

ふれんどりい メンバーズニュース

2023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

先日ご近所で知り合いのおばあちゃんから、貯金箱で貯めた大量の小銭を銀行の窓口で預けて来て欲しい、というお願いをされました。見せて貰うとギョギョっとする程の大量の小銭。とてもおばあちゃんでは運べない重量感！お願いを引き受けて銀行の窓口に行って行くと、小銭 500 枚以下でも手数料が 500 円かかり、この量では千円近くかかるとの事でした（驚愕！）コツコツと貯めた小銭も今では手数料でほぼ無くなってしまおう世の中だと知り、今の世の中に合った生活の知恵が大切だなと思いました。（ちなみに小銭は ATM で 30 枚ずつ 1 時間以上かかって半分だけやっとこ預けました・・・）6月の語ろう会のテーマは「節約」です。こんな節約法やってるよーなどありましたら、皆さんと語り合い共有してみませんか？
(ふれんどりい 田口)

6月・7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。ご了承ください。

☆メンバーミーティング報告☆

4/6(木)のメンバーミーティングでは、ふれんどりいの感染症対策について話し合いました。

マスクに関しては「夏場はうっとうしいかも」「ないほうが表情がわかる」アクリル板については「あってもいい」「プライベートスペースが確保されてよい」フリースペースの定員については「もう少し増やしてもよいのでは」という意見がでました。

そのほか「静養室を再開してほしい」「映画鑑賞会をやってほしい」「みんなで食べるプログラム（暑気払い、クリスマス会など）がやりたい」といった声がありました。ご意見は参考にさせていただきます。

次回は6/8(木)です。ぜひご参加ください。

復活！ふれんどりいの暑気払い

4年ぶりに暑気払いをおこないます。

皆さんぜひご参加
ください！



日時：7月25日（火）14:00~16:00（予定）

内容：カラオケ大会、くじ引きなど（予定）

暑気払いの内容、参加費など、詳しいことは6月のメンバーミーティングで決めてフリースペースに掲示します。

参加申し込みは、7月3日（月）より窓口で受け付けます。電話での申し込みも可能です。

「ヘルシー食生活講座 第2回 ~上手な水分の摂り方~」

1月に開催して大好評だった「ヘルシー食生活講座」。第2回は、これから予想される猛暑に備え、熱中症や夏バテ対策に、知ってるつもりでも意外と知らない上手な水分の摂り方を学びましょう。

日時 2023年6月24日（土）14:00~15:00

講師 医療法人財団 梅田病院 管理栄養士さん

場所 ふれんどりい2階 多目的室

対象者 ふれんどりいに登録されている方（定員12名・先着順）

申込み 6月1日（水）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

毎週 月・火・水・木・金 10:30~10:45

暑さに負けずラジオ体操！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。



☆メンバーミーティング☆

6/8(木) 14:00~14:45

フリースペースで行います。ふれんどりいの利用に関するいろいろなことをみんなで話し合しましょう。

今回は暑気払いの内容についてなど。

予約はいりません。ぜひご参加ください！

☆女子トーク☆ (女性限定プログラム)

6/27(火)・7/18(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)



アトリエふれんどりい

(定員6名・要予約)

6/12(月) 13:30~14:30

「紙で作る和テイストのお人形♪」

7/10(月) 13:30~14:30

「夏の絵を描きましょう！」



※参加費が50円がかかります。

☆語ろう会☆ 予約はいりません

6/20(火) 14:00~15:00

テーマ:「節約について語ろう」

7/13(木) 14:00~15:00

テーマ:「暑さ対策について語ろう」

(職員・ピアサポーターも参加予定です)

みんなで散歩 (定員5名・要予約)

6/13(火)・7/11(火) 10:45~11:45

帽子や日傘、飲料水をご持参ください。

希望者には万歩計をお貸しします。

※雨天時は中止になります。



ヨガ (定員8名・要予約)

6/10(土)・7/8(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)

6/7(水)・7/12(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6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
4	5 ラジオ体操 10:30~10:45	6 ラジオ体操 10:30~10:45	7 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	8 ラジオ体操 10:30~10:45 メンバー ミーティング 14:00~14:45	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10 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
		6/13(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。				
11	12 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	13 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	14 ラジオ体操 10:30~10:45	15 ラジオ体操 10:30~10:45	16 ラジオ体操 10:30~10:45	17
18	19 ラジオ体操 10:30~10:45	20 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	21 ラジオ体操 10:30~10:45	22 ラジオ体操 10:30~10:45	23 ラジオ体操 10:30~10:45	24 ヘルシー 食生活講座 2 14:00~15:00
25	26 ラジオ体操 10:30~10:45	27 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 14:00~15:00	28 ラジオ体操 10:30~10:45	29 ラジオ体操 10:30~10:45	30 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室清掃 14:00~15:00	

《6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. 寸 2. 教

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7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	6 ラジオ体操 10:30~10:45	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
		7/11(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 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	13 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	14 ラジオ体操 10:30~10:45	15
16	17 (祝・海の日)	18 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 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 休館日	24 ラジオ体操 10:30~10:45	25 ラジオ体操 10:30~10:45 暑気払い 14:00~16:00	26 ラジオ体操 10:30~10:45	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
30	31 ラジオ体操 10:30~10:45					

《7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○

7/23(日)

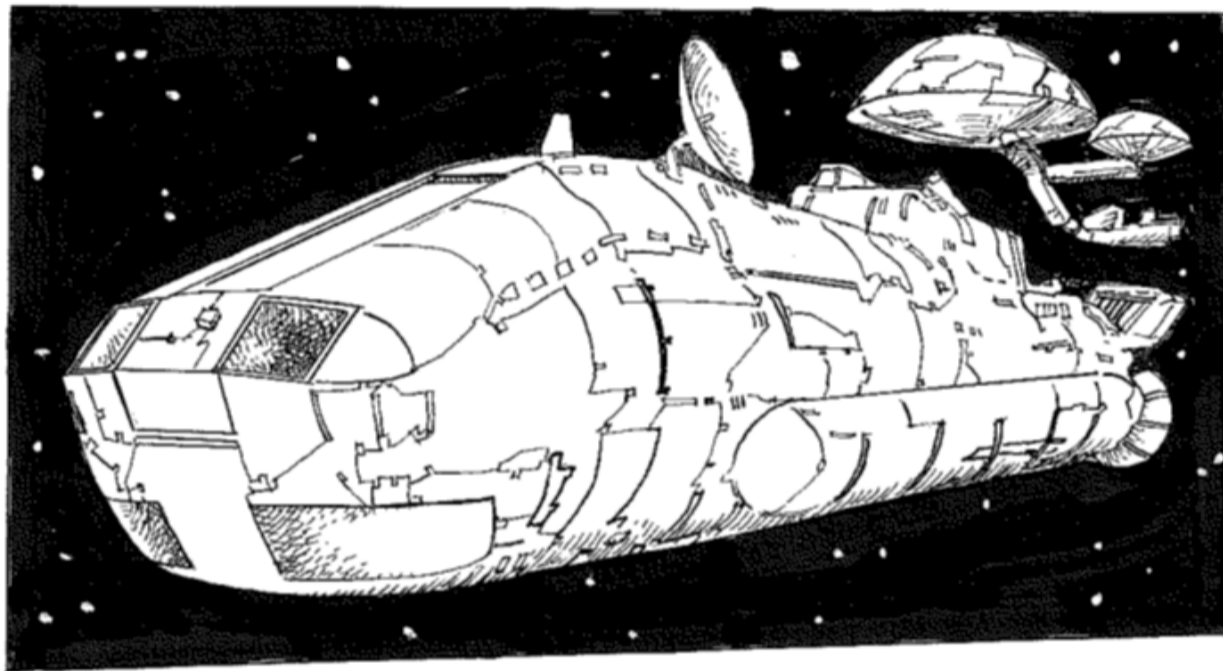
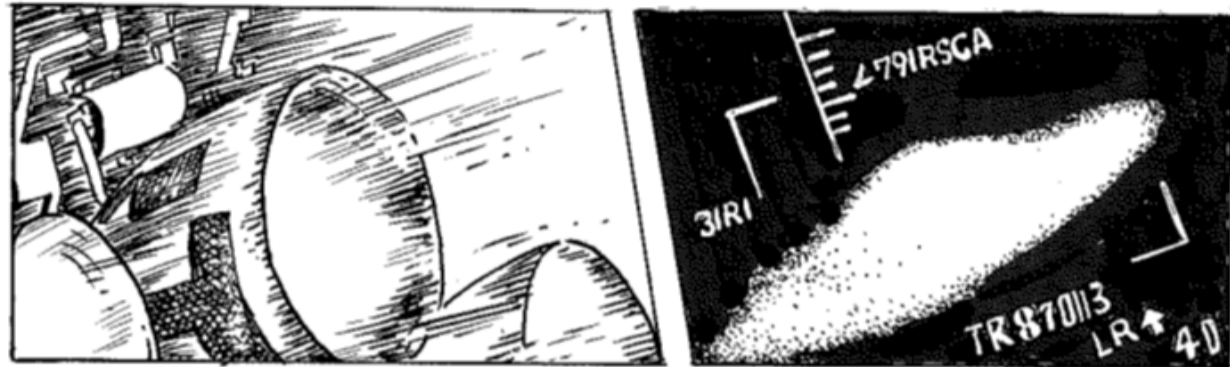
上記の日、ふれんどりいは
休館とさせていただきます。
電話相談もお休みとなります。
どうぞよろしくお願いいたします。

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！



投稿口



「アウタースペース3」 SK

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。
※答えは六月の予定表の下にあります。

1

尺
↓
□
↓
志

採 → □ → 胴

2

調
↓
□
↓
程

布 → □ → 父

プロフェッショナル・仕事の流儀

—女優・吉永小百合さんの役者魂—

20年前に放送され大人気を呼んだ「プロジェクトX～挑戦者たち～」の後継番組として放送されていた番組「プロフェッショナル・仕事の流儀」。そのなかでこころを打たれたのが、女優・吉永小百合さんの回であった。

「自分の納得のいく仕事がしたい、納得しない仕事はできない」だから、彼女はいつのころからか、色物・ラブシーンの仕事はやらなくなった。だから、自分自身で仕事を選ぶ。吉永小百合さんは、そのスタンスをいまもつらぬいている。

ある映画で、息子と呼ぼうと家の部屋のドアをたたくシーンがあった。レントゲンで手にヒビが入るほど、懸命に彼女は仕事でありながら、そこまで仕事に情熱を傾けた。

台本を見るにしても、その脚本の一言一句に細かくチェックを入れる。それも事細かに。セリフの言い回しに納得がいかなければ、監督と話し合い、セリフを直した。

ト書きといわれるセリフ以外の演出の部分があれば、そのなかで吉永小百合さんは、どう演じればいいのかを常に自分に問いかけていた。

また、演ずる役柄がどう生きたのか、どういう心境であったのか？を知るために、取材も欠かさなかった。役柄の生きたその地におもむくことも。

演ずる役にできるだけ、なる。なりきろうとするその姿勢は、プロと言わずしてなんだろうか。

仕事とは、自分の納得のいくまで、納得のいくようになるまでのことをすること。そのことを、吉永小百合さん自身がいちばんよくわかっている。

ペンネーム・N

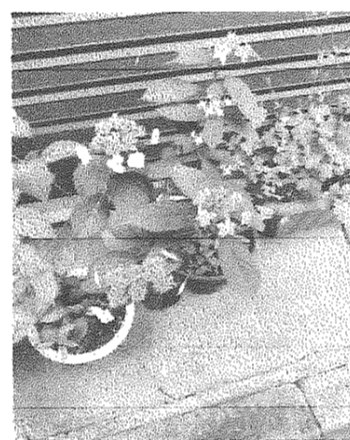
ひまわりくんのつづやき

(2023年梅雨入り号)

もうじき、梅雨入りかな？と思わせる花！そう、紫陽花を歩いていたら見つけましたよ。

う～ん、雨の季節何かと体調悪くする方も多いですけど、少し外に出ると思わず嬉しくなる季節の花、入った事のない喫茶店で雨の音と一緒に珈琲何かおしゃれですよね。僕は、雨の日セールなどあったら、いいな～と思います(笑)。

写真は、残念ながらカラーではないですけど、きれいな紫陽花の花でした。



次回は夏号でお会いしましょう！

そうそう、後水分補給は、今からしましょう。

ではまた～。

雨降りや

あなたを想い 紅茶飲み

母の手や

なつかし町屋の 夕焼けや

春や春

水たまりに 映る 青空

コーヒーの

香りや 君の顔 浮かぶ

大連休

静かな環七 我ここに

鳥が鳴く

「泣くな泣くな」と 鳥が鳴く

菜種梅雨

髪の毛先に 玉のつゆ

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。