

# ふれんどいいメンバーズニュース

2025年 5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

初めまして！今年の4月にふれんどいいに異動してきました。どうぞよろしくお願いいたします！

気がつけば梅雨の季節ですね。気温も高くなって体調の管理など気をつけたい季節です。屋外だけでなく、室内でも熱中症の危険がありますので、こまめな水分補給など心掛けたいですね。ちなみに私の好きな飲み物は麦茶です。

(ふれんどいいスタッフ K)

## 新プログラム ピア・ルーリアン

ふれんどいいのピアサポーターが主催する新しいプログラムです。「ピア」は「仲間」、「ルーリアン」はフランス語で「つながり」という意味。ぬりえや脳トレなどをしながら、仲間同士のおしゃべりでゆるやかにつながりましょう。

第1回は「ぬりえ」。材料はすべてこちらで用意します。また、作品は持ち帰ることもできます。

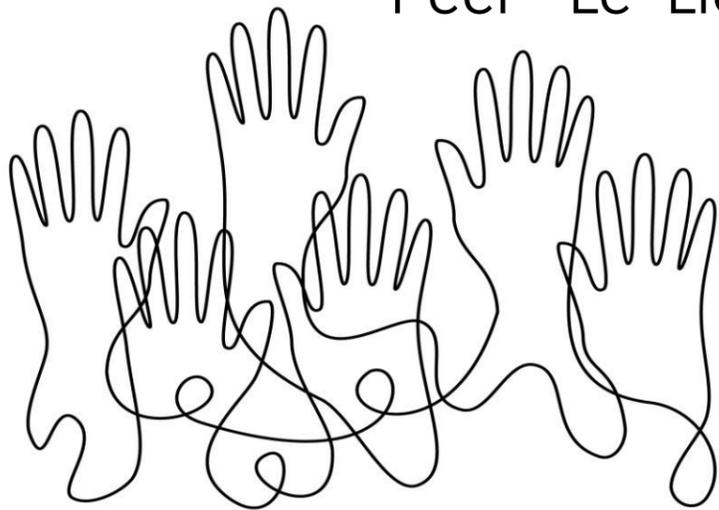
日時：7月17日(木) 14:00~15:00

内容：ぬりえ、おしゃべり

定員：5名(要予約) 7月1日(火)より電話・窓口で受付

参加費：無料

Peer Le Lien



## ☆メンバーミーティング報告☆

4/10(木)のメンバーミーティングの参加者は2名でした。テーマは「フリースペースについて」

フリースペースの使い方、困りごとなどについて話し合いました。

- ・ 初対面で「LINEを交換しよう」と言ってくる人がいて困った。「連絡先の交換は禁止」とルールに書いてあったら断りやすいと思う。
- ・ フリースペースで、大声で下ネタを話す人がいる。
- ・ いない人の悪口を聞かされるのが嫌。

以上のような感想、意見が出ました。

## 次回のメンバーミーティング

6/5(木) 14:00~14:45

暑気払いの内容について話し合います。みなさんぜひご参加ください！

## ふれんどいいの暑気払い

日時：7月29日(火) 14:00~16:00

内容：カラオケ大会、くじ引きなど

申し込み：7月1日(火)より電話・窓口で受付

詳しいことは、6月の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。



## 猛暑を乗り切ろう！夏に向けての栄養講座

猛暑に向けての熱中症や夏バテ防止の対策として、食事や飲み物を選ぶ際のポイントを教えていただく予定です。

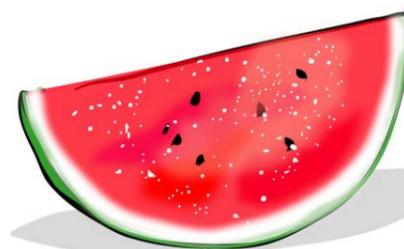
日時：2025年6月30日(月) 14:00~15:00

講師：竹の塚保健センター 栄養士

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：6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。

## 卓球

6/1(日)・7/6(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！

※参加者2名以上で開催します。



## ヨガ

(定員6名・要予約)

6/14(土)・7/12(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。

## みんなで散歩 (定員5名・要予約)

6/10(火) 10:45~11:45

竹の塚をのんびりお散歩しましょう♪

※雨天、荒天時は中止します。

また、7・8・9月は暑いのでお休みです。

## みんなでおしゃべり

6/3(火)・6/22(日) 13:00~15:00

7/1(火)・7/20(日) 13:00~15:00

フリースペースで楽しくおしゃべりしましょう。初めての方も大歓迎！ボランティアも参加します。

## アトリエふれんどりい

(定員5名・要予約)

6/9(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のぬりえ」

7/14(月) 14:00~15:00

「型抜きパンチのカード作り」

※材料はすべてこちらで用意します。



## みんなでカラオケ♪

6/13(金)・7/11(金) 14:00~15:30

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♪)

## パソコン入門

(定員4名・要予約)

6/19(木)・7/24(木) 14:00~15:00

初心者のためのパソコン講座です。

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！

## 語ろう会

6/17(火) 14:00~15:00

テーマ：「足立区のお勧めスポットは？」

7/15(火) 14:00~15:00

テーマ：「暑さ対策どうしてる？」

(職員・ピアサポーターも参加します)



## ストレッチ&リフレッシュ

(定員8名・要予約)

6/25(水)・7/30(水) 10:45~11:30

ストレッチで身体を目覚めさせ、気分を

リフレッシュしましょう！



## 女子トーク (女性限定プログラム)

6/24(火)・7/22(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)



## DVD 上映会

6/28(土)・7/26(土) 14:00~

上映作品は決まり次第フリースペースに掲示します。

# 地域活動支援センターふれんどりい 2025年6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 卓球 14:00~15:00 (2名以上で開催)	2 ラジオ体操 10:30~10:45	3 ラジオ体操 10:30~10:45 みんなで おしゃべり 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5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  6/10(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	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♪ 14:00~15:30	14 ヨガ 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照
15	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  パソコン入門 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 みんなで おしゃべり 13:00~15:00	23 ラジオ体操 10:30~10:45	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& リフレッシュ 10:45~11:30 (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~
29	30 ラジオ体操 10:30~10:45  夏に向けての 栄養講座 14:00~15:00 ★予約は6/2より					

## 《開館時間》

平日 9:00~20:00 土日祝 12:30~20:00



文字はめクイズの答え

1. 長 2. 散

## プログラムの予約について

ヨガ、アトリエふれんどりい、パソコン講座、ストレッチ&リフレッシュ、散歩の予約期間は、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7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>みんなで おしゃべり</b> 13:00~15:00	<b>2</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>3</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>4</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>5</b>
<b>6</b> <b>卓球</b> 14:00~15:00 (2名以上で開催)	<b>7</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>8</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>7/8(火)</b> <b>13:30~17:00</b> 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	<b>9</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>10</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>11</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>みんなで カラオケ♪</b> 14:00~15:30	<b>12</b> <b>ヨガ</b> 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照
<b>13</b>	<b>14</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>アトリエ ふれんどりい</b> 14:00~15:00 (定員5名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>15</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>語ろう会</b> 14:00~15:00	<b>16</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>17</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>ピア ・ルーリアン</b> 14:00~15:00 (定員5名 ・要予約) ★予約は7/1より	<b>18</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>19</b>
<b>20</b> <b>みんなで おしゃべり</b> 13:00~15:00	<b>21</b> (祝・海の日)	<b>22</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>女子トーク</b> 14:00~15:00	<b>23</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>24</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>パソコン入門</b> 14:00~15:00 (定員4名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>25</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>シャワー室 清掃</b> 14:00~	<b>26</b> <b>DVD 上映会</b> 14:00~
<b>27</b> <b>休館日</b>	<b>28</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>29</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>ふれんどりいの 暑気払い</b> 14:00~16:00 ★予約は7/1より	<b>30</b> ラジオ体操 10:30~10:45 <b>ストレッチ&amp; リフレッシュ</b> 10:45~11:30 (定員8名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>31</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>ふれんどりい祭2025 9/27(土)開催決定!</b> 詳細は8月・9月合併号で!	

## ○休館日のお知らせ○

**7/27(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。

## 面談について

面談は予約制(時間は30分以内)。電話または窓口で予約してください。

平日 9:00~12:00 / 13:30~17:00

土日祝 13:00~16:00

※職員体制や状況(プログラムなど)により、ご希望の時間に面談の予約を取れないことがあります。ご了承ください。

## 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!

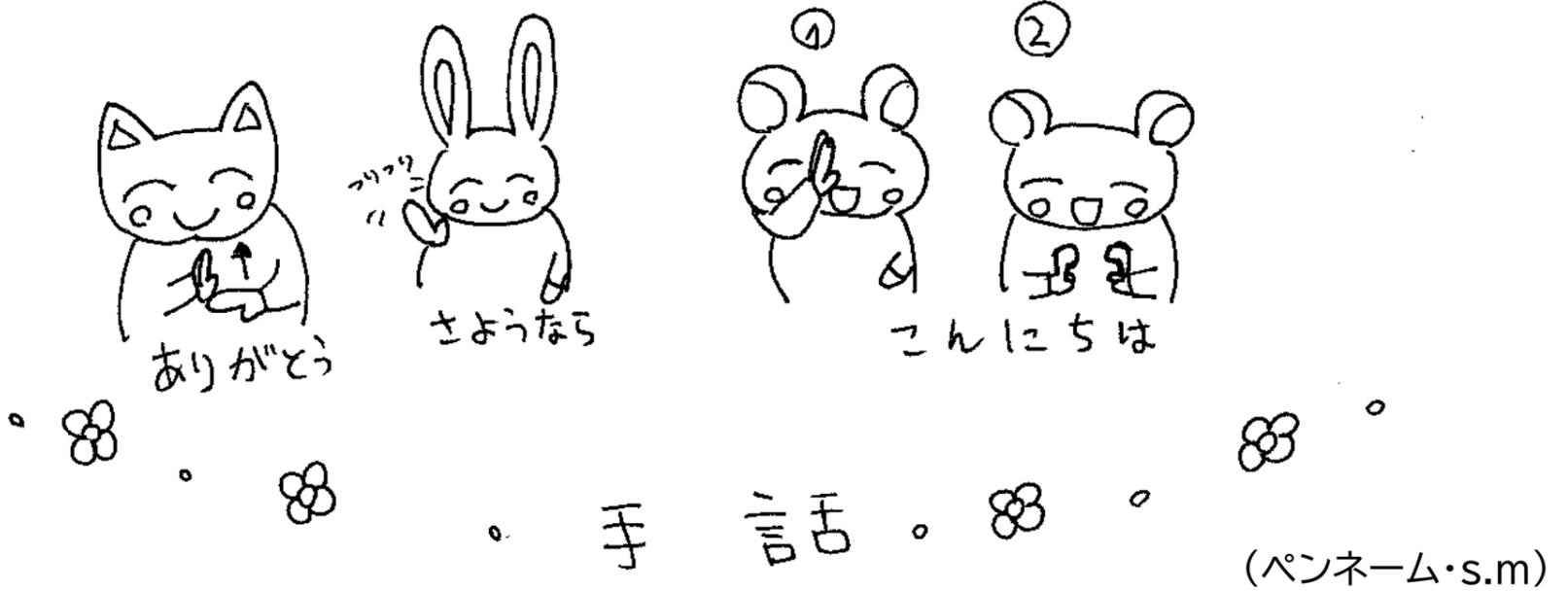
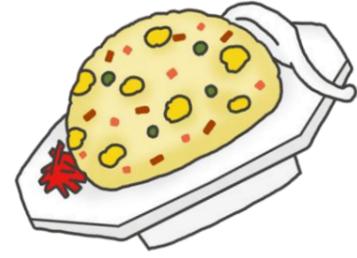


# 投稿コーナー

## ～ひまわりくんのつぶやき～ (2025年初夏号)

みなさん～。こんにちは。  
 東京も初夏の陽気が続いてますがお元気ですか？  
 ひまわりくんは、ゴールデンウィーク、横浜中華街1人旅をしてきました。  
 エビチリ、炒飯、ザーサイ、スープ、烏龍茶、杏仁豆腐のセットで770円でした。豚まんなども食べてお腹いっぱいの旅でした。  
 そう言えば、これからの時季は梅雨で身体がしんどくなりますよね。  
 いっぱい食べて、天気の良い日は身体を動かして、今年の梅雨の季節も乗り切りましょう。

ひまわりくんより



## 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6月の予定表の下にあります。

1

市  
↓  
□ → 女  
↓  
靴

2

胃  
↓  
分 → □ → 文  
↓  
逸

## 人生の隠しコマンド・趣味と没頭

一人見知りの若林くんの「ナナメの夕暮れ」

新聞の切り抜きが好きである。

ある日、オードリーの若林くんが著書を出すと言う。その名も「ナナメの夕暮れ」。

若林くんは、新聞の取材の中で、「よく（この時代は）『多様性を大事にしよう』と言いますが、同調圧力（みんながそうだよね、そうだよね、という意味）が求められる時代に、僕はある種の違和感を感じるんです」といったニュアンスのことを言っていた。

それは、若林くんの本を見たら、彼の言っていることが、だいたいわかった。

本のなかに、彼（若林くん）の片頭痛で、病院の先生とのやりとりがある。

「なんで気にするのよ。外のジャッジを」

「受け入れられたいからですかね？」

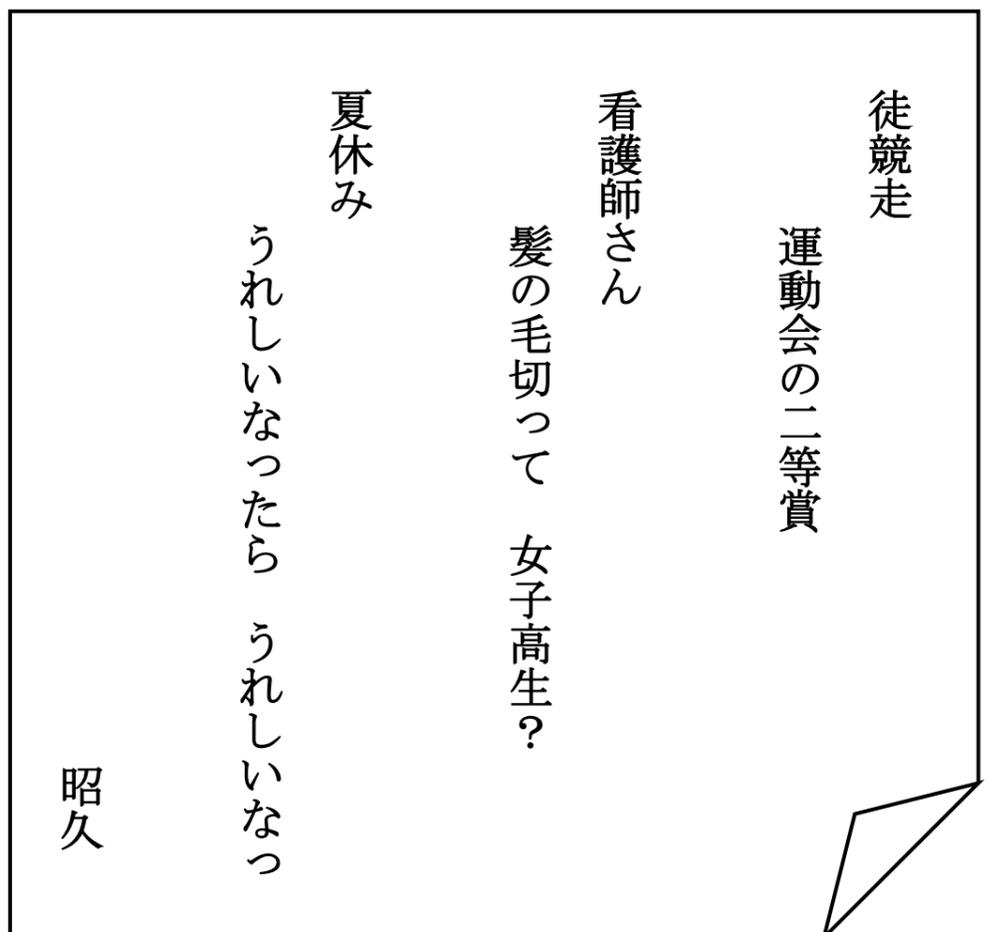
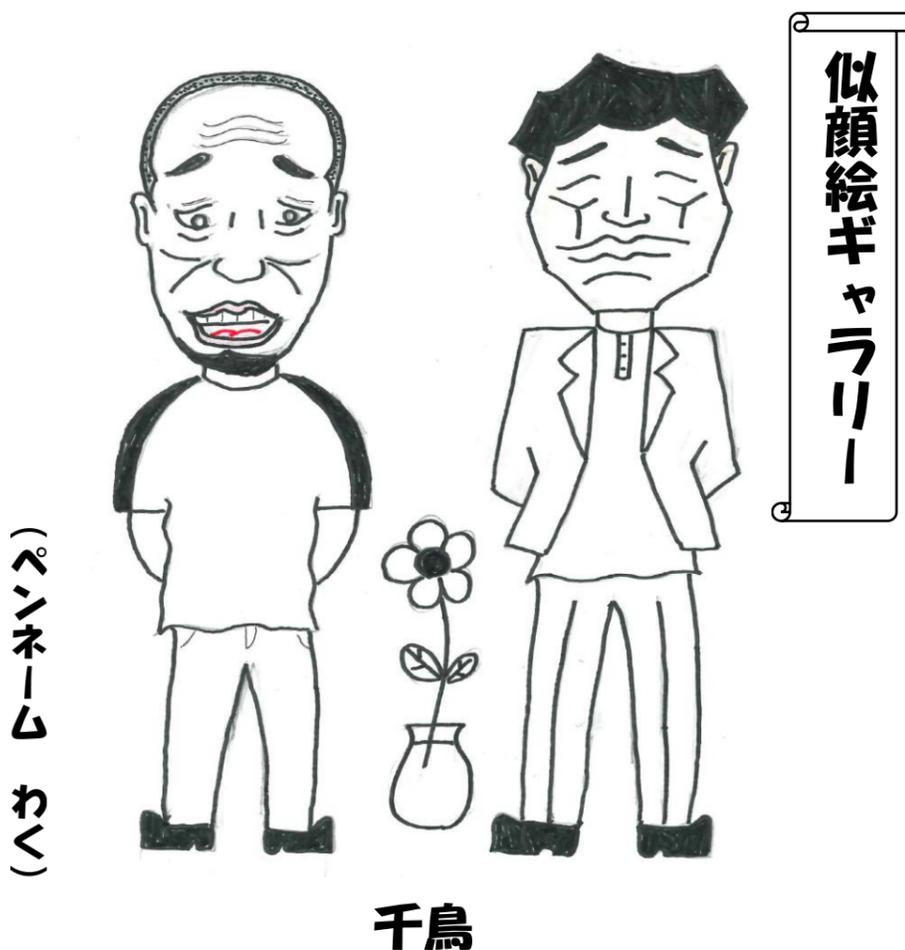
「だって、ワイドショーやインターネットって、訳わかんないこと言っているじゃない？」

そして、病院の先生は若林くんに、「君がテレビのMCをやれるのは、他人を緊張させない何かがあるからだよ。（中略）だって、特段面白いこと言わないじゃない」と。私はこのくだりを見たときに「病院の先生は時折、シュールなことをいうのだな」と思った。

そして、若林くんは、自身のことを「人見知り」、「自意識過剰」だという。そんな自分自身をさらけだした彼のエッセイは、およそ26万部の売り上げを記録する。

そんな彼の持論。「人生の隠しコマンドは、趣味と没頭」とそう話す。それは、私たち読者にも言える。若林くんの伸びしろは、人間としても芸人としても幅広いのだなあと感じた。

ペンネーム・N



## 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）

