2026年２月・３月合併号

ふれんどりぃ メンバーズニュース

2026年　１月25日発行　地域活動支援センターふれんどりぃ

〒121－0813 足立区竹の塚6－18－4　電話 3883－7177

寒さが本格的な時期ですね。私は朝、布団から出るために「ハッ!!」と声を出して気合を入れてから起きています。油断をすると、冬の朝の布団はすぐに二度寝へと誘ってくるので、声を出して布団とお別れをするのです。サヨナラ愛しのお布団、また夜に会おうね…という気持ちを込めて。良ければみなさんも朝から「ハッ!!」と言ってみてください。ご近所に聞こえない程度の声で。

（ふれんどりぃスタッフ　）

こころの健康フェスティバル

3/7(土)足立区役所で「第30回こころの健康フェスティバル」が開催されます。時間は10：00～15：00です。ふれんどりぃは11：00からホットコーヒーを販売します。またZiP・WiZはブラウニーを販売する予定です。みなさんぜひご来場ください！

※3/7(土)ふれんどりぃは臨時休館日となります。よろしくお願いします。

☆メンバーミーティング報告☆

1/8(木)のメンバーミーティングは、ふれんどりぃの利用法やプログラムについての希望を話し合いました。参加者は３名でした。

- 午前中のプログラムがもっとあればいい
- 園芸のプログラムがあったらやってみたい
- SSTやコミュニケーションを学ぶプログラム、マナーを学ぶ講座などがあるとよい

以上のような意見が出ました。

次回のメンバーミーティング

3/5(木)　14：00～14：45

テーマは当日募集します。初めての方もぜひご参加ください！

☆クリスマス忘年会報告☆

12/23(火)クリスマス忘年会が開催されました。ボランティア、スタッフ含め、総勢30名が参加しました。お茶で乾杯したあと、マドレーヌやお菓子を食べながら歓談。カラオケやくじ引きをして、最後にクリスマスソングを歌い、みんなで楽しい時間を過ごすことができました。ふれんどりぃでは今年もいろんなイベントをやりますよ。お楽しみに！

特別講座　災害時の備蓄とポリ袋クッキング

地震などの災害で電気やガス、水道が使えない時、役に立つ調理法や必要な備蓄を学びましょう。

日時：2026年３月28日(土)　14:00～15:00
場所：ふれんどりぃ２階　多目的室
講師：梅田病院の管理栄養士さん
対象者：ふれんどりぃを利用されている方および近隣の方（定員：20名）
申し込み：３月２日(月)より、お電話もしくは窓口で受け付けます。

「ふれんどりぃ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

ふれんどりぃのフリースペースで行います。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　（定員６名・要予約）

2/8（日）・3/8（日）14：00～15：00
参加者２名以上で開催します。
※動きやすい服装で来てください。

ヨガ　（定員６名・要予約）

2/14（土）・3/14（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。

みんなで散歩　（定員５名・要予約）

2/10（火）・ 3/10（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。

みんなでおしゃべり

2/3（火）・2/15（日）13：00～15：00
3/3（火）・3/15（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ぃ（定員５名・要予約）

2/9（月）　14：00～15：00
「水彩画材で塗る大人のぬりえ」
3/9（月）　14：00～15：00
「春のカード作り」
※材料はすべてこちらで用意します。

みんなでカラオケ♪

2/6（金）・3/6（金）　14：00～15：30
楽しく歌って盛り上がろう！
（予約はいりません。聴くだけ参加もＯＫ♪）

語ろう会

2/17（火）14：00～15：00
テーマ：「寒さ対策どうしてる？」
3/17（火）14：00～15：00
テーマ：「卒業したいことは何ですか」
（職員・ピアサポーターも参加します）

パソコン入門　（定員４名・要予約）

2/12（木）・3/12（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！

ストレッチ＆リフレッシュ

（定員８名・要予約）
2/25（水）・3/25（水）　10：45～11：30
イスに座ったままゆったりとした
ストレッチをしましょう！

女子トーク　（女性限定プログラム）

2/24（火）・3/24（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）

DVD 上映会　（予約はいりません。途中参加・退出もＯＫ）

2/28（土）14：00～「県庁おもてなし課」（出演：錦戸亮、堀北真希、船越栄一郎）
3/21（土）14：00～「宇宙兄弟」（出演：小栗旬、岡田将生、麻生久美子）

地域活動支援センターふれんどりぃ 2026年２月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	**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	**6** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **みんなで カラオケ♪** 14:00～15:30	**7**
8 **卓球** 14:00～15:00 （定員６名 ・要予約）	**9** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **アトリエ ふれんどりぃ** 14:00～15:00 （定員５名 ・要予約）	**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）	**11** （祝・ 建国記念の日） **2/10(火)** **13:30～17:00** **職員ミーティングのため電話相談・面談をお休みさせていただきます**	**12** **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）	**13** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**14** **ヨガ** 14:00～15:00 （定員６名 ・要予約）
15 **みんなで おしゃべり** 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	**20** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**21**
22	**23** （祝・ 天皇誕生日）	**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 **ストレッチ＆ リフレッシュ** 10:45～11:30 （定員８名 ・要予約）	**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～

シャワー室清掃

毎回の使用後の清掃に加え、月に１回シャワー室と洗濯室の清掃があります。シャワーを使用される皆さま、ご協力よろしくおねがいします！

《開館時間》

平日 9：00～20：00　土日祝 12：30～20：00

プログラムの予約について

卓球、ヨガ、アトリエふれんどりぃ、パソコン入門、ストレッチ＆リフレッシュの予約期間は、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
またはふれんどりぃ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。

文字はめクイズの答え

１．外　２．雪

地域活動支援センターふれんどりぃ 2026年3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	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 みんなで カラオケ♪ 14:00～15:30	7 休館日
8 卓球 14:00～15:00 （定員６名 ・要予約）	9 ラジオ体操 10:30～10:45 アトリエ ふれんどりぃ 14:00～15:00 （定員５名 ・要予約）	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	11 ラジオ体操 10:30～10:45 3/10(火) 13:30～17:00 職員ミーティングのため 電話相談・面談をお休 みさせていただきます	12 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）	13 ラジオ体操 10:30～10:45	14 ヨガ 14:00～15:00 （定員６名 ・要予約）
15 みんなで おしゃべり 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 ピア ・ルーリアン 14:00～15:00 （定員４名 ・要予約） ★予約は 3/2～	20 （祝・春分の日）	21 DVD 上映会 14:00～
22 休館日	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）	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 災害時の 備蓄と ポリ袋 クッキング 14:00～15:00 （定員 20 名 ・要予約） ★予約は 3/2～
29	30 ラジオ体操 10:30～10:45	31 ラジオ体操 10:30～10:45				

○休館日のお知らせ○

3/7(土)・
3/22(日)

上記の日、ふれんどりぃは休館とさせていただきます。（3/7は健フェス参加のため）
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。

ふれんどりぃ 利用状況

	電話相談	来所者		電話相談	来所者
11月	1369件	449名	12月	1344件	485名

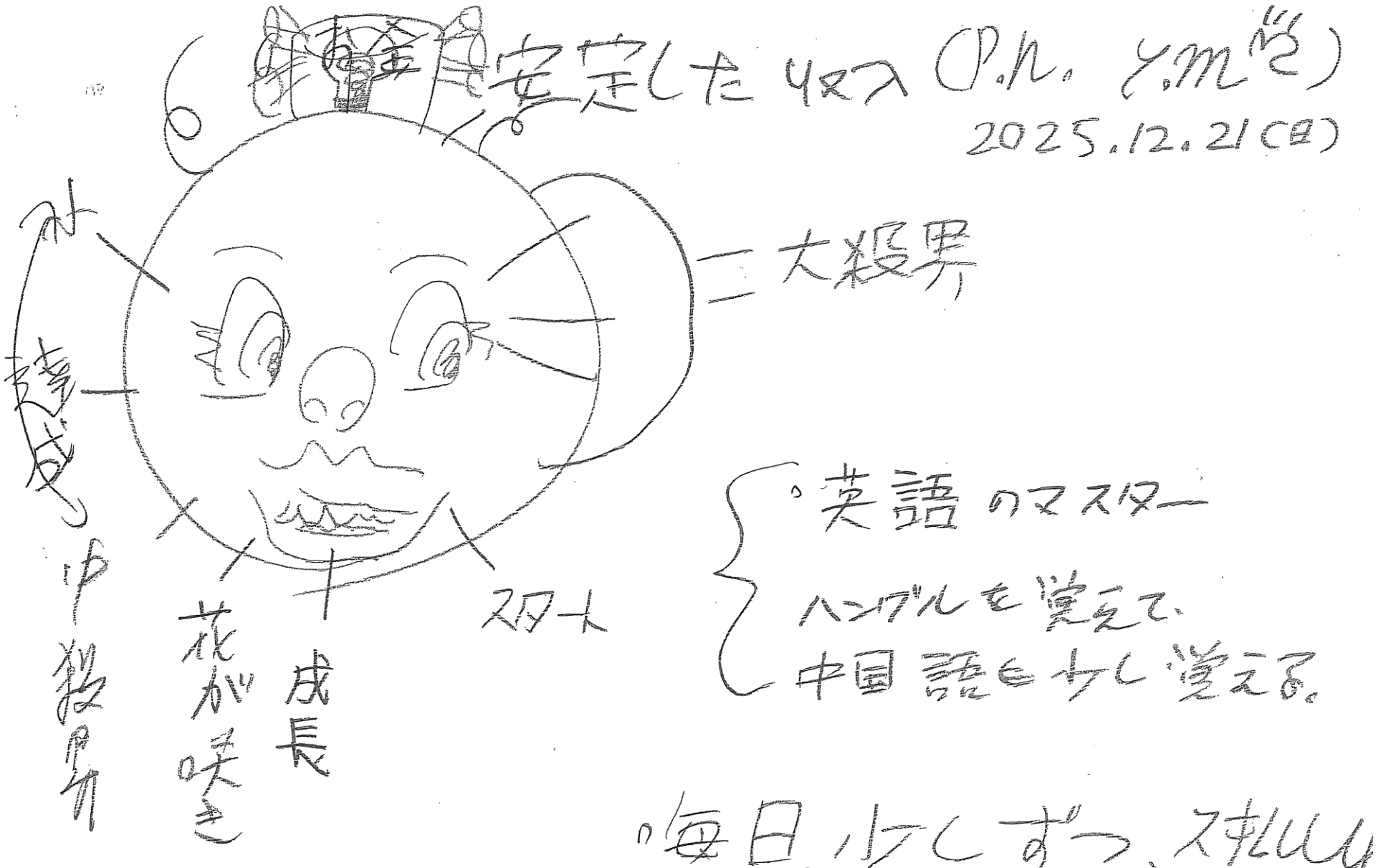
面談について

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。

投稿コーナー



（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2月の予定表の下にあります。

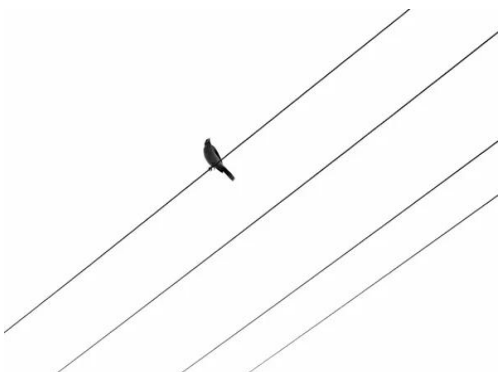
1

窓
↓
号→ □ →交
↓
延

2

吹
↓
降→ □ →洞
↓
片

（ペンネーム　s.m）



雪解けや
電線に止まる
白い鳥

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（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）