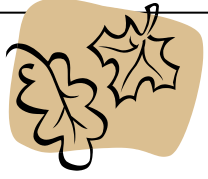
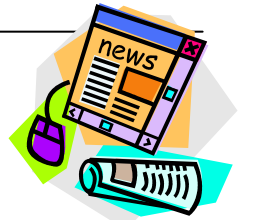


ふれんどりいメンバーズニュース



2013年9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



今年の夏は暑かったですねえ！ やっと涼しくなって秋晴れの日もあり、なんとなく気分良く過ごせている毎日です。

そういえば、11月の簡単料理の会は「きのこの炊き込みご飯」だそうです。そんな時期なんですね。皆さんも普段の食卓でちょっとだけ秋を感じてみるのも良いかもしれませんよ。

ふれんどりい 森下



ZiP・WiZメンバーより



私はまだZiPに入ってから間もないですが、毎日ZiPに通うのが楽しみです。なぜなら、ZiPにはやりがいのある仕事と、サポートして下さるスタッフ、そしてたくさんの仲間がいるからです。日々自分が回復、そして成長するのを感じながら、通わせていただいていることに感謝しています。これからいろいろなことがあるでしょうが、焦らずたゆまず、一步一步前進していきたいと思えます。

N.M



9月10日に、2020年東京オリンピック開催決定！！

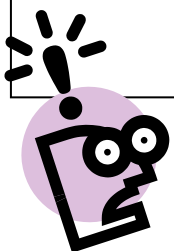
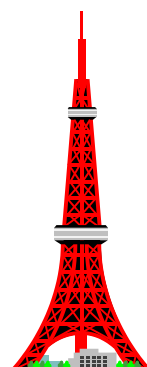
私は、スポーツ観戦が好きです。

今から、楽しみにしています。特にマラソンは、大好きです。気力、体力、忍耐力その中での駆け引きは、心躍る思いで見えています。私にとってマラソンとは、「人生とは何か」と、語りかけている様に思います。スポーツには、不思議な力が有るような気がします。

P-カツオ

発送代行部門で私が感じたことは、10分休憩やお昼休みでも休まずに黙々と作業を続けている人達がいいます。私は休み時間に働くという感覚がないのでとても驚きました。何か一つの作業に集中する姿勢は大切だなと実感させられました。発送は必ず納期があるので作業をする時効率よくスピーディーに正確にこなす事の重要性を改めて感じています。

まめしば




プログラム紹介

☆**簡単料理の会**☆

要予約!

10/13(日)「キノコの炊き込みご飯」
11/10(日)「肉じゃが」
12:30～ 材料費 300円程度



☆**太極拳**☆


10/13(日)
11/10(日)
2:30～3:30



要予約!

☆**ヨガ**☆

10/26(土)
11/9(土)
2:00～3:30




☆**音楽を楽しみましょう♪**☆

10/5(土)
10/27(日)
11/23(土) 13:30～14:30



☆**語ろう会**☆

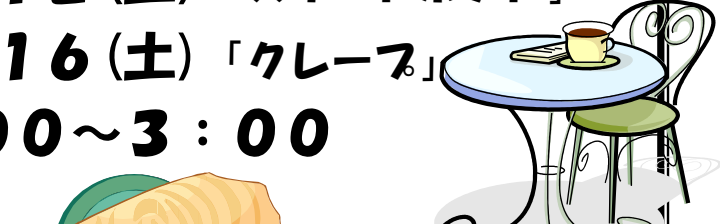
10/6(日)「秋の味覚」
11/3(日)「私のリラックス方法・気晴らし法」
2:00～3:00



要予約!

☆**アリスのティールーム**☆

10/12(土)「スイートポテト」
11/16(土)「クレープ」
2:00～3:00



☆**ラジオ体操**☆

毎週火・木曜日
13:30～




要予約!

☆**パソコン講座**☆

- ◆「エクセル・ワード初級編」 11/8(金) 16:00～17:00
- ◆「ワード初級編」 10/19(土) 11/16(土) 14:00～15:00
- ◆「写真で遊ぼう♪」 11/22(金) 16:00～17:00
- ◆「電源の入れ方からわかるパソコン入門」
10/9(水) 11/21(木) 2:30～4:00

※10月の「エクセル・ワード初級編」「写真で遊ぼう♪」はお休みです。




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。

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
TEL: 3883-7177

要予約!

☆**年賀状作り**☆

11/27(水)
14:30～16:00
※定員2名。年賀状ハガキをお一人様10枚ご持参ください。
予約受付開始: 11/20(水) 12:30～



地域活動支援センターふれんどりい 2013年10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>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 TEL: 3883-7177</p>		<p>1 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~</p>	<p>2</p>	<p>3 パステルサロン 1:00~3:00 (ユースルーム) ラジオ体操 13:30~</p>	<p>4</p>	<p>5 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00 音楽を楽しみましょう♪ 13:30~14:30</p>
<p>6 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00 語ろう会 「秋の味覚」 2:00~3:00</p>	<p>7</p>	<p>8 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~</p>	<p>9 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 10/2(水) 12:30~</p>	<p>10 ラジオ体操 13:30~</p>	<p>11</p>	<p>12 アリスの ティールーム 「スイートポテト」 2:00~3:00 (要予約)</p>
<p>予定表の の日は、利用開始時間が12:30からになります。</p>						
<p>13 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「キノコの炊き込みご飯」 12:30~ 材料費 300円程度 太極拳 2:30~3:30</p>	<p>14</p>	<p>15 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~</p>	<p>16</p>	<p>17 ラジオ体操 13:30~</p>	<p>18</p>	<p>19 ピアふれんどりいの フリートーク 2:00~3:00 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 10/12(土) 12:30~</p>
<p>20 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</p>	<p>21</p>	<p>22 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~</p>	<p>23</p>	<p>24 ラジオ体操 13:30~</p>	<p>25</p>	<p>26 ヨガ (要予約) 2:00~3:30</p>
<p>27 音楽を楽しみましょう♪ 13:30~14:30</p>	<p>28</p>	<p>29 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~</p>	<p>30 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</p>	<p>31 ラジオ体操 13:30~</p>		

電話番号は、
3883-7405



シャワー室清掃強化週間

文字はめクイズの答え

- ① 花
- ② 霧

○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。

- ・ 10/1(火)、6(日)、8(火)、15(火)、20(日)、22(火)、29(火)
- ・ 11/3(日)、5(火)、12(火)、17(日)、19(火)、26(火)
- 日曜日: 1:00~2:00 (囲碁・将棋は1:30~3:30)
- 火曜日: 1:00~3:00



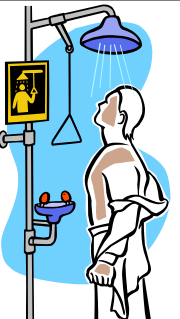


地域活動支援センターふれんどりい 2013年11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>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。</p>				1 電話番号は、 3883-7405	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 1:00~3:00 語ろう会 「私のリラックス方法・気晴らし法」 2:00~3:00	4	5 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~	6	7 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザーズルーム) ラジオ体操 13:30~	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 11/1(金) 12:30~	9 ヨガ(要予約) 2:00~3:30
10 かんたん!! 料理の会(要予約) 「肉じゃが」 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 ラジオ体操 13:30~	13 シャワー室清掃強化週間	14 ラジオ体操 13:30~	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 11/9(土)12:30~ ピアふれんどりいの フリートーク 2:00~3:00
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 ラジオ体操 13:30~	20	21 ラジオ体操 13:30~ 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 11/14(水) 12:30~	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 11/15(金) 12:30~ 	23 音楽を楽しみましょう♪ 13:30~14:30
24 休館日 	25	26 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~	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。 年賀状作り 14:30~16:00	28 ラジオ体操 13:30~ ※要予約。定員2名。 ※年賀はがきをお一人様10枚ご持参下さい。 ★ 予約受付開始 11/20(水) 12:30~	29	30

○休館日のお知らせ○
11/24(日)
 上記の日は休館となります。
 電話相談もお休みとなりますので、よろしくお願ひします。

~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。
 ①10月13日(日)~10月19日(土)
 ②11月10日(日)~11月16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
 ①10月30日(水) ②11月27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



まらそん

いっちにいっちに泰子ちゃんの家の前を通り
 アキちゃんの家を通り カドの煙草屋まで
 いっちにいっちに 私の心臓はもうドキドキ
 床屋さんのかどまで行って自動車とすれちがう
 又 走り出して いっちにいっちに
 私と同じマラソンをしているお兄ちゃんに
 出会う 何の合図もなしに通り過ぎ
 だんだん夕やみにさしかかり顔をかすみ
 風が体にさわやかさが通り抜ける
 いっちにいっちにおかげで足が
 強くなったかな 夏山にも登れるかしら



S.N




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、日程表の月下部にあります。
 皆さん、わかりましたか？

① 菊 ↓ □ → 瓶
 詞 → □ → 束

② 挟 ↓ □ → 笛
 迷 → □ → 散




受動喫煙防止法のもと足立区では、

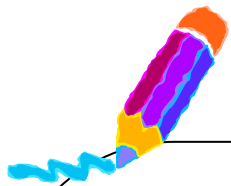
平成24年4月から公的機関で全面禁煙を実施しております。

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お願い致します。

* 公共の喫煙所は竹ノ塚駅前東口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。



2016年6月5日に、複数あるうちの
一つに□□□に□されたとする

$$20160605 \times 574 = 11572187270$$

SKR

この値をゴロ読みで見ると、井伊(直弼)

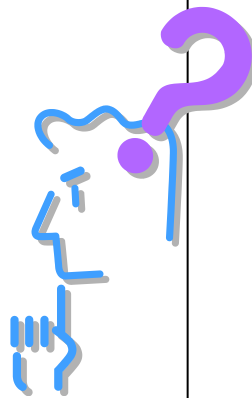
粉(ヤク)、2回、(TOへ)投薬指示(けしだ

けしを使え)、いやな2回目の投薬で(TO)

なわ(逮捕)、という解釈もできるのでは

ないでしょうか。1872-572=1300 Bootes(牛飼い座)

(けっこうけだらけ、ねこはいだらけ水商売の罟)



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。



連載作品
です。

1



2

