

ふれんどいい メンバーズニュース

2024年 3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

先日、スカイツリーと東京タワーの近くまで行って、それぞれのタワーを見比べてきました。タワーは高い所に上って景色を楽しむものだと思っていましたが、タワーには上らず、いろんな角度から眺めてみるのも新鮮で面白いですね。下から見上げると迫力があり、圧倒されてしばらく見入ってしまいました。建物を眺める楽しみ方を新たに学んだ気がします。個人的には近くで見るなら東京タワー、遠くで見るならスカイツリーがおすすめです。昼と夜でも見え方が変わってくるのでそれもまた面白いです。今度行く時も違う角度から眺めてみたいと思います。 (ふれんどいい 寺島)

春のおすすめプログラム

みんなで散歩 (お花見スペシャル)

4/2(火) 10:45~12:00

久しぶりのお花見散歩!

竹北公園の桜を見にいきましょう。

(予約はいりません)



みんなでカラオケ

4/19(金)・5/17(金) 14:00~15:00

あの人気プログラムがついに復活!

楽しく歌って盛り上がりましょう!

(予約はいりません。聴くだけ参加もOK)



ヨガ (定員8名・要予約)

4/13(土)・5/11(土) 14:00~15:00

ふれんどいいのヨガがリニューアル!

DVDに合わせて行います。

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)



☆メンバーミーティング報告☆

2/8(木)のメンバーミーティングでは、どんなプログラムがあったらいいかを話し合いました。

- ・「みんなでカラオケ」がまたやりたい
- ・花見がしたい
- ・パーソナルカラー講座をもう一度やってほしい
- ・ビーズアクセサリ教室
- ・ウクレレ教室

また、そのほかに

- ・静養室を使えるようにしてほしい
 - ・フリースペースの冷蔵庫で氷を作ってほしい
- という意見がありました。

退職のご挨拶

3月31日をもって一身上の都合により退職します。

平成20年度からふれんどいいで働き始め、16年間センター一筋で勤務してきました。たくさんの人とかかわり、様々な業務を経験し成長することができ、かけがえのない時間を過ごすことができました。

皆さん、お元気で、お体を大切にしてください。ありがとうございました!

谷内



成年後見人制度講座

以前開催して好評だった「成年後見制度」の講座を再び行います。講師がわかりやすくお話していただきます。みなさんぜひいらしてください。

日時 令和6年5月25日(土) 14:00~15:00

場所 ふれんどいい2階 多目的室

講師 権利擁護センターあだちの職員さん

対象者 ふれんどいいに登録されている方 (定員15名)

申込み 5月1日(月)より、ふれんどいいの窓口 または電話にて受付



成年後見人制度

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

4/11(木) 14:00~14:45

フリースペースでふれんどりの利用についていろいろ話し合しましょう。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)

5/14(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。

※希望者には万歩計をお貸しします

ふれんどりのパートナー

4/9(火)・4/21(日)・5/7(火)・5/19(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！



卓球

4/7(日)・5/12(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！



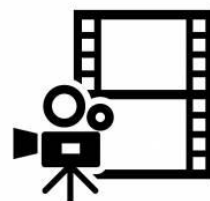
DVD 上映会

4/27(土)・5/18(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♪



語ろう会

4/16(火) 14:00~15:00

テーマ：「体調管理どうしてる？」

春は体調を崩しやすい季節です。睡眠、食事、運動など、気をつけていることを語り合しましょう。

5/21(火) 14:00~15:00

テーマ：「推しについて語ろう！」

(職員・ピアサポーターも参加します)



アトリエふれんどりの(定員 6 名・要予約)

4/8(月) 14:00~15:00

「春のカード作り」

5/13(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のぬりえ」



女子トーク(女性限定プログラム)

4/23(火)・5/28(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

(定員 8 名・要予約)

4/24(水)・5/29(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。

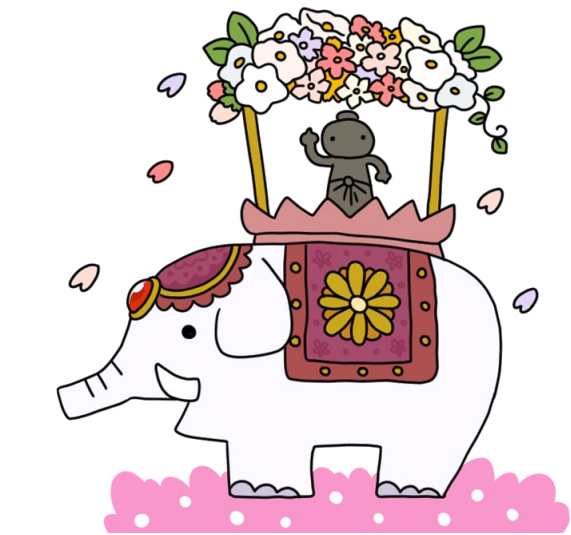


「ふれんどりのメンバーズニュース」はホームページでも読むことができます。

<https://www.ashinami.com>

地域活動支援センターふれんどりい 2024年4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 お花見散歩 10:45～12:00	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
7 卓球 14:00～15:00	8 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	9 ラジオ体操 10:30～10:45 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00	10 ラジオ体操 10:30～10:45	11 ラジオ体操 10:30～10:45 メンバー ミーティング 14:00～14:45	12 ラジオ体操 10:30～10:45	13 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
14	15 ラジオ体操 10:30～10:45	16 ラジオ体操 10:30～10:45 語ろう会 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 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00～15:00	20
21 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00	22 ラジオ体操 10:30～10:45	23 ラジオ体操 10:30～10:45 女子トーク 14:00～15:00	24 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	25 ラジオ体操 10:30～10:45	26 ラジオ体操 10:30～10:45 シャワー室清掃 14:00～15:00	27 DVD 上映会 14:00～16:00
28	29 (祝・ 昭和の日)	30 ラジオ体操 10:30～10:45				



文字はめクイズの答え

1. 色 2. 釈

《 4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いい 2024 年 5 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・ 憲法記念日)	4 (祝・みどりの日)
5 (祝・ こどもの日)	6 (振替休日)	7 ラジオ体操 10:30～10:45 ふれんどいい 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 卓球 14:00～15:00	13 ラジオ体操 10:30～10:45 アトリエ ふれんどいい 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 みんなで カラオケ♪ 14:00～15:00	18 DVD 上映会 14:00～16:00
19 ふれんどいい 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 成年後見人講座 14:00～15:00
26 休館日	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	31 ラジオ体操 10:30～10:45 シャワー室 清掃 14:00～15:00	

5/14(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。

成年後見人講座
14:00～15:00

《 5 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○

5/26(日)

上記の日、ふれんどいいは
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

～ひまわりくんのつばやき～ (2024 年春号)

みなさんこんにちは！あれ？お節料理
食べたっけ？と思うのも、もうこれま
で！

今度は、お花見団子の季節になりまし
たね。(ヤッター)

さて、みなさんは何本食べられるか
な？ひまわりくんは何本でも食べられ
ますよ！(笑)

ところで、お花見団子の由来をご存知
ですか？

実は…三色団子の順番は、桜が咲く順
番を表していると言われています。ピ
ンクを桜のつぼみに見立て、白は満開
時の桜の花、緑は散った後の葉桜の様
子だそうですよ！ぜひ食べる前に思い
出して下さいね。

この通信を発行する時は桜が散ってし
まった後ですけど。

お花見団子は、散りません。いつでも、
召し上がれ～

では、また次号までお元気で…

ひまわりくんより



ふれんどりいギャラリー展示作品

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4月の予定表の下にあります。

1

令
↓
暖→□→調
↓
盲

2

希
↓
訓→□→放
↓
尊

LOVE 北の宿から

1. あなた 私を愛してくれますか?
二の世は愛をもとめているのだから
いいじゃない 少しく抱き合っ
て
わけあって お話ししましょう
女心の晴れ舞台
あなた 感じて 足並の夜

2. あなた どういたの 忙しいの?
私は信じた道だけを
進む 決意をしましたよ
はやく帰って 愛いよ
女心が待ちわびて
生きる場所は
この部屋で

JNK 52



あきちゃんの教訓

神様が何度となく壁を背負わさせると思います。
それは、乗り越えられない壁を、背負わす事は
無いと思います。

乗り越える努力をして、生きて行けば乗り越えら
れた時に、その人自身が成長出来るのだと思いま
す。

壁が現れた時に、無理だと思う前に、自分自身で
解決方法を模索をして、前向きに生きて行けば良
いのだと思います。

悪い事を考えたら、悪い方にしか進みません。

前向きに考える努力をすれば、良い方法が、必ず
見つかるはずです。

(上田 晃宏)

小学生 むかしバイバイ いまグッバイ

土佐犬だ！ なんて都内に と、叫んだ！

買えるかも？ めいぐるみなら 飼えるかも

物価高 外も寒いが 懐も

K・Y

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）

