



ふれんどりいメンバーズニュース

2012年5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6-18-12 電話 3883-7177



東京スカイツリーが開業しました。高さは、皆さんご存知の634m。足立区のあちこちから見る事が出来ます。「家から見えるよ」という方も、大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。ふれんどりいの外出行事で行った時は、まだ514mでした（H22年12月15日）。あの時でさえ、下から見上げたその高さ・大きさに圧倒されました。オープンしたのに、行ってみたくても当分の間は予約制で、その後もかなりの混雑が予想されます。落ち着くまでは、近代的なすっきりとした立ち姿を眺めながらも、東京タワーのことも忘れずにいたいと思います。でも、こんなに近くて大きいのに、雨の日は雲に隠れて見えません。展望台が雲の中なんて、すごいなあ。

地域活動支援センターふれんどりい 蓮実



ZIP・WIZメンバーから



ちょっと前ですが、米国の元大統領が、「悪の枢軸」と発言したことから、少々雑念が…。

↓	↓
ナシオバラニオサレタ…天皇	ナスタバナイノ…母大川家
コウコウノネソヲ…オオサチコさん	キョウトニオサレタ…天皇
ハジヲカカセテミタイ…皇太子さま	ドウジダロ、ナ…父大川家
カクシドリ…ススキメコさん	サコクシバイ…?

(コカ投薬つるべおとし)

一月中旬に入所して、早いもので4ヶ月経ちます。実習期間を経て、慣れないながらも、頑張って通っています。スタッフの方々や、メンバーの皆さんに親切に教えてもらい、とても感謝しています。

入所前と大きく変わった事は、生活のリズムが整った事です。夜型だった生活が改善されてきました。今後は、今働いている事務補助部門の仕事を覚えて、少しでも戦力になりたいと思っています。

K. おばさん



自分は、清掃部門に入って5年間たちますが、人に色々教える事は大変ですけど頑張って清掃をやっていきたいと思っています。身体を大切に、やっていきたいです。

ゲームをやっていきますけど、夜更かしはいけないと思いつつ、ついやってしまうけど、なるべくおさえたいと思っています。

S

私は五年前までは、清掃にいました。今は、発送になって半年がすぎたところです。まず、発送と清掃では、はっきり違いが見えてきました。清掃ではおしゃべりをしていても、大きなトラブルはおきなかったけれど、発送では、おしゃべりをする事によって集中力がなくなり、大きなミスにつながるということがわかりました。又、私の得意な仕事が4つほどできるようになりました。これからも、職員やメンバーに助けられながら、今までやっていない作業に、チャレンジしてゆきたいと思っています。家族の協力を得て。

三浦綾子



プログラム紹介

～ヨガ～ (要予約)

6/23 (土) & 7/14 (土) 2:00～3:30



ゆっくりとポーズをとったり、ストレッチ。最初は軽くから始まります。難しいポーズと感じた時は、無理せずできる範囲でやれば OK です♪ジャージやスウェットなど動きやすい格好がおススメ♪ (多目的 1 の部屋で行います)

音楽を楽しみましょう♪

6/24 (日)・7/29 (日)

1:30～2:30

音楽を学んでいる学生さんと一緒に、楽器と歌を楽しみましょう♪

かんたん!! 料理の会 12:30～ (要予約)

6/10 (日) チャーハン

パラパラチャーハンは実は難しい!? 香ばしさで食が進みます♪

7/8 (日) 冷やし中華

夏はつるっとさっぱりいきたいですね♪



アリスのティールーム (要予約)

6/30 (土) 2:00～3:00 「サイダーゼリー」

7/28 (土) 2:00～3:00 「アイスクリーム」

涼しげなデザートを楽しみながら

おしゃべりしましょう♪



夕涼み会



毎年恒例の夕涼み会を行います!!

7月31日 (火) 2:00～5:00 の予定 (準備・片付け含む)

申し込み: 7月1日 (日) ~ 窓口にて受付 (当日参加はできません!!)

内容: 会食・ゲームなど

会費: 500 円程度

内容を一緒に考えていただく方を募集します!!

6月26日 (火) ・ 7月3日 (火)

ふれんどりいパートナーの時間にお邪魔して皆さんの意見を聞きに行きます!!

内容や会食のメニューなど、どんな意見でもどしどしお待ちしております!



予約について

簡単料理、ヨガ、アリスのティールームの予約は、毎月1日から前日までになります。また、パソコン講座の予約は1週間前の12:30から前日までになります。お電話か、直接予約表に記入してご予約ください。予約がないと参加できない場合があります。また、予約していても、開始時間に遅れると参加できない場合があります。当日参加したい場合は、職員にお問い合わせください。急に都合が悪くなり参加できなくなった場合は早めに連絡をお願いします。夕涼み会のご予約につきましては、すぐ上の夕涼み会のお知らせをご覧ください。

ふれんどりい祭り 参加団体募集!!!

8/25 (土)

当日、自主製品販売等出店団体や個人作品の展示を募集します。ご希望の方はご連絡ください。

出店希望団体の方は、第1回実行委員会にご出席ください。

参加申し込み期限: 6月16日 (土)

第1回実行委員会: 6月21日 (木)

2:00～3:00



地域活動支援センターふれんどりい 2012年6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00
3 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00	4	5 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	6	7 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザースルーム)	8 パソコン講座 ~エクセル・ワード初 級編~ (要予約先着4名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 6/1(金) 12:30~	9 語ろう会 「足立区のおいしい店」 2:00~3:00
10 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「チャーハン」 12:30~ 材料費 300円程度 太極拳 2:30~3:30	11	12 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	13 パソコン講座 ~電源の入れ方からわ かるパソコン入門~ (要予約先着2名) 3:00~4:30 ★ 予約受付開始 6/6(水) 12:30~	14	15	16 パソコン講座 ~ワード初級編~ (要予約先着4名) 2:00~3:00 ★ 予約受付開始 6/9(土) 12:30~ ピアふれんどりいのフ リートーク 「節約について」 2:00~3:00
			シャワー室清掃強化週間			
17 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00 将棋や囲碁を しませんか 1:30~3:30	18	19 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	20	21	22 パソコン講座 ~写真で遊ぼう♪~ (要予約先着2名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 6/15(金) 12:30~	23 ヨガ (要予約) 2:00~3:30
24 音楽を楽しみ ましょう♪ 1:30~2:30	25	26 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	27 活動支援部門 清 掃 日 2:00~3:00 ★日常清掃が入って いないシャワー室・洗濯 室を職員と一緒に清掃 して下さる方! お待ちしております	28	29	30 アリスの ティールーム 「サイダーゼリー」 2:00~3:00 (要予約)



電話番号は、
3883-7405



文字はめクイズの答え
① 法 ② 重

予定表の [] の日は、利用開始時間が12:30からになります。

予約について

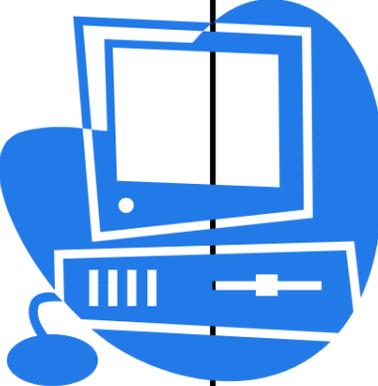
簡単料理、ヨガ、アリスのティールームの予約は、毎月1日からになります。パソコン講座の予約は1週間前の12:30からになります。お電話か、直接予約表に記入してご予約ください。

○ふれんどりいパートナー

ボランティア講座を受講後、活動しています。フリースペースで楽しくお話しします。将棋や囲碁のお好きな方は対戦しましょう。お気軽に参加してください。お待ちしております。

- ・ 6/3(日)、5(火)、12(火)、17(日)、19(火)、26(火)
- ・ 7/1(日)、3(火)、10(火)、15(日)、17(火)、24(火)
- 日曜日：1:00~2:00 (囲碁・将棋は1:30~3:30)
- 火曜日：1:00~3:00

地域活動支援センターふれんどりい 2012年7月の予定

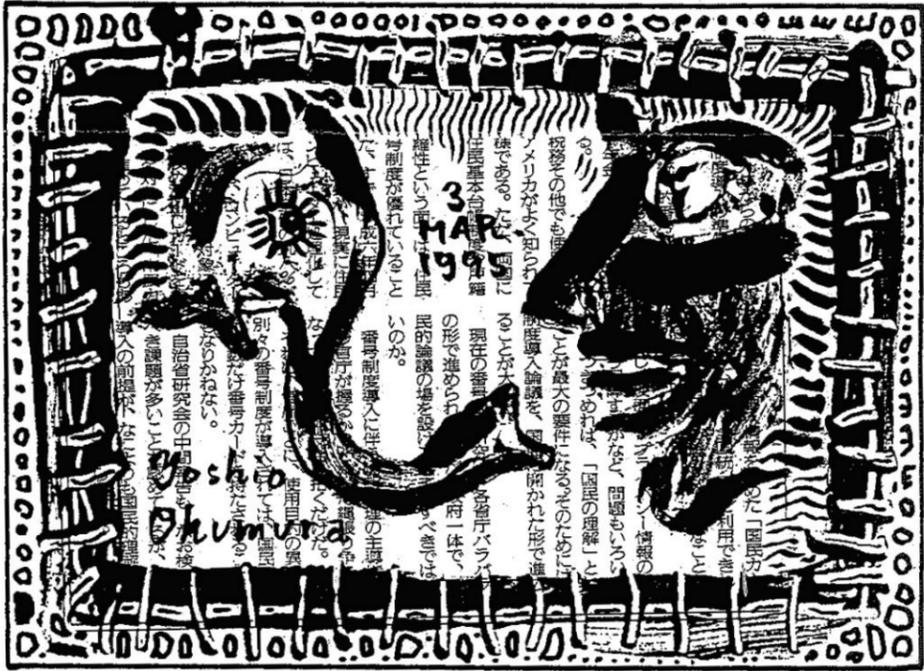
日	月	火	水	木	金	土	
1 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00	2	3 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	4	5 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザーズルーム)	6 電話番号は、 3883-7405	7 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00 語ろう会 「お金をかけずに楽し む方法」 2:00~3:00	
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「冷やし中華」 12:30~ 材料費 300円程度 太極拳 2:30~3:30	9 	10 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	11	12	13 パソコン講座 ~エクセル・ワード 初級編~ (要予約先着4名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 7/6 (金) 12:30~	14 ヨガ (要予約) 2:00~3:30	
15 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00 将棋や囲碁を しませんか 1:30~3:30	16	17 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	18 パソコン講座 ~電源の入れ方からわ かるパソコン入門~ (要予約先着2名) 3:00~4:30 ★ 予約受付開始 7/11 (水) 12:30~	19 	20	21 パソコン講座 ~ワード初級編~ (要予約先着4名) 2:00~3:00 ★ 予約受付開始 7/14 (土) 12:30~ ピアふれんどりいのフ リートーク 「時間の使い方につい て」 2:00~3:00	
22 休館日 (全館清掃日)	23	24 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	25 活動支援部門 清掃日 2:00~3:00 ★日常清掃が入ってい ないシャワー室・洗濯 室を職員と一緒に清掃 して下さる方! お待 ちしています	26	27 パソコン講座 ~写真で遊ぼう♪~ (要予約先着2名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 7/20 (金) 12:30~	28 アリスの ティールーム 「アイスクリーム」 2:00~3:00 (要予約)	
29 音楽を楽しみまし ょう♪ 1:30~2:30	30	31 夕涼み会 (要予約) 2:00~5:00 (準備・ 片づけ含む)	シャワー室清掃強化週間				「プログラムに関するお問い合わせ・ご予約は・・・ 地域活動支援センターふれんどりいまで TEL: 3883-7177

予定表の  の日は、利用開始時間が12:30からになります。

◎休館日のお知らせ
7月22日(日)
上記の日程は全館休館となり
ます。電話相談もお休みとな
りますので、よろしくお願
いします。

～センターのシャワー室清掃について～
◎シャワー室清掃強化週間
シャワーをご利用になる方全員にお願いします。
①6月10日(日)～6月16日(土) ②7月15日(日)～7月21日(土)
◎活動支援部門清掃日(シャワー室・洗濯室の清掃) 2:00~3:00
①6月27日(水) ②7月25日(水)
皆様のご協力をお願いいたします。詳しくは、活動支援部門にお尋ねください。

投稿コーナー



画：おくむら・よしお

- ① 朝鮮半島分断線北緯38度線
ソ連の崩壊年とロシア革命の差74
- ② 7957：綾鷹のフルネームの数字変換
126：TONJO, 東京女子大のこと
- ③ Mars：345, 5621：コロニー
植民地
- ④ 551 (LSD：自由社会、民主)
- ⑤ 262226, NOCHINONANCHO：後南朝
72477：KYUGOUNOHAIKAKEI：9号の配流家系
- ⑥ 77514：KAKUSHIDORI
24：²⁴Cr Criminal 容疑者
537507：染子鈴木 (考案者)
- ⑦ Livingstone Poireau：リビングストン・ポアロ
4：4号
- ⑧ 8551：OMLT (李陵公開)
Open Emperor Li's Tomb 8は0の元素番号
1=t, d; 2=n; 3=m; 4=r; 5=L; 6=ch, j
7=k; 8=f; 9=p, b; 0=z (s=5)
(待ってましたは若い人、待っておくれはお年寄り)

私桜

空が青い
くもが白い
私は春の花：桜
つぼみの私に
「きれい」
と声をかけてくれる人。
私は咲かせたい花を。
もっと笑顔にしたい
上手に咲けた私にみんなほほえむ。
雨がふって私の友達は少し散ってしまった。
それでも

「きれい」と人々が笑う
子ども、大人も、おじいちゃん、おばあちゃんも笑う
桜の花びら全て散っても
桜は、桜の花で有ることを
あきらめない
だって私は桜。
春に咲く桜だから

春の花
サクラまたねと
空を舞う



文字はめ

① 技
↓
寸 → □ → 令
↓
衣



② 鰻
↓
荘 → □ → 荷
↓
職

上下・左右の意味が通るように気をつけながら、□ (空欄) に入る漢字を考えてね★
答えは日程表 6月下部にあります。皆さん、わかりますか？



「返信」

大勢の中に居ても孤独な人がいる
心を閉ざしたまま
その人はさみしくないのだろうか？
きっと さみしいに違いない
だってそれは私だから
私に似た人はいる
その人に声を掛けてみた
意外にも返事をしてくれた
心が通った気がした

R



「メール」

くると嬉しい
する時少し考える
返って来るかなあ
悪いかなあ
さみしい時、
いつでもメールし合える
誰かが欲しい

R

喫煙所撤去の お知らせ

受動喫煙防止法のもと足立区では、
平成24年4月から
公的機関で全面禁煙を実施しています。
それに伴い、ふれんどりいでも
平成24年4月1日から
喫煙所を撤去して敷地内を全面禁煙と
させていただきます。
皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、
ご理解のほどよろしく御願ひ致します。

*公共の喫煙所は駅前にあります



親とは年を取ると悲しく若い日の親を
慕い現実の親に反目しながらも大切にして
乗り越えな^{いま}きゃいけないけど又親が^{そこ}ゴールのものである

Y君に捧ぐ

H・ONO

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。

イラスト・詩・絵なんでもOKです。

なお、多くの方にご利用いただくため、お一人2点までとさせていただきます。

投稿の際は、ホームページに載せても大丈夫かを職員にお伝えください。

