

ふれんどいい メンバースニュース

2023年 7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

毎日猛暑続きで命の危険を感じる今年の夏ですが、みなさん大丈夫ですか？「君たちはこの夏どう生きるか」「生きねば」「生きろ！」なんかジブリ特集みたいですね。うちのクーラーは買って数十年になるのですが、設定温度をいくら下げてもぬるい風しか出ないようになり、ついに寿命かと思いながら初めてフィルターの掃除を試みたところ、劇的ビフォーアフター！驚くほど冷えるようになりました。もー寒いくらい！北極か！ネットでやり方を調べましたが意外と簡単でした。フィルターの掃除マジでおすすめです。（ふれんどいい 吉田）

ふれんどいい祭 2023

9月23日(土)12:00~15:00

4年ぶりの開催となります。ぜひご来場ください。

みんなでふれんどいい祭を盛り上げましょう！

内容(予定)

- ・ゲーム、駄菓子屋などのお楽しみコーナー
- ・パラスポーツコーナー
- ・自主製品の販売
- ・健康講座 など



わっしょい！

※詳細はお問合せください。

あしなみ新理事長挨拶

ふれんどいいの皆様、はじめまして。私横内康行は6月22日に前石川理事長さんより後をお願いねと言われて、新たに理事長をお引き受けいたしました。石川前理事長さんとは24年程前に初めてお会いして、障がいのある人達の社会復帰を推し進める会を立ち上げて一緒に頑張ってきました。

私は長い間(40年)障がいのある人と一緒に色々な事をやってきました。一番長かったのは、コンピューターのプログラミングを全く初めから学習してシステムが組める程に皆さんが成長して、一般就労して頂けたことがとても嬉しかったです。

コロナの前にはふれんどいいの夏祭りにも2回程個人的に参加させてもらいました。東京都主催のバレーボール大会にもボランティアでご一緒させて頂き、足立区内のボーリング大会にもご一緒させて頂いたこともあります。

普段は大きなバイクに乗って日本中飛び回っています。今度はふれんどいいにもバイクで顔を出させてもらいますね。よろしくお祈りします。

あしなみ理事長 横内康行



☆メンバーミーティング報告☆

6/8(木)のメンバーミーティングでは、暑気払いの内容について話し合いました。暑気払いは7/25(火)に行われました。参加してくれた皆様、ありがとうございました。

「歯の健康講座」を開催します！

毎日行うはみがきについて効果的な方法や上手に行うポイントを、歯科衛生士の方々が分かりやすく教えて下さいます。虫歯や歯周病にならないように大切な歯を守りましょう。参加者には歯ブラシをプレゼント！

日時 2023年8月16日(水) 14:00~15:00

講師 竹の塚保健センター 歯科衛生士

場所 ふれんどいい2階 多目的室

対象者 ふれんどいいに登録されている方 (定員12名・先着順)

申込み 8月1日(火)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、祝日はお休みです。雨天時や猛暑時は、フリースペースで軽いストレッチを行います。



メンバーミーティング

8/10(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。
予約はいりません。ぜひご参加ください！

NEW

卓球

予約はいりません

8/6(日)・9/2(土) 14:00~15:00

復活プログラム第1弾！

多目的室で卓球やろう！

みんなでいい汗かきましょう！



語ろう会

予約はいりません

8/22(火) 14:00~15:00

テーマ：「食生活について語ろう」

9/19(火) 14:00~15:00

テーマ：「自立について語ろう」

(職員・ピアサポーターも参加予定です)

NEW

DVD鑑賞会

予約はいりません

8/26(土)・9/17(日) 14:00~16:00

復活プログラム第2弾！

多目的室でDVDを観よう！

※なにを上映するかは当日のお楽しみ♪



女子トーク (女性限定プログラム)

8/29(火)・9/26(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)

8/14(月) 14:00~15:00

「水彩ぬりえ」

水彩画材を使って夏のお花を塗りましょう

9/11(月) 14:00~15:00

「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。

ヨガ

(定員8名・要予約)

8/12(土)・9/9(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)

8/30(水)・9/27(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

でリラックスマししょう。

※タオルや飲料水をご持参ください。

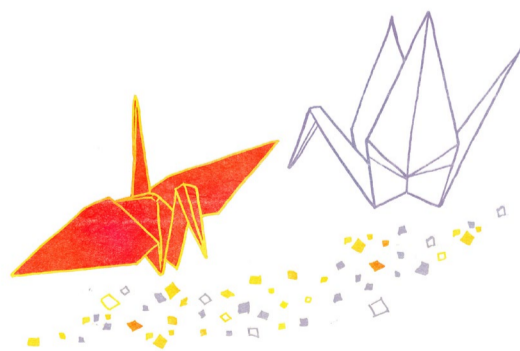


「ふれんどりいメンバーズニュース」はホームページでも読むことができます。

<https://www.ashinami.com>

地域活動支援センターふれんどりい 2023年8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 ラジオ体操 10:30~10:45	4 ラジオ体操 10:30~10:45	5
6 卓球 14:00~15:00	7 ラジオ体操 10:30~10:45	8 ラジオ体操 10:30~10:45 8/8(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。	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10 ラジオ体操 10:30~10:45 メンバー ミーティング 14:00~14:45	11 (祝・山の日)	12 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
13	14 ラジオ体操 10:30~10:45 アトリエ ふれんどりい 14:00~15:00 (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 歯の 健康講座 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
20	21 ラジオ体操 10:30~10:45	22 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	23 ラジオ体操 10:30~10:45	24 ラジオ体操 10:30~10:45	25 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室清掃 14:00~15:00	26 DVD鑑賞会 14:00~16:00
27	28 ラジオ体操 10:30~10:45	29 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 14:00~15:00	30 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	31 ラジオ体操 10:30~10:45		



文字はめクイズの答え

1. 折 2. 題

《8月の開館時間》

平日 9:00~20:00 土日祝 12:30~20:00

※感染症の状況などにより変更となる場合があります

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9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 卓球 14:00～15:00
3	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 ラジオ体操 10:30～10:45	9 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
10	11 ラジオ体操 10:30～10:45 アトリエ ふれんどりい 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 9/12(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。	13 ラジオ体操 10:30～10:45	14 ラジオ体操 10:30～10:45	15 ラジオ体操 10:30～10:45	16
17 DVD鑑賞会 14:00～16:00	18 (祝・敬老の日)	19 ラジオ体操 10:30～10:45 語ろう会 14:00～15:00	20 ラジオ体操 10:30～10:45	21 ラジオ体操 10:30～10:45	22 ラジオ体操 10:30～10:45	23 (祝・秋分の日) ふれんどりい祭 2023 12:00～15:00
24 休館日	25 ラジオ体操 10:30～10:45	26 ラジオ体操 10:30～10:45 女子トーク 14:00～15:00	27 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	28 ラジオ体操 10:30～10:45	29 ラジオ体操 10:30～10:45 シャワー室 清掃 14:00～15:00	30

《9月の開館時間》

平日 9:00～20:00 土日祝 12:30～20:00

※感染症の状況などにより変更となる場合があります

○休館日のお知らせ○

9/24(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い致します。

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

ひまわりくんのつづやき (2023年夏号)



みなさんこんにちは
夏バテはしてないでしょうか？
今年の夏は猛暑になりますね。さて、この号を発行する時は足立の花火が終わってしまっていますか。
足立の花火には、ちゃんと歴史があるんですね。

「足立の花火」の始まりは、大正13年(1924年)8月13日に、千住新橋開通を記念して開催された大会に遡ります。その後戦争で中断するも、昭和53年(1978年)に足立区民納涼大会(阿波踊りを主とした盆踊り大会)で約800発の花火を打ち上げると大好評。翌年から「足立の花火大会」として新たなスタートを切ったのでした。

花火の打ち上げには、花火から観客等までの「保安距離」の確保が法令で定められているため、足立の花火会場では4号玉が最大で、開いた花火の大きさは直径120mほどとなります。大きさや打ち上げの高さでは10号玉には敵わないため、それがスターメイン(速射連発の花火打ち上げ方法)の演出へとつながったといいます。また近年はノンストップの疾走感とレーザー光線の演出によるライブ感が、足立の花火の特徴となりました。

上記は区長のだちな毎日から引用させて頂きましたが、きちんと歴史のある花火大会だったんですね。
今年の花火はどうだったかな？

ひまわりくんより



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8月の予定表の下にあります。

1

時
↓
屈 → □ → 衷
↓
鶴

2

宿
↓
放 → □ → 材
↓
字

、幾年の時を経て、夢はまた始まる

人生の折り返しをむかえた。

1年間に何度か、足をはこぶところがある。

「春を感じられるところだったら、どこでもいいです♪」

東京・千代田区「日比谷公園」。東京は意外に緑が多い。私にとって、それは約束の地。まだスマホも携帯もない時代。「交換日記」に記された彼女とのそれは思い出の地。たまに黄昏（たそがれ）ると、私はここにやってくる。

マルイチという言葉がある。「1回結婚できました！」という意味である。おたがいに「幸せになるために」離婚という大きな決断をしたのなら、マルイチという言葉は、決してきれいごとで片付けようとする「ネガティブ」な、意味では決してない。そんな記事をスマホで見たことがあるからだ。

結婚指輪はネックレスにたまにする。

いいじゃないか。たかだか、100年の人生。

バッグには、彼女から教わったファッション誌。「お願いだから、これをいつも見て、読んで♪ あなた、カッコイイんだからー」

人生には、無駄なことは、なにひとつない。

肩で風切って歩こう。前向きに生きていこう。

「イケメンのNさん」と自分で言えるようになった。

一度でも、自分を愛してくれる女性がいた。それは、私にとって、たいせつな「財産」。

ある人が、私にこう教えてくださった。「病気に立ち向かうための「出逢い」と「別れ」。あなたにとっての「結婚」って、きっとそうだったんだと思うの」なかなか言葉じゃないか。

「恋、いっぱいしちゃおうかな♪」

この公園、「日比谷公園」には、そんな思い出がある。

ペンネーム・N

遠い昔のこと

まだ 若くて なにも知らなかった頃
私が 書いた 詩のなかに

自分は ジグソーパズルの中の
ひとつの ピースのようだと 書いていた

あっちのピースには しっくりこない
こっちのピースは なんだか違う

つないでは はずし
はずしては また つないで…。

本当に若かった あの頃
—
今は違う。もう解っている。

私は ジグソーパズルの1ピースではない
パズルの1ピースでなくて 良かった。

ジグソーパズルの ひとつのピースだったら
ぴったりの場所は 見つかるけれど

そこから 動けない…ということ。

若かった私は 気づけなかったんだね！

ペンネーム：K

ももちゃんへ

感謝をこめて

歩く速さも

道のりも

こんなにちがった

わたしたち

でもだからこそ

ひとりじゃ見えない

景色が見えた

あなたのとおりで

見えました

令和5年5月29日(月)

ぼびー

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。

