

ふれんどいいメンバーズニュース

2024年11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

暖かい日が続いた今年ですが、街並みが赤と緑の装飾に溢れてきました。夕方、何やらキラキラした物を見ると何となく寂しい気持ちになって、気が付くとホクホクの焼き芋を買ってしまいます。皆さん今年はどうな一年でしたか？ふれんどいいではプログラムなど来館される方が多い一年となりました！！是非クリスマス忘年会もお待ちしています！今年もふれんどいいニュースのご愛読ありがとうございました。良いお年をお迎えください。（ふれんどいい 田口）

☆クリスマス忘年会☆

今年もクリスマス忘年会を開催します

お菓子を食べたり歌を歌ったりして

楽しいクリスマスにしましょう♪

日時：12/23(月)14:00~16:00

※内容、参加費など詳しいことは

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。

12/2(月)から予約開始。窓口または

電話でお申し込みください。

(予約のない方の当日参加はできません！)



☆メンバーミーティング報告☆

10/10(木)のメンバーミーティングの参加者は4名でした。今回はふれんどいいを利用した感想やプログラムに関する希望を話し合いました。

- ・くつろげる場所、のんびり過ごせる場所
- ・「語ろう会」ではいろんな人の考えが聞けてよかった
- ・ラジオ体操やおしゃべりをすると気晴らしになる
- ・活気がない、新しい人が定着しない
- ・メンバーがけんかして互いに無視しているのを見ると残念に思う

といった意見が出ました。

また、「以前やっていたゲームのプログラムがあるとよい」、「みんなが楽しめるプログラムをやって欲しい」という意見がでました。

次回のメンバーミーティング

12/5(木) 14:00~14:45

クリスマス忘年会の内容を話し合います。

ぜひご参加ください！

ふれんどいいのお正月

ふれんどいいでは1/4~10の1週間、来所された方にお年玉を差し上げます！（お金は入っていませんが…）

また、1/6(月)ラジオ体操のあと

竹塚神社に初詣に行きます。

(お参りはしなくても可)

2025年を元気に迎えましょう！



避難訓練を行います

12/19(木)10:00~10:40 避難訓練を行います。今回は館内で火災が発生したと想定し、実際に避難をします。みなさまぜひご参加ください。

※予約は不要です。

特別講座 睡眠について

訪問看護ステーションデライトさんより睡眠について教えていただきます。講義の後には質問コーナーもあります。眠りについて気になることがある方は、この機会に是非ご参加ください。

日時：2025年1月18日(土) 14:00~15:00

対象者：ふれんどいいを利用されている方(定員：12名)

場所：ふれんどいい2階 多目的室

申し込み：12月2日(月)より、お電話もしくは窓口で受け付けます



「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>

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。

みんなで散歩 (定員5名・要予約)

12/10(火)・1/14(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

卓球

12/1(日)・1/5(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！



パソコン講座 (定員4名・要予約)

12/19(木)・1/16(木) 14:00~15:00

ボランティアの先生がマンツーマンで教えてくださいます！

ヨガ (定員8名・要予約)

12/14(土)・1/11(土) 14:00~15:00

DVDに合わせて行います。ご自分のペースに合わせて身体と心をほぐしていきましょう。

(動きやすい服装で来てください)

ふれんどいいパートナー

12/3(火)・12/15(日)

1/7(火)・1/19(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。



みんなでカラオケ♪

12/13(金)・1/10(金) 14:00~15:00

楽しく歌って盛り上がりよう！

(予約はいりません。聴くだけ参加もOK)



アトリエふれんどいい(定員7名・要予約)

12/9(月) 14:00~15:00

「毛糸で作るクリスマスポンポン」

1/27(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のぬりえ」



語ろう会

12/17(火) 14:00~15:00

テーマ:「いま欲しいプレゼントは？」

もしサンタがいたら何をお願いしたいですか?!

1/21(火) 14:00~15:00

テーマ:「今年チャレンジしたいこと」

ことしこそ新しい自分に出会えるかも!

(職員・ピアサポーターも参加します)

DVD 上映会

12/28(土)・1/25(土) 14:00~16:00

※上映作品は決まり次第フリースペースに掲示します



女子トーク(女性限定プログラム)

12/24(火)・1/28(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します)



ストレッチ&リラクゼーション

12/25(水)・1/29(水) (定員8名・要予約)

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。



地域活動支援センターふれんどりい 2024年12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 卓球 14:00~15:00	2 ラジオ体操 10:30~10:45	3 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	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	9 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7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 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 みんなで カラオケ♪ 14:00~15:00	14 ヨガ 14:00~15:00 (定員8名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照
15 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	16 ラジオ体操 10:30~10:45	17 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	18 ラジオ体操 10:30~10:45	19 ラジオ体操 10:30~10:45 避難訓練 10:00~10:40 パソコン講座 14:00~15:00 (定員4名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	20 ラジオ体操 10:30~10:45	21
22	23 ラジオ体操 10:30~10:45 クリスマス 忘年会 14:00~16:00	24 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 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~	28 DVD 上映会 14:00~16:00
29 休館日	30 休館日	31 休館日				

12/10(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

避難訓練
10:00~10:40

パソコン講座
14:00~15:00
(定員4名
・要予約)
★予約受付期間は
下記参照

《12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



文字はめクイズの答え

1. 夜 2. 席

プログラムの予約について

パソコン講座、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、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・キャンセル専用番号：3883-7405 またはふれんどりいの窓口で予約してください。

※夜間・休日は電話に出られないことがあります。ご了承ください。

地域活動支援センターふれんどりい 2025年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 (祝・元日) 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ← お正月企画 →
5 卓球 14:00~15:00	6 ラジオ体操 10:30~10:45 初詣 10:45~11:30	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 みんなで カラオケ♪ 14:00~15:00	11 ヨガ 14:00~15:00 (定員8名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照
			← お正月企画 →			
12	13 (祝・成人の日)	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 パソコン講座 14:00~15:00 (定員4名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	17 ラジオ体操 10:30~10:45	18 特別講座 睡眠について 14:00~15:00
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 ラジオ体操 10:30~10:45	24 ラジオ体操 10:30~10:45	25 DVD 上映会 14:00~16:00
26 休館日	27 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7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 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	31 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室 清掃 14:00~	

1/14(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

特別講座
睡眠について
14:00~15:00

○休館日のお知らせ○

12/29(日)
~1/3(金)
1/26(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いたします。

《1月の開館時間》

平日 9:00~20:00 土日祝 12:30~20:00

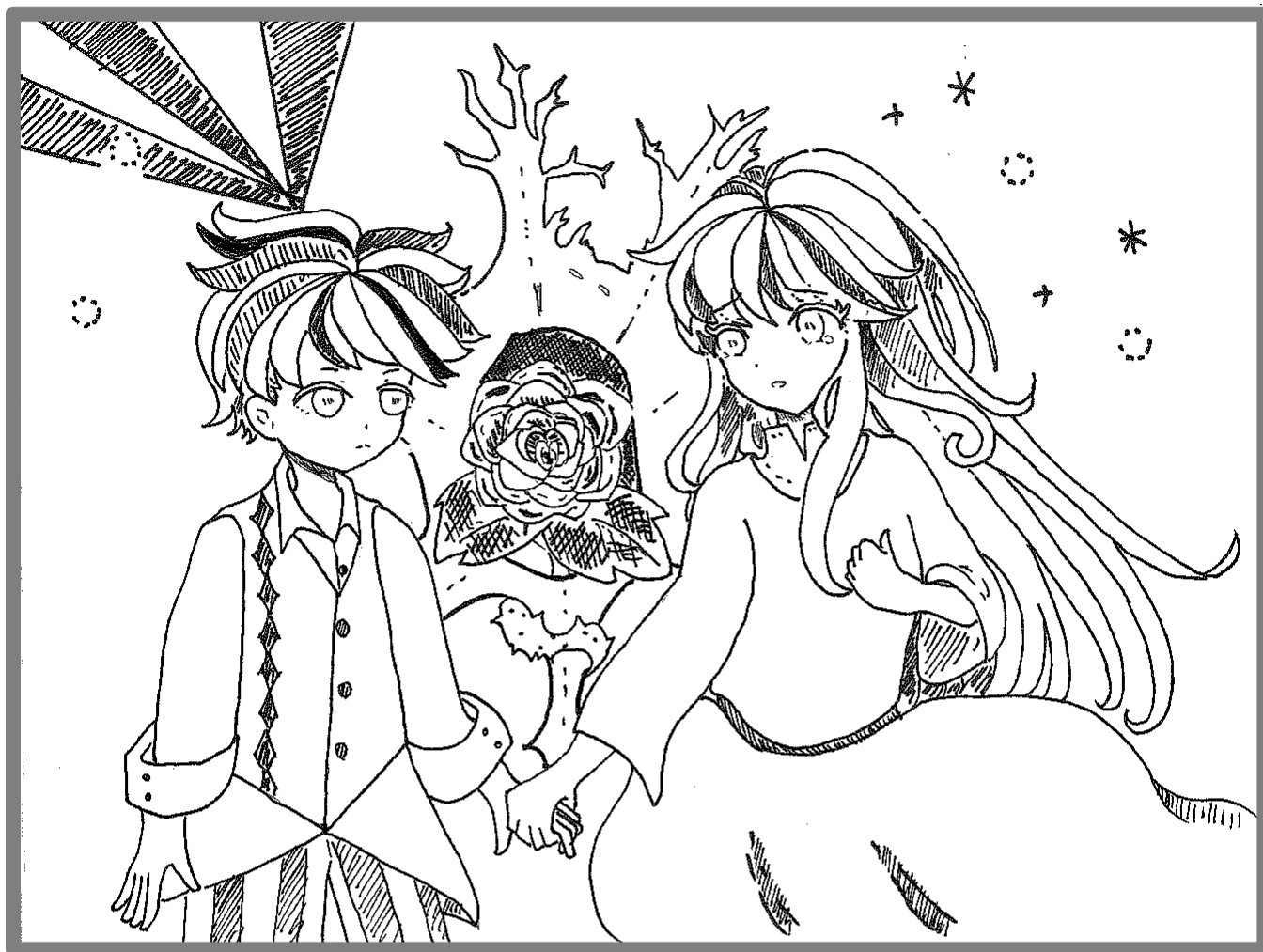
※感染症の状況などにより変更となる場合があります

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。ご協力よろしくお願いいたします！



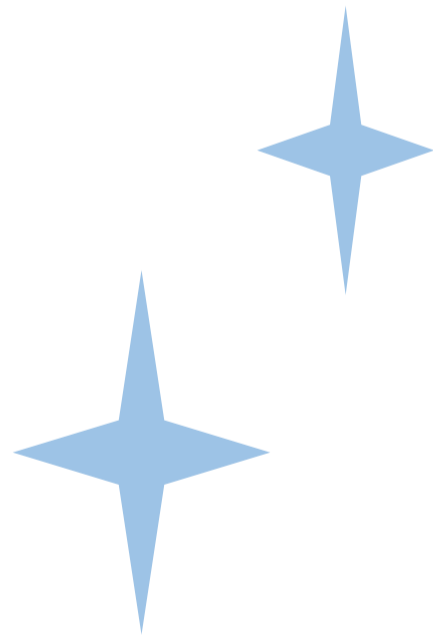
投稿口



(ペンネーム：もな)



(ペンネーム：y.m♡)



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12月の予定表の下に
あります。

1

聖
↓
□
↓
又

昼 → □ → 伽

2

寄
↓
□
↓
次

空 → □ → 亭

ひとりでも生きていけるのに

～北野 武さんからのエール～

毒舌人気芸人として知られ、また、多才な才能を生かし、映画監督や、また、俳優、タレントとして知られるビートたけしさんこと、北野武さんの「人生に期待するな」という著書が、最近、出版された。

「TVタックル」「ニュースキャスター」などのテレビ番組に出てきたこともあるのであろう。ずいぶん前のバイク事故で、地獄の底からはい上がって来た経験を生かし、北野武さんなりの解釈でこの世をぶった切っている。

「人間というのは、社会的な人間で、みんなとおなじ方向に行かないと仲間はずれになっちゃう。そのせいで、学校でのイジメがあると、自殺しちゃう子が出てきてしまう。『集団のなかで生きていけなくなったらひとりでも生きていけるんだ』って大人が教えてあげりゃ、『学校なんか行かなくなったらいい』って子供は、自殺することもなく生きていけたら」と、彼なりの持論を展開する。

たけしさんが昔起こした「フライデー事件」やバイク事故で、波乱万丈の人生を生き抜いてきたからこそその、彼の持論はつよい説得力をもつ。

よく、お酒を飲み、玉置浩二さんの「田園」を聴きながら、「そうだよな、そうだよなあ～」と言っているそう。

「オレたちひょうきん族」から、40年。昭和・平成・令和を生き抜いてきた男が、「夢なんてかなえなくても、この世に生まれて、生きて、死んでいだけで、人生は大成功だ」と胸を張って言える、彼のたぐいまれなる才能は、足立区の誇りでもある。

ペンネーム・N

ひまわりくんのつばやき

【2024年冬号】

みなさん、こんにちは。

ひまわりくんのつばやき今年最後のつばやきになりました。

ひまわりくんは、今年何をしたか振り返ると…！
特段何も。

普通の生活でした。←これが1番なんですよね。
結果、元気に過ごせた1年でした。

良かった、良かった(笑)

今年ラストスパート！元気で過ごしたい、ひまわりくんです。

みなさんも、焦らずまったりの生活お過ごし下さい。

来年の目標は、何にしようかな～！(笑)

良く、食べて、動いて、寝てのテンポよく参ります～！

ひまわりくんより



(ペンネーム わく)



似顔絵ギャラリー

マツコ・デラックス

愛

愛 心は

いたゆる気持

つらい時にはやすらぎを

しかってくれる 大きな愛

何よりも 強い力

お金より

権力より

大切な気持

神から与えられた 宝物

心は 生きていく心「愛」

TS

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（郵送も可）。

みなさんどしどし送ってくださいね！お待ちしております！！

締切：奇数月の15日（発行日の10日前）

