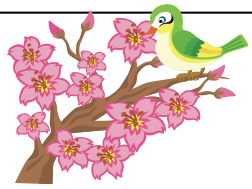


# ふれんどりいメンバーズニュース



2013年3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



桜の開花が早くも始まり、この原稿を書いている今週末にも東京はどうやら見頃の様子、桜の名所は花見でかなりの賑わいを見せているのでしょうか。ふれんどりいの周りでも毎年きれいな花を咲かせる桜の木が多いものですから、日中の暖かさと共に外を眺めることが楽しみとなりそうです。このニュースが皆さんのお手元に届く頃には、既に散っているかもしれませんが、それまではこの時期だけの日本の風物詩を楽しみたいものですね。美味しいお団子をお供に……



## プログラム日程変更のお知らせ



### パソコン講座～ワード初級編～

(これまで) 第3土曜日 2:00～3:00  
(4月から) 第2土曜日 2:00～3:00

これまで、パソコン講座～初級編～は、第3土曜日 2:00～3:00に実施しておりましたが、2013年4月から、第2土曜日 2:00



### ふれんどりいパートナー

毎週火曜日 1:00～3:00  
★第1・3日曜日 1:00～2:00

第1・3金曜日 10:30～11:30のふれんどりいパートナーは、2013年4月から、第1・3日曜日 1:00～2:00に変わります。



## ニュースはホームページでもご覧いただけます。

ふれんどりいメンバーズニュースは、センターのホームページにも掲載されております。

2ヶ月に1度メンバーズニュースを皆様のご自宅に郵送しておりますが、ホームページ上でニュースをご覧になり紙面のニュースが不要の場合は、



ふれんどりいまでお知らせ下さい。  
ご理解とご協力をお願いいたします。



# プログラム紹介



Spring

## 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)☆  
4/17(水),5/15(水) 2:30～4:00



～エクセル・ワード初級編～(要予約、先着4名)★  
4/12(金), 5/10(金) 4:00～5:00

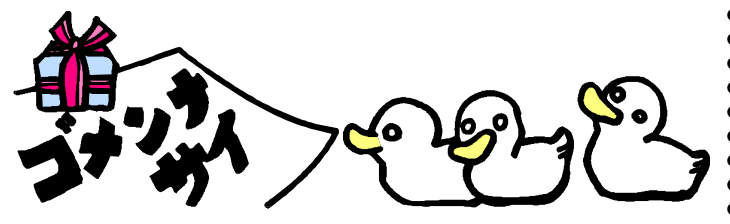


～ワード初級編～(要予約、先着4名)☆  
4/13(土), 5/11(土) 2:00～3:00

パソコン講座～写真で遊ぼう♪～(要予約先着2名)★  
4/26(金), 5/24(金) 4:00～5:00

## お知らせ

4月・5月の「語ろう会」、「アリスのティールーム」は、都合によりお休みさせていただきます。ご了承下さい。

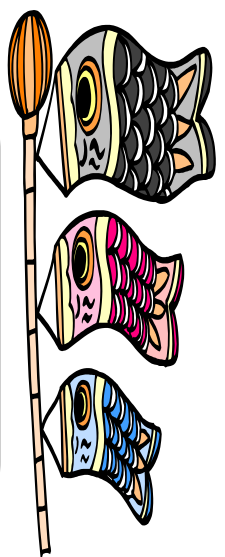


## 太極拳

4/14(日)、5/12(日)

2:30～3:30

力を抜いて、緩やかに動き、ゆっくり呼吸することで気持ちも体もリラックスできる太極拳の基本を体験してみませんか。

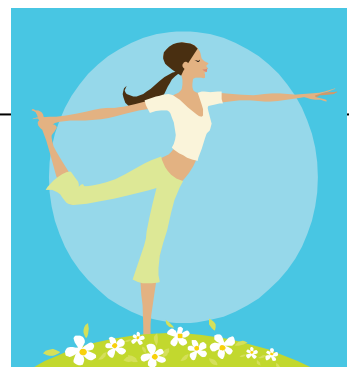


～ヨガ～(要予約)

4/20(土)、5/18(土)

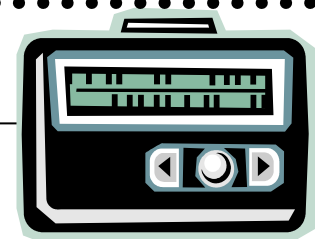
2:00～3:30

ゆっくりとポーズをとり、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です♪(多目的1の部屋で行います。)



## ラジオ体操

毎週火・木曜日14:50～ 多目的室1の部屋で行います  
第一はもちろん、第二も、やります!! いい運動になりますよ  
※会議等で多目的室1を使用中の場合は中止となります。



音楽を楽しみましょう♪

4/27(土)、5/25(土)

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～



4/14(日)

♪MENU:「親子丼」

5/12(日)

♪MENU:「ちらし寿司」



# 地域活動支援センターふれんどりい 2013年4月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00  ラジオ体操 14:50~	3	4 パステルサロン 1:00~3:00 (ユースルーム)  ラジオ体操 14:50~	5  電話番号は、 3883-7405	6 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00	
7 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00	8	9 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00  ラジオ体操 14:50~	10	11 ラジオ体操 14:50~	12 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 4/5 (金) 12:30~	13 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 4/6 (土) 12:30~	
14 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「親子丼」 12:30~ 材料費 300円程度  太極拳 2:30~3:30	15	16 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00  ラジオ体操 14:50~	17 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) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 4/10 (水) 12:30~	18 ラジオ体操 14:50~	19	20 ピアふれんどりいのフ リートーク 2:00~3:00  ヨガ (要予約) 2:00~3:30	
シャワー室清掃強化週間							
21 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	22	23 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00  ラジオ体操 14:50~	24 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	25 ラジオ体操 14:50~	26 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 4/19 (金) 12:30 ~	27 音楽を楽しみま しょう♪ 13:30~14:30	
28	29	30 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00  ラジオ体操 14:50~	<b>プログラムに関するお問い合わせ・ご予約は…</b> 地域活動支援センターふれんどりい TEL: 3883-7177				
予定表の <span style="background-color: #cccccc; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> の日は、利用開始時間が12:30からになります。							

文字はめクイズの答え  
① 若 ② 精

## 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。

- ・4/2(火)、7(日)、9(火)、16(火)、21(日)、23(火)、30(火)
- ・5/5(日)、7(火)、14(火)、19(日)、21(火)、28(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 2013年5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザーズルーム) ラジオ体操 14:50~	3 電話番号は、 3883- 7405	4 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00
5 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00	6	7 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00  ラジオ体操 14:50~	8	9 ラジオ体操 14:50~	10 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 5/3(金) 12:30~	11 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 5/4(土)12:30~
12 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「ちらし寿司」 12:30~ 材料費 300円程度  太極拳 2:30~3:30	13	14 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00  ラジオ体操 14:50~	15 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) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 5/8(水) 12:30~	16 ラジオ体操 14:50~	17	18 ピアふれんどりいの フリートーク 2:00~3:00  ヨガ (要予約) 2:00~3:30
← シャワー室清掃強化週間 →						
19 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	20	21 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00  ラジオ体操 14:50~	22	23 ラジオ体操 14:50~	24 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 5/17(金)12:30~	25 音楽を楽しみま しょう♪ 13:30~14:30
26 休館日 (全館清掃日)	27	28 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00  ラジオ体操 14:50~	29 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	30 ラジオ体操 14:50~	31	

## ○休館日のお知らせ○

**5月26日(日)**

上記の日程は休館となります。  
電話相談もお休みとなりますので、  
よろしくお祈りします。

## ~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。

①4月14日(日)~4月20日(土)

②5月12日(日)~5月18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

①4月24日(水) ②5月29日(水)

皆様のご協力をお願いいたします。

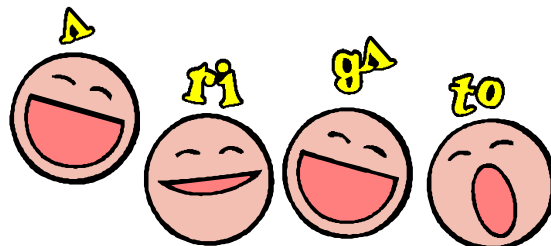
詳しくは、活動支援部門にお尋ねください。



# 投稿コーナー



僕は板橋区が故郷なので



板橋区が故郷だと思ってたけど

地域活動支援センターふれんどりいが故郷だったんだなあ…。

故郷の板橋区には何も無い。地活ふれんどりいは全てが詰まっている。

宝箱だよ。心の。足立区のみなさまもひいては宜しくおねがいします。

ZiP さん WiZ さんも御体大切…。元気に…。ありがとうね。

みんなひとつだね。 H・ONO



P.S 足立区だからワルイとか板橋だから良いとか関係ない。

街じゃないんだね。その人自身のひとりひとりの性格なんだね。



## ふれんどりいは全館禁煙です。

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おります。

ふれんどりいも全館禁煙となっております。

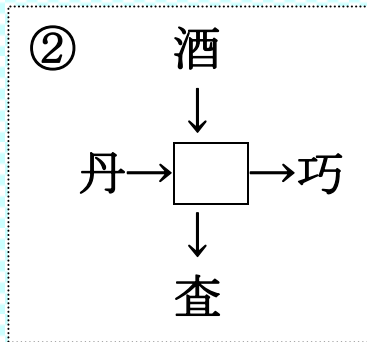
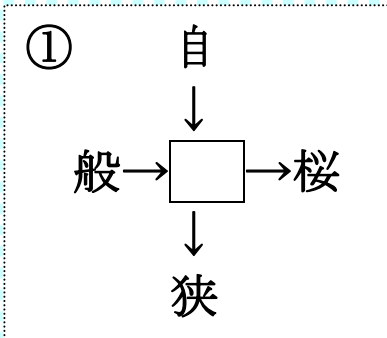
皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしく  
御願い致します。

\* 公共の喫煙所は駅前ロータリーにあります

\* ふれんどりいに隣接する公園は禁煙です



# 文字はめクイズ



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4月下旬にあります。皆さん、わかりましたか？

①

M t s m t T s k      B R K  
3 1 5 3 1 1 5 7 × 9 4 7  
=29860005679

②

                                t n b z m  
2 0 1 5 0 5 0 3 × 1 2 9 0 3  
=260001940209

③

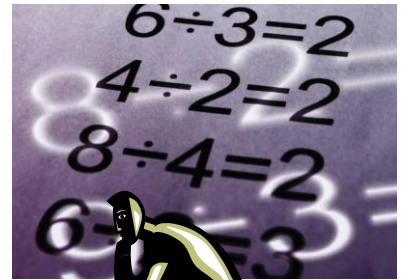
                                A A M P  
1 9 8 4 2 0 4 2 × 1 1 3 9  
=22600085838

④

                                クーデター  
2 0 1 3 1 2 2 6 × 9 1 1 1  
=183415600086  
中曾根康弘氏「今、86年体制である」  
c o u p   d ' E t a t (伝語)

③の補足、AAMP:メアリー・パジェットの全て  
下線部分を除いた数字を総和すると  
4 5 5 5 3 3 1 2  
3 M、KU とからませて、1 5 5 5  
とか AsKUL とか

(東京渡辺銀行の経営悪化:情報のただ取りをする奴の名前が出る)



どしゃ降りの雨が上がれば

レインボーが顔を出す。

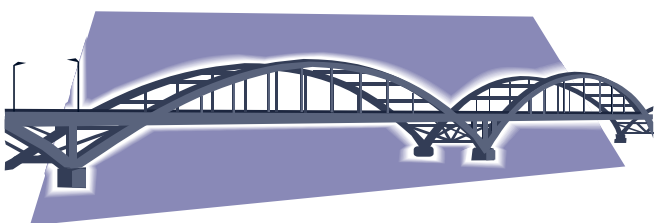
そのレインボーは七色に天空に

架けて橋となるだろう。



P.S ある二人に捧ぐ

(僧流アスカ蘭グレーOh ho!)



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

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、ペンネームとホームページに載せても大丈夫かどうかを職員にお伝え下さい。

