紹介します！

☆メンバーミーティング☆

ふれんどりいのメンバーのミーティングです。2カ月に1回行います。参加は自由です。
プログラムの内容や、ふれんどりい利用のルールなど、いろいろなことをみんなで話し合しましょう。

☆語ろう会☆

毎月ひとつのテーマについて語り合うプログラムです。個人の秘密を守る、他の人の話は傾聴する、意見は言っても批判はしない、時間を分け合う意識を持つ、という約束を守りながら、有意義な会にしましょう。

☆女子トーク☆

女性限定のフリートークプログラムです。日頃感じていることや考えていること、興味のあることなどを、自由におしゃべりしましょう。会話の内容は秘密厳守。安心して参加してください。

※ 語ろう会と女子トークには、職員のほかにピアサポーター(ふれんどりいピアサポーター養成講座修了者)も参加予定です。

「健康づくり講座」を行います！

日常生活のなかでできる健康のつくり方について、セントラルスポーツ株式会社の指導員さんに教えていただきます。自宅で行える簡単な運動の紹介もあります。動きやすい服装でご参加ください。

日時 2023年4月26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
申込み 4月3日(月)より、ふれんどりいの窓口 または電話にて受付



プログラム紹介

★状況により、プログラムが変更になることがあります。ご了承ください。

ラジオ体操 ※時間に変更されました！ご注意ください！

毎週 月・火・水・木・金 平日 10:30~10:45

青空の下でラジオ体操！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！

※土・日・祝日は休みです。また、雨天時は室内で軽いストレッチを行います。



NEW

☆メンバーミーティング☆

4/6(木) 14:00~14:45

今年度最初のメンバーミーティングです。

プログラムの内容や、ふれんどりい利用のルールなど、いろいろなことをみんなで話し合しましょう。

予約はいりません。ぜひご参加ください！

NEW

☆女子トーク☆ (女性限定プログラム)

4/25(火)・5/23(火) 14:00~15:00

女性メンバーだけでくつろいで話せる

フリートークのプログラムです。

予約はいりません。楽しくおしゃべりしませんか？

(女性職員・ピアサポーターも参加予定です)

NEW

☆語ろう会☆ 予約はいりません

4/18(火) 14:00~15:00

テーマ：「健康法について語ろう」

5/16(火) 14:00~15:00

テーマ：「趣味について語ろう」

(職員・ピアサポーターも参加予定です)

アトリエふれんどりい

(定員 6名・要予約)

4/10(月) 13:30~14:30

「水彩画材でぬりえをしましょう♪」

5/8(月) 13:30~14:30

「クラフトパンチ(型抜き)でカード作り」



参加費が 50 円かかります。

みんなで散歩 (定員 5名・要予約)

4/11(火)・5/9(火) 10:45~11:45

希望者には万歩計をお貸しします。

ご参加お待ちしております♪ ※雨天時は中止になります。

ヨガ (定員 8名・要予約)

4/8(土)・5/13(土) 14:00~15:00

ヨガで心とからだを整えましょう。

椅子に座って十分な間隔を

とりながら行います。

※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 8名・要予約)

4/5(水)・5/31(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 2023年4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ラジオ体操 10:30~10:45	4 ラジオ体操 10:30~10:45	5 ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ& リラクゼーション 14:00~15:00 (定員8名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	6 ラジオ体操 10:30~10:45 メンバー ミーティング 14:00~15:00	7 ラジオ体操 10:30~10:45	8 ヨガ(要予約) 14:00~15:00 (定員8名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照
		4/11(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。				
9	10 ラジオ体操 10:30~10:45 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	11 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	12 ラジオ体操 10:30~10:45	13 ラジオ体操 10:30~10:45	14 ラジオ体操 10:30~10:45	15
16	17 ラジオ体操 10:30~10:45	18 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	19 ラジオ体操 10:30~10:45	20 ラジオ体操 10:30~10:45	21 ラジオ体操 10:30~10:45	22
23	24 ラジオ体操 10:30~10:45	25 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 14:00~15:00	26 ラジオ体操 10:30~10:45 健康づくり講座 14:00~15:00	27 ラジオ体操 10:30~10:45	28 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室清掃 14:00~15:00	29 (祝・ 昭和の日)
30						



《4月の開館時間》
平日 9:00~20:00 土日祝 12:30~20:00

文字はめクイズの答え
1. 見 2. 能

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。また、定員に達しなかった場合は、先着順で当日参加も受け付けます。
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 2023年5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	3 (祝・ 憲法記念日)	4 (祝・ みどりの日)	5 (祝・ こどもの日)	6
		5/9(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。				
7	8 ラジオ体操 10:30~10:45 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	9 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	10 ラジオ体操 10:30~10:45	11 ラジオ体操 10:30~10:45	12 ラジオ体操 10:30~10:45	13 ヨガ (要予約) 14:00~15:00 (定員8名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照
14	15 ラジオ体操 10:30~10:45	16 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	17 ラジオ体操 10:30~10:45	18 ラジオ体操 10:30~10:45	19 ラジオ体操 10:30~10:45	20
21	22 ラジオ体操 10:30~10:45	23 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 14:00~15:00	24 ラジオ体操 10:30~10:45	25 ラジオ体操 10:30~10:45	26 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室 清掃 14:00~15:00	27
28 休館日	29 ラジオ体操 10:30~10:45	30 ラジオ体操 10:30~10:45	31 ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ& リラクゼーション 14:00~15:00 (定員8名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照			

《5月の開館時間》

平日 9:00~20:00 土日祝 12:30~20:00

○休館日のお知らせ○

5/28(日)

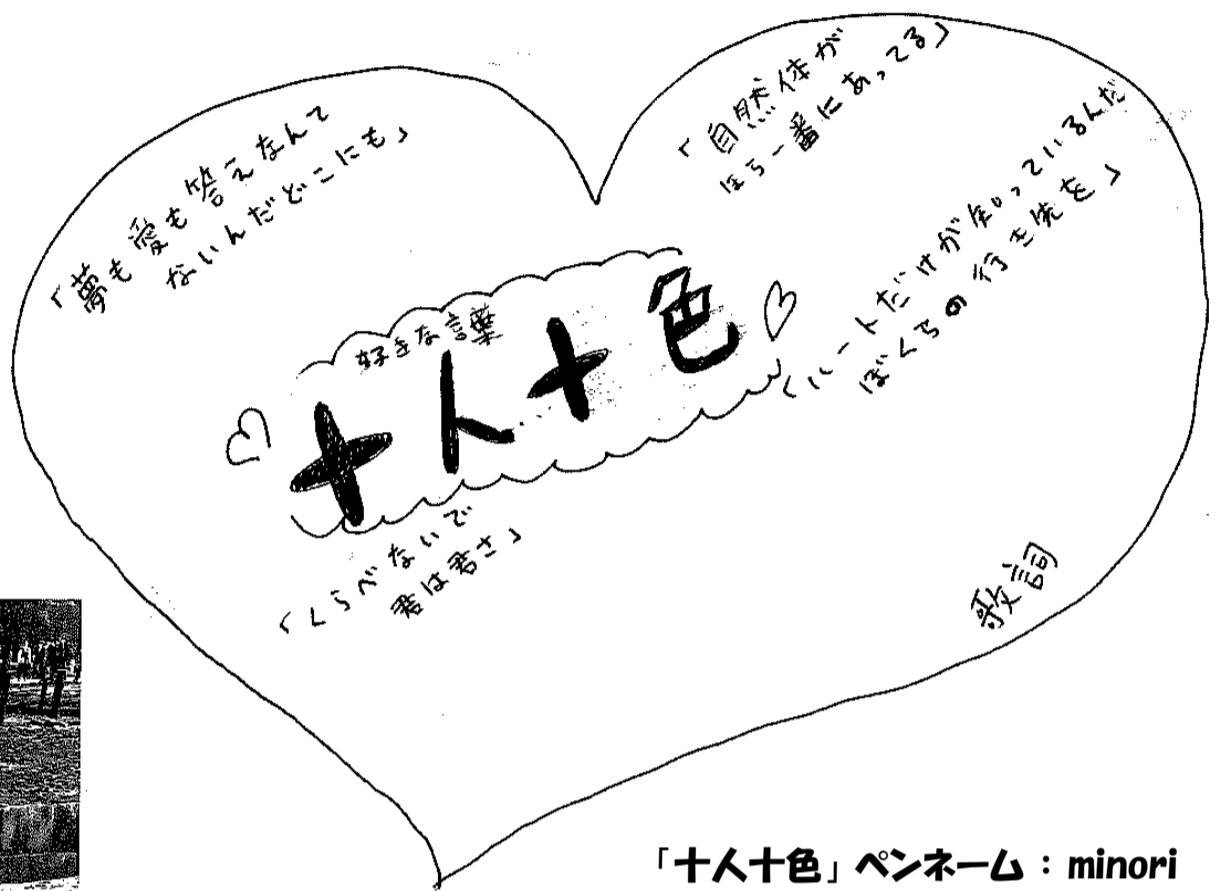
上記の日、ふれんどりいは
休館とさせていただきます。
電話相談もお休みとなります。
どうぞよろしくお願いいたします。

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



「十人十色」ペンネーム：minori



「ハート」ペンネーム：しい



2

薪
↓
玄 → □ → 弁
↓
率

1

了
↓
花 → □ → 学
↓
栄

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4月の予定表の下にあります。

文字はめくえ

人間万事塞翁が馬・なんとかなる

—大沢 悠里さん、ありがとう—

昨年、ひとつのラジオ長寿番組が終わりをむかえた。「大沢悠里のゆうゆうワイド」である。

8,000回ちかくの長きにわたり、36年間の歴史に幕を閉じた。パーソナリティーの大沢悠里さんは、36年間、「病氣療養中の方も、是非お聞きになってください」とリスナーに、ゆっくりと、マイクにやさしく声をリスナーにかけ続けた。

毎晩、悠里さんは、夜8時半になると、飲み友達と別れ、翌日出てくださるゲストさんの下調べ、そして、翌朝早朝4時半になると、ラジオ局入り、スタジオの掃除から、出来上がったばかりの新聞の各紙チェックに余念がなかった。人気コーナー盛りだくさんの4時間半であった。

永六輔さんの「だれかとどこかで」、小沢昭一さんの「小沢昭一的ところ」etc・・・。

なかでも、毎年8月15日、終戦記念日には、「秋山ちえ子の談話室」で、秋山ちえ子さん自ら、「かわいそうなゾウ」の朗読があった。

とにかく、リスナーにやさしい番組であった。

悠里さんは、一時期テレビに出ていたこともあったそうだが、「自分はラジオをやりたい」と、40年ちかく、悠里さんは、ラジオ一筋。アナウンサーの鏡だと、誰からも愛され、そして慕われた。

そして、80歳になった悠里さんは引退を決意した。「大沢 悠里のゆうゆうワイド」最終回。

大沢さんは、36年間番組をやり続けてきたことの集大成として、「人間万事塞翁（さいおう）が馬」。なんとかなる。と、こころを込めて、リスナーにそう語りかけた。

悠里さん、36年間毎朝ありがとう。

これからも、がんばってください。

ペンネーム・N



ひまわりくんのつぶやき

(2023年春号)

寒い冬から冬眠がおわって起きたら、春がきていた。花粉で目がショボショボして、鼻水がズルズルもう最悪！

まあ、当たり前です。毎年の事。今、はじまった事ではないので。自分なりに対策して乗り切る事にしました。目薬、点鼻薬をつけて。だってそれしか対策ないんだもん。お出かけはたくさんしたいし。

春はいいな～。だって桜は咲くし心もウキウキ何するにも楽しめる季節！春が終わると新緑の季節、梅雨の時期。だからみなさんも精いっぱい春を楽しみましょう。

では、みなさんとはまた初夏号でお会いしましょう。



ひまわりくんより

秋は亜季さん

桜咲く

それでも私は

秋が好き

昭久

真冬なり

「午後の紅茶」

午前飲んで

昭久

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。

