

ふれんどりい メンバースニュース

2024年 1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、近所の銭湯へ行きました。幼いとき以来なので、ウン十年ぶりになります。
若い方から年を重ねた方まで、思っていたよりも人が多くいました。ジェットバスや電気風呂、薬湯、ぬる湯、あつ湯、いろいろな風呂をはしごし、体の芯までポカポカになりました。首や肩、頭の凝りがほぐれスッキリです。銭湯代520円で（ドライヤーが持ち込めないので20円プラスになりましたが）とてもリラックスすることが出来ました。銭湯は足立区の財産だと思います。
せっかく生まれてきたので、皆さんも、小さな喜びを見つけて日々の生活を楽しみましょう。（ふれんどりい 中村）

こころの健康フェスティバル

3/2(土)、足立区役所で「第28回こころの健康フェスティバル」が開催されます。

10:00に受付開始、開会式は10:30からです。

11:00から、ふれんどりいは中庭で

ホットコーヒーを販売します。

ZiP・WiZはアトリウムで

お菓子を販売する予定です。

みなさんぜひご来場ください！



※ふれんどりいは3/2(土)臨時休館日とさせていただきます。

☆クリスマス忘年会報告☆

12/18(月)、ふれんどりいではクリスマス忘年会を行いました。

4年ぶりの開催となった今回は、参加者25名ボランティア5名と、にぎやかなパーティーになりました！

麦茶で乾杯したあと、ケーキのかわりにマドレーヌ、お菓子を食べながら歓談し、カラオケ大会、プレゼントくじ引きで盛り上がりました。

最後は♪赤鼻のトナカイと♪ジングルベルをみんなで歌いました。

今回のクリスマス忘年会は、メンバーミーティングで話し合っただけの内容でしたが「こんな楽しいクリスマスは子供の時以来」という方もいて、みなさんに満足していただけだと思います。

参加されたみなさん、ありがとうございました！



パーソナルカラー講座報告

1/21(日)、日本カラーコーディネーター協会の講師をお迎えして「パーソナルカラー講座」を開催しました。

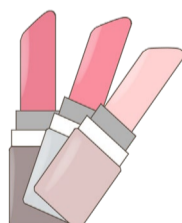
パーソナルカラーとは自分の魅力を引き出してくれる「似合う色」のこと。定員いっぱいの15名が参加され、みなさん熱心に講義を受けていました。

色の特徴や色による印象の違いを学んだあと、各自セルフチェックで自分のタイプと似合う色を確認しました。

「合わせる色によって顔色が変わってびっくりした」

「楽しかった」「またやってほしい」

と大好評でした。



●消費者トラブル対策講座2●

(インターネット・SNS編)

消費生活講座の第二弾を開催します！！インターネットやSNSの利用を通じて生じるトラブルについて知り、利用時の注意点とトラブルにあわないための方法を学んでいきましょう。

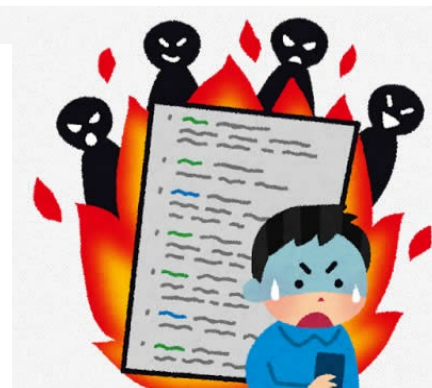
日時 2024年3月10日(日) 14:00~15:00

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 2月1日(木)より、ふれんどりいの窓口 または電話にて受付

※開催日が変更になる可能性があります。事前にご確認ください。



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

2/8(木) 14:00~14:45

フリースペースで行います。今回はプログラムについて話し合いましょう。ご参加お待ちしております！

みんなで散歩 (定員5名・要予約)

2/13(火)・3/12(火) 10:45~11:45

ボランティアさんといっしょに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



2/20(火) 14:00~15:00

テーマ:「お金について語ろう」

3/19(火) 14:00~15:00

テーマ:「卒業について語ろう」

(職員・ピアサポーターも参加予定です)

卓球

2/4(日)・3/3(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！



女子トーク (女性限定プログラム)

2/27(火)・3/26(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。



(女性職員・ピアサポーターも参加予定です)

DVD 上映会

2/24(土)・1/23(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♪

ふれんどいいパートナー

2/6(火)・2/18(日)

3/5(火)・3/17(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)

2/26(月) 14:00~15:00

「おひなさまを作りましょう」

折り紙でかわいいおひなさまを
つくりましょう。



3/11(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)

2/10(土)・3/9(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。

ストレッチ&リラクゼーション

(定員8名・要予約)

3/6(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 2024年2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 卓球 14:00~15:00	5 ラジオ体操 10:30~10:45	6 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	7 ラジオ体操 10:30~10:45	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
11 (祝・ 建国記念の日)	12 (振替休日)	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 シャワー室清掃 14:00~15:00	17
18 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	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 (祝・ 天皇誕生日)	24 DVD 上映会 14:00~16:00
25	26 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	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		

2/13(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。



文字はめクイズの答え
1. 氷 2. 論

《2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 2024年3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 ラジオ体操 10:30~10:45	2 臨時休館日 ※健フェスのため
3 卓球 14:00~15:00	4 ラジオ体操 10:30~10:45	5 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	6 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	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 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	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
消費者トラブル 対策講座 2 14:00~15:00			3/12(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。			
17 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	18 ラジオ体操 10:30~10:45	19 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	20 (祝・春分の日)	21 ラジオ体操 10:30~10:45	22 ラジオ体操 10:30~10:45	23 DVD 上映会 14:00~16:00
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 ★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
31						

○休館日のお知らせ○

3/2(土)・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。

(3/2(土)は臨時休館日)

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。

《3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

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～
(新年号)2024年

みなさん新年明けましておめでとうございます。去年は、ふれんどりいの暑気払い、クリスマス会でいろんな方々と触れ合いができて嬉しかったです。今年も、素敵な1年になるようにと願う所ですか年明けから心が痛む事がありましたね。【能登半島地震】日々ニュースを見る度心が痛み、もしこれが東京では？と思うと恐怖感があります。だから、僕たちにできることは震災を恐れないこと。その為には、ふれんどりい等、作業所の避難訓練に自ら進んで参加する事ではないでしょうか？そして能登半島地震含め震災を封印しない事。また、いつの日か被災地のみなさんに明るい笑顔が戻る事を祈ります。

ひまわりくんの年末年始は、初詣に浅草寺へ行き、初日の出を荒川土手に見に行き、銭湯通いに1、2日と行き、箱根駅伝ゴール付近に行きました。とても、楽しく過ごせました。

みなさんは、いかがでしたか？今年も、ひまわりくん通信よろしくお祈いします。では、また次回までお元気で。

HAPPY NEW YEAR
2024



←自分で撮った初日の出！

2

卒		
↓		
口→	□	→及
	↓	
	客	

1

厚		
↓		
冬→	□	→刃
	↓	
	积	

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3月の予定表の下にあります。

文字はめクイズ

極上の孤独

—自分のいちばんの友達は何？

数年前の日テレ正月特番「嵐にしやがれ」で歌手の星野源さんがゲストで出ていた。なんでもあの「恋」という歌を書いておきながら、「ひとりになりたい」とか、「船舶免許を取りたい」と言い、共演者さんたちを驚かせ、「一人を超えていけないんですか？」と芸人さんからツッコミを入れられていた。

孤独というと、さみしいというイメージがあるが、だんだん時代が変わってきた。

友達力というのがある。大学教授の斎藤孝さんによれば、それは時として、孤独（ひとり）でもいられる力のこともである。長い人生の中で、くっついたり、または別れがあり、また別の人とのつながりが出来ることを指す。べつにともだち・ともだちしなくてもいい時代になったのである。ひとり・ひとりの「個」の時代が来たのであろう。

家族会を引退なされた方が、「自分の一番のともだちは自分かなあ？」ということを書いていて、共感を覚えた記憶がある。

—昨年、ジャーナリストの下重暁子さんという人がお書きになった「極上の孤独」という本が大ヒットした。このふれんどりいでも一人でたそがれられるメンバーさんを何人か知っている。それはそれでかっこいい。

厳しい時代になったが、逆に言えば流行りすたりのないいい時代が来たのではないか？私も一人暮らしをエンジョイしたいと思う今日この頃なのである。

ペンネーム K・N

年の瀬や

渋滞情報

聞くラジオ

清水 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。