

ふれんどりい メンバースニュース

2024年 7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

最近折り紙に興味を持ち、インターネットで調べて季節の花を折っています。夏のイメージでひまわりを折ってみました。黄色と茶色の色紙を合わせて折ってみたら、ちゃんとひまわりに見えました。気をよくして朝顔にもチャレンジ。無心になれて満足感もありました。次は何を折ろうかな…とひそかに楽しんでいます。 (ふれんどりい 蓮實)

ふれんどりい祭 2024

9月21日(土) 11:15~15:00

今年もやりますふれんどりい祭!

楽しい企画が盛りだくさん!

みなさん来てくださいね!



わっしょい!

内容(予定)

- ・スタンプラリー
- ・飲食コーナー
- ・自主製品の販売
- ・催し物: 大江戸笑い塾(演芸マジック)
「笑って健康 医者知らず!」



※詳細はお問合せください。

☆メンバーミーティング報告☆

6/6(木)のメンバーミーティングは5名の参加がありました。今回は暑気払いの内容について話し合いました。

- ・カラオケ大会をやる
- ・くじ引きをやる
- ・お菓子は個包装のもの
- ・ペットボトルのお茶を全員に配る
- ・手伝える人は30分前に来てもらう

といった内容が決まりました。

ほかにも名札を付ける、感想のアンケートを配るなどのアイデアが出ました。

暑気払いは7/30(火)14:00~16:00

会費 100円

予約の締め切りは7/29(月)です!!!

メンバーミーティング

8/8(木) 14:00~14:45

次回はふれんどりいの使い方やプログラムの内容について話し合いましょう。
ご参加お待ちしております!

骨粗しょう症対策講座

骨粗しょう症とは加齢にともない骨密度が低下し、骨折などが起こりやすくなる病気です。骨によい食事や生活習慣の知識を身につけて、骨粗しょう症を予防しましょう!

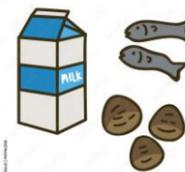
日時: 2024年9月7日(土) 14:00~15:30

講師: 保健センターの職員さん

対象者: ふれんどりいを利用されている方(定員: 15名)

場所: ふれんどりい2階 多目的室

申し込み: 8月1日(木)より、お電話もしくは窓口で受け付けます



「ふれんどりいメンバースニュース」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。

パソコン講座 (定員4名・要予約)

8/15(木)・9/19(木) 14:00~15:00

電源の入れ方から文字入力、
検索のやり方、簡単な
エクセル・ワードなど、
ボランティアの先生が、
マンツーマンで教えて
くれます！

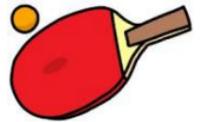


卓球

8/4(日)・9/1(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！



ヨガ (定員8名・要予約)

8/10(土)・9/14(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

8/6(火)・8/18(日)

9/3(火)・9/15(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！



みんなでカラオケ♪

8/9(金)・9/13(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)



語ろう会

8/13(火) 14:00~15:00

テーマ：「いま会いたい人は誰ですか」
憧れの人、懐かしい人、もう一度会いたい人…。

9/17(火) 14:00~15:00

テーマ：「運動について」

運動好きですか？運動してますか？

(職員・ピアサポーターも参加します)



アトリエふれんどいい(定員6名・要予約)

8/26(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のぬりえ」

9/9(月) 14:00~15:00

「型抜きパンチのカード作り」



DVD 上映会

8/24(土)・9/28(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)

8/27(火)・9/24(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

8/21(水)・9/4(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
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 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	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 みんなで カラオケ♪ 14:00~15:00	10 ヨガ 14:00~15:00 (定員8名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照
← カップアイス プレゼント →						
11 (祝・山の日)	12 (振替休日)	13 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	14 ラジオ体操 10:30~10:45 	15 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	16 ラジオ体操 10:30~10:45	17
← カップアイス プレゼント →						
18 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ← カップアイス プレゼント →	19 ラジオ体操 10:30~10:45	20 ラジオ体操 10:30~10:45	21 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	22 ラジオ体操 10:30~10:45	23 ラジオ体操 10:30~10:45	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	30 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室清掃 14:00~15:00	31

《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



文字はめクイズの答え

1. 献 2. 気
3. 天 4. 略

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 2024年9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 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	5 ラジオ体操 10:30~10:45	6 ラジオ体操 10:30~10:45	7
						骨粗しょう症 対策講座 14:00~15:30
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6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 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 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				
22 (祝・秋分の日) 休館日	23 (振替休日)	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	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
29	30 ラジオ体操 10:30~10:45					

《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○

9/22(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

文字はめクイズ

スプレシヤル

1

貢
↓
文 → □ → 上
↓
血

2

呆
↓
暑 → □ → 筒
↓
功

3

曇
↓
後 → □ → 狗
↓
河

4

劫
↓
機 → □ → 歴
↓
式

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。

お詫びと訂正

6・7月号の文字はめクイズの問題に入力ミスがありました。1. 暑(誤) → 曇(正)でした。

出題者および読者のみなさま申し訳ありませんでした。

正しい問題を再掲します(3)。4は前回と同じ問題です。もう一度お楽しみください。

～ひまわりくんのつばやき～
(2024年夏号)

早いもので、この号が発行されている時は梅雨明けして猛暑、猛暑と2つの漢字がふさわしいだろう。

それにしても近年春夏秋冬がなくなってきましたよね？
このまま、何十年後には地球がどうなるか考えるだけでも恐ろしい。

でもね、これも私たち人間が元々きれいな環境を汚したのが悪いのでは？と思います。
リサイクルできるものをしなかったり、ゴミの分別をしなかったりと。これからの大切な環境そして、未来を守るにも今自分にできるECOロージを考える夏にしたいひまわりくんです。

では、また秋号でお会いしましょう！



- 精神(こころ)
が ippaiippaiippai のとき
1. のんびり過ごす。
 2. 好きなことをする。
 3. 音楽を聴く。
 - * 4. 話しを聴いてもらう。
 5. ねる(寝る)。

* 4は、ふれんどりい でんわそうたん。
夜向でんわそうたんがおすすめ
です♪

質問: 先生、つらい時は
どうしたらよいですか？

A. 昼向なら、好きなことをする。
(こたえ) 夜なら、寝てしまおう!
楽しんでください!!

フリースペース(冊子) みんなねっとより。
☺ ... ラーメン部会長・ル。
!!

ふれんどりいギャラリー展示作品

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! お待ちしています!!

締切: 奇数月の15日(発行日の10日前)

