

ふれんどりいメンバーズニュース

2015年 1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

インフルエンザのニュースが毎日のようにテレビやラジオから流れてきています。今年は、例年より早い時期から流行となっています。今後3月頃までは注意が必要です。インフルエンザは予防が第1。手洗い、うがい、休養、栄養、水分の補給を心がけましょう！！乾燥した毎日が続いています。寒いので窓を開けないで何日も過ごしていませんか？1日1回は外の空気と入れ替えて、濡れたタオルを室内にぶら下げたりして、適度な湿度を保つようにしましょう！！

(地域支援活動センターふれんどりい 多田)

こころの健康フェスティバルに参加します！

平成27年3月7日(土)、足立区役所で「第19回こころの健康フェスティバル」が開催されます。

今年も区内の精神保健に関わる多くの団体が参加し、講演会をはじめとしたさまざまな催しが行われます。

オープニングセレモニーは11:00。11:45よりふれんどりいは正面広場でホットコーヒーを、

ZIPは一階アトリウムでお菓子を販売する予定です。

みなさんぜひご来場ください！！

※フェスティバルに参加するため、ふれんどりいは3/7(土)休館とさせていただきます。



メンバーミーティング

2月10日(火)

15:00より 多目的室1で

ふれんどりいのメンバーミーティングを

おこないます！

来年度に向けて、新しいプログラムの提案や、ふれんどりいを

もっと楽しくする いろいろなアイデアを

話し合しましょう。

(当日はお茶とお菓子が出る予定です♪)

みなさんぜひご参加ください！！



休職のお知らせ

ふれんどりい施設長の森下です。

私事ではありますが、昨年2月に結婚をし、このたび新しい命を授かりました。

つきましては、1月22日より産休・育休のちょっと長いお休みに入らせていただきます。

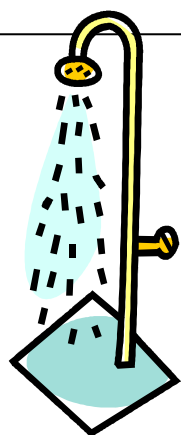
年齢不詳(自称24歳)と言ってきましたが、皆さんお気づきの通り、高齢出産に間違いございません(笑)。

まずは無事に出産を終え、初めての育児に挑戦していきたいと思っております！

そしてまた元気に職場復帰したいと思っていますので、皆さん応援して下さいね。



(森下ひろみ)



○シャワー室利用についてのお知らせ

シャワー室を利用する方が増えてきたため、来年度(27年4月)よりシャワー室の利用が予約制となります。
みなさんご協力おねがいします！

詳しくは、次号のふれんどりいニュースでお知らせします。



プログラム紹介



参加者のみなさんに
感想を聞いてみました！

ヨガ

要予約！

- 呼吸法とかをいろいろ知ることができてよかった。ポカポカして気持ちよかった。
- 気分が爽快になる。丁寧に教えてくれるのがとてもよい。
- 体を動かすと自然な眠気がきた。自然と体が欲しているものが出てくるのはヨガならでは。
- リラックスできた。日常でも取り入れられそうな動きを教えてもらえてよかった。



…気持ちよさそう♪ヨガの人気の秘密がわかりますね。

初めての方も、参加してみませんか？

春に向けて身体を動かしていきましょう！

2/28 (土)	14:00~15:30
3/21 (土)	14:00~15:30

※13:30より準備をしますので、参加する方はご協力をお願いします！

語ろう会

1/10(土)の語ろう会は、好きなおでんの具について、みんなで語り合いました。

何とんでも「大根」が、ダントツ一番人気！その他「ちくわぶ」「たまご」などの定番の具や、意外なところでは「じゃがいも」が好きという人もいました。豚汁もそうです。

おでんも家庭によって違うんだなあと、しみじみ感じました。(藤重)

2/7 (土) 14:00~15:00

テーマ：「恋愛トーク♡」バレンタインデイ スペシャル企画！

体験談から妄想デートまで熱く語り合しましょう！

3/1 (日) 14:00~15:00

テーマ：「おすすめダイエット法は？」定番企画です！リバウンド厳禁！？



ラジオ体操

毎週火・木曜日 13:30~

定員制
先着順
要予約！

テーブルゲームを楽しみましょう

2/19 (木) 13:00~15:00

ピンポンやりましょう！

3/19 (木) 13:00~15:00

パソコン講座

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

2/11 (水) 2/25 (水) 3/11 (水) 3/25 (水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30

※①②それぞれ定員4名

★「ワード初級編」

2/21 (土) 3/21 (土) 14:00~15:00 ※定員4名

★「電源の入れ方からわかるパソコン入門」

2/12 (水) 3/18 (水) 14:00~15:30 ※定員2名

要予約！

かんたん！！料理の会

2/8 (日) 12:30~ 「クリームシチュー」

3/8 (日) 12:30~ 「生姜焼き」

女性限定
要予約！

アリスのティールーム

2/14 (土) 14:00~15:00 「フラウニートリュフ」

3/28 (土) 14:00~15:00 「春のスイーツ」

地域活動支援センターふれんどりい 2015年2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	2	3 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	4	5 パステルサロン 13:00~15:00 (ユースルーム) ラジオ体操 13:30~	6 電話番号は、 3883 -7405	7 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00 語ろう会 「恋愛トーク♡」 14:00~15:00
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「クリームシチュー」 12:30~ ※材料費 300円程度	9 みなさんぜひ ご参加 ください!	10 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ メンバー ミーティング 15:00~	11 (憲法記念の日) パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 2/4(水) 12:30~	12 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 (先着2名・要予約) 14:00~15:30 ★予約受付 2/5(水) 12:30~	13	14 アリスの ティールーム (要予約) 「ブラウニー トリュフ」 14:00~15:00
15 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 将棋や囲碁を しませんか 13:30~15:30	16	17 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	18 シャワー室清掃強化週間	19 ラジオ体操 13:30~ テーブルゲームを 楽しみましょう 13:00~15:00	20	21 ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00 パソコン講座 ワード初級編 (先着4名・要予約) 14:00~15:00 ★予約受付 2/14(土)12:30~
22	23	24 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	25 活動支援部門 清掃日 14:00~15:00 パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 2/18(水) 12:30~	26 ラジオ体操 13:30~	27	28 ヨガ (要予約) 14:00~15:30
<p style="text-align: center;">予約について</p> <p>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>						

○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。

2/1(日)、3(火)、10(火)、15(日)、17(火)、24(火)

3/1(日)、3(火)、10(火)、15(日)、17(火)、24(火)、31(火)

日曜日：13:00~14:00 (囲碁・将棋は13:30~15:30)

火曜日：13:00~15:00

文字はめクイズの答え

1. 風
2. 流

地域活動支援センターふれんどりい 2015年3月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
1 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「おすすめダイエット法は？」 14:00~15:00	2	3 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	4	5 パステルサロン 13:00~15:00 (ユースルーム) ラジオ体操 13:30~	6	7 休館日	
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「生姜焼き」 12:30~ ※材料費 300円程度	9	10 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	11 パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 3/4(水) 12:30~	12 ラジオ体操 13:30~	13	14	
15 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 将棋や囲碁を しませんか 13:30~15:30	16	17 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	18 パソコン講座 電源の入れ方から わかるパソコン入門 (先着2名・要予約) 14:00~15:30 ★予約受付 3/11(水) 12:30~	19 ラジオ体操 13:30~ ピンポン やりましょう! 13:00~15:00	20	21 (春分の日) ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00 ヨガ 14:00~15:30 パソコン講座 ワード初級編 (先着4名・要予約) 14:00~15:00 ★予約受付 3/14(土) 12:30~	
22	23	24 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	25 パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 3/18(水) 12:30~ 活動支援部門 清掃日 14:00~15:00	26 ラジオ体操 13:30~	27	28 アリスの ティールーム (要予約) 「春のスイーツ」 14:00~15:00	
29 休館日	30	31 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	シャワー室清掃強化週間				

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○

**3/7(土) および
3/29(日)**

上記の日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ので、よろしくお願ひします。

～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!

① 2月15日(日)～2月21日(土) ② 3月15日(日)～3月21日(土)

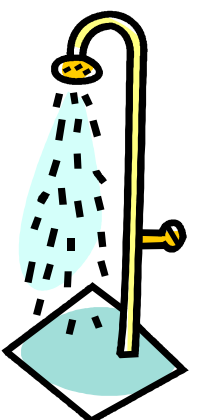
◎活動支援部門清掃日

(シャワー室・洗濯室の清掃) 14:00～15:00

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!

① 2月25日(水) ② 3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。



連載マンガ

17



18



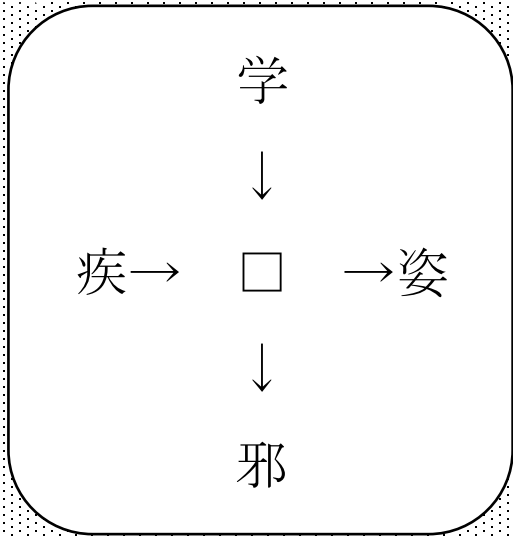
★読者からのお便り★

こんにちは。ふれんどりい体験利用者の中山と申します。いつもメンバーズニュースに載っている おたまじゃくしの可愛らしい4コマに癒されています。どなたが描かれていらっしゃるのかは存じませんが、とても毎回楽しみに見えています。自分もあのおたまじゃくし君のように 気楽な性格になれたら...とってしまいます。これからも応援しています m(_ _)m。

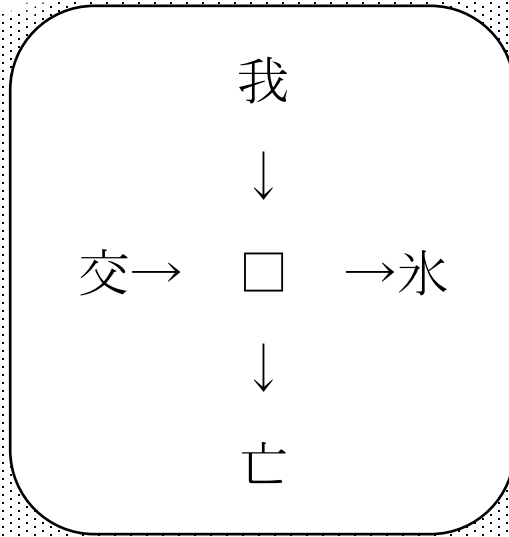
文字はぐす

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



2



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。

お待ちしております!



※なお、なるべく多くの方の作品を載せたいので 投稿はおひとり2点までとさせていただきます。

自鼻みず

はじめまして

1

2

3

4

自鼻水が

おはなから

自鼻水吸入器

はじめて
「ハコッ
はじめまして
フーちゃんとい
います。」

ばく 年
門 まで22歳
でい
え

210
歳位に
や

キラ ☆
女の子
+don
キラ

ペンネーム: K. J.