

# ふれんどりいメンバーズニュース

2023年9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

9月になっても暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

「もう秋なんて来ないのでは…一生暑いままかも」と、暑さの苦手な私は不安になることもありましたが、自宅のベランダにあるオリーブの実が熟し始めたのを目にして、季節の移ろいを感じているところです。今のうちから涼しくなったらしたいこと・することリストを作って、貴重な秋を楽しもうと思っています。わくわく♪

皆さんはこれからの季節に楽しみにされていることはありますか。私は最近、無性に身体を動かしたい衝動に駆られているので、体力づくりも兼ねてなわとびを始めたいと考えています。  
(ふれんどりい 大坪)



## 2023 ふれんどりい祭 開催報告



9月23日(土・秋分の日)、ふれんどりい祭が開催されました。コロナ禍の影響で2019年以来中止となり、実に4年ぶりの開催でした。

昨日から続いた雨も上がり、ふれんどりいの植栽が風に揺れ、さわやかな秋晴れの中、218名の方にご来場いただきました。

今年は親子連れのお客様が多く、輪投げ、ペットボトルボウリング、ターゲットボールなどのゲームやパラスポーツ体験を楽しんでいただきました。また、ループタイを作るワークショップ、梅田病院の管理栄養士による「災害時の食事」講座が行われ、スタンプラリーや模擬店、パンやお菓子、アイスコーヒーの販売も大盛況でした。

来年も地域の皆様を楽しめるふれんどりい祭を開催したいと思います。

お祭に参加された皆様、どうもありがとうございました！



## ハロウィン お楽しみ企画

ふれんどりいでは10月25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)  
みなさん来て  
くださいね♪



## ☆メンバーミーティング報告☆

8/10(木)のメンバーミーティングでは、プログラムを増やすとしたらどんなことがしたいかを話し合いました。

- ・ゲーム、囲碁、将棋
- ・長めの散歩
- ・フラネタリウムに行く
- ・せんべい工場の見学



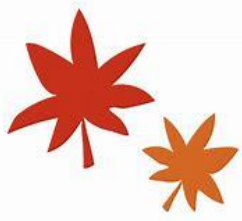
等の意見が出ました。猛暑のせいか参加者は3名でした。次回は10/5(木)です。

## 「消費者トラブル防止講座」を開催します！

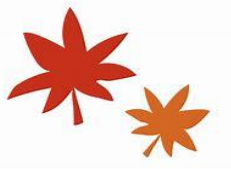
点検商法や、販売詐欺、出会いサイト、ワンクリック詐欺など消費者センターに相談があった事例を元に、日々相談を受けている消費生活指導員の方が分かりやすく教えて下さいます。※ロールプレイングや替え歌など参加型の楽しい講座です。被害に遭わないように一緒に対処法を学びましょう。

- 日時 2023年11月12日(日) 14:00～15:00  
講師 足立区消費者センター 消費生活指導員  
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15名・先着順)  
申込み 10月2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

月・火・水・木・金 10:30~10:45

晴天時はふれんどりの向かいの公園、雨天時は室内で行います。

みなさんどうぞご参加ください！参加者にはスタンプカードを差し上げます。 ※土日、祝日はお休みです。

## メンバーミーティング

10/5(木) 14:00~14:45

フリースペースで行います。ふれんどり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。

## みんなで散歩



(定員 5 名・要予約)

10/10(火)・11/14(火) 14:00~15:00

秋の竹の塚をのんびりお散歩しましょう。

※希望者には万歩計をお貸しします。

## 語ろう会



10/24(火) 14:00~15:00

テーマ:「体力作りについて語ろう」

11/21(火) 14:00~15:00

テーマ:「友達について語ろう」

(職員・ピアサポーターも参加予定です)

## 卓球

10/8(日)・11/5(日) 14:00~15:00

多目的室で卓球やろう！

みんなでいい汗かきましょう！



## DVD 上映会

10/28(土)・11/25(土) 14:00~16:00

多目的室でDVDを観よう！

何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)

10/31(火)・11/28(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。

(女性職員・ピアサポーターも参加予定です)



NEW

## ふれんどいいパートナー

10/29(日)・11/7(火)・11/19(日)

13:00~15:00

ボランティアさんとフリースペースで楽しくお話ししましょう。お気軽にご参加ください。

お待ちしております！

## アトリエふれんどいい(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！

10/23(月) 14:00~15:00

「ハロウィンかぼちゃのマスコット」



ハロウィン用にふわふわ毛糸のマスコットを作ってみませんか？

11/13(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のぬりえ」

※参加費が 50 円がかかります。

## ヨガ (定員 8 名・要予約)

10/14(土)・11/11(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。

## ストレッチ&リラクゼーション

(定員 8 名・要予約)

10/25(水)・11/29(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。



「ふれんどい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10月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
1	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 ラジオ体操 10:30~10:45 メンバー ミーティング 14:00~14:45	6 ラジオ体操 10:30~10:45	7	
8 卓球 14:00~15:00	9 (祝・ スポーツの日)	10 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	11 ラジオ体操 10:30~10:45	12 ラジオ体操 10:30~10:45	13 ラジオ体操 10:30~10:45	14 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	
10/10(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。		10/12(木)13:00~17:00 職員研修のためふれんどりいを閉館さ せていただきます。電話も止めさせ ていただきます。ご了承ください。					
15	16 ラジオ体操 10:30~10:45	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 ラジオ体操 10:30~10:45	21	
22	23 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	24 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	25 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	26 ラジオ体操 10:30~10:45	27 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室清掃 14:00~15:00 	28 DVD 上映会 14:00~16:00	
<b>ハロウィン お楽しみ企画</b>							
29 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	30 ラジオ体操 10:30~10:45 	31 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 14:00~15:00					



文字はめクイズの答え

1. 名 2. 拠

## 《10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	3 (祝・文化の日)	4
5 卓球 14:00~15:00	6 ラジオ体操 10:30~10:45	7 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	8 ラジオ体操 10:30~10:45	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10 ラジオ体操 10:30~10:45	11 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
12  <b>消費者 トラブル 対策講座</b> 14:00~15:00	13 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	14 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	15 ラジオ体操 10:30~10:45	16 ラジオ体操 10:30~10:45	17 ラジオ体操 10:30~10:45	18
19 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	20 ラジオ体操 10:30~10:45	21 ラジオ体操 10:30~10:45  語ろう会 14:00~15:00	22 ラジオ体操 10:30~10:45	23 (祝・ 勤労感謝の日)	24 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室 清掃 14:00~15:00	25 DVD 上映会 14:00~16:00
26  <b>休館日</b>	27 ラジオ体操 10:30~10:45	28 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 14:00~15:00	29 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	30 ラジオ体操 10:30~10:45		

11/14(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○  
**11/26(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

## ひまわりくんのつぶやき (2023年秋号)

みなさんこんにちは！

今年の夏も暑かったですね。ひまわりくんのつぶやきを発行する時は涼くなっていますかね？

さて、ある会社で社員が取り組んでいる事があるそうです。

この会社は、学校等で使うチョークを製造している会社です。早速ご紹介しますね。

社員全員で、5S(整理・整頓・清潔・清掃・習慣)に、安全(Safety)を加えた6S を重視して仕事に取り組んでいるそうです。これって、素晴らしい取り組みだけど中々できない人もいますよね。

この取り組み素敵と思った方、まずは、今年の秋は、自宅で「5S」チャレンジしてみましよう。

さあ～、ひまわりくんも片付け始めなくっちゃ(笑)。

ひまわりくんより



2

依



占→



→点



金

1

姓



声→



→画



士

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。

### 文字はめクイズ



## 大学のキャンパス

若いころは、いくらでも無理がきいた。夕方から始まる夜間大学に通った。昼間はアルバイトである。

「きつ音」がありながら、コンビニ・新幹線のサンドイッチ・引越越し業者の日雇い・そして郵便の配達まで。そして午後3時になると、上野から出る対面式の列車に間に合うように飛び込んだ。そして地方の大学に行くこと、約2時間。

「ねえ、「渡る世間は鬼ばかり」、見たあ〜？」という列車の中のほかの乗客。そんな時代であった。そういう生活を月曜日から、金曜日まで、していた。

扇・扇子を広げたような、大学のキャンパス。100人以上も入れる大学のキャンパスで、「社会福祉」や、「心理学」など、1単位ずつ取りながら、私は大学ノートに向かい教授の先生のお話に耳を傾けた。

びっしり書かれた大学ノート。なかでも、ある教授の雑談が非常にためになった。「人生とは、いったいなんだろう？と、一生懸命考えて、たとえ、それで一生が終わったとしても、それはそれで、その人の人生なんだと、私はそう思います。」教授の先生の「人生論」。とても、感慨深いものがあった。

そして、大学の授業が終わるのが、午後10時ちかく。「あっ、最終の列車に乗らなきゃいけない。」そして、帰宅すること未明0時を回った。

それにしても、よくそういう生活が学生時代できたということが、我ながら「よくできました」と私はそう思う。

それから30年経ったのち、このコロナ禍、「こころの健康フェスティバル」が先だって開かれた。大学で勉強したことが生かされ、ノートの帳面には病院の先生が話されたことが、ノートにびっしり記され、ふれんどりのスタッフさんに褒められた。

大学のキャンパスが懐かしい。

ペンネーム・N



『もし結婚するとしたら』

一緒にいて 楽しい人よりも

一緒にいて 疲れない人がいい

一緒にいる人に対して

何か一つだけ 選んで

手渡すとしたら

それは

「安心感」

だと思っ

令和五年九月七日

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。

