

ふれんどりいメンバーズニュース

2018年 7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6-18-4 電話 3883-7177

第21回 ふれんどりい祭

～今年も大いに楽しもう フレンドリー大祭り(°)～

平成 30年 8月 25日 (土) 11時 15分～15時 00分

★出店内容★

【お食事】

フルーツ入りゼリー、各種ドリンク(冷たいよ！)



ポッスコーン、焼きそば、フランクフルト、ホットドッグ、かき氷

クッキー、フラウニー、フリン、夏野菜カレー、アイスコーヒー、パン

【物販】

自主製品、ミニバザー、手作り和製本、バルーンアート

ワンポイント刺繍・ふきん、サシェ

ピース製品、アクリルモップ、クルマヘアゴム

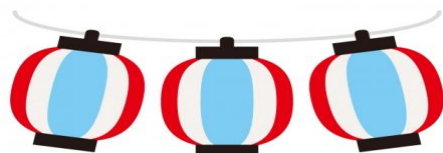
くじ引き(景品付き)



被災地(東北・熊本等)の障がい者施設の自主製品

【ワークショップ】

まめ本ワークショップ



【参加団体】

諏訪木作業所、ほっとする会 with ふれんどりい

ワーカーズコープ青井、協立作業所

アトリエほっと・しかはま、萌作業所

ボンサンス・千寿、社会福祉法人あしなみ

ZIP/WIZ、カフェふれんどりい



♪催し物♪

☆ウッチー&トッシーの
楽しいマジックショー

☆スタンプラリー

スタンプを集めて

景品をゲットしよう！



東北・熊本応援販売

被災地で頑張る障がい者施設の
手作り製品を販売します！



はっぴー



ピー助

※駐車場はございませんのでご了承ください。また、お買い物をされる際は、小銭の用意をお願いします。

ご協力をお願いします！

スタンプラリーの景品を募集しています。ご家庭でご使用にならない品物がありましたらご提供ください。

例：タオル、ハンカチ、石鹸、靴下、小物、コーヒー、砂糖など

※品物は未使用のものに限ります。

※食品は賞味期限内であることをご確認ください。

ご協力いただける方は、お手数ですが、支援センター事務室までお持ちください。

8月21日(火)まで受け付けています。よろしくお祈りします♪



プログラム紹介

木曜プログラム

★のんびりウォーキング

8/2(木) 9/6(木) 10:30~12:00

みんなで楽しく、無理のないペースで歩きましょう!

※天候によっては内容を変更する場合があります。

★みんなで卓球!

8/9(木) 9/13(木) 13:40~15:00

★ストレッチ&ゲーム

8/23(木) 9/20(木) 10:30~12:00

ストレッチで体をほぐし、ゲームで盛り上がりよう!

※8月のストレッチ&ゲームは第4週になります。

★みんなでカラオケ♪

8/16(木) 9/27(木) 13:40~15:00

※8月のみんなでカラオケ♪は第3週になります。

ヨガ

8/11(土・祝) 9/8(土)

14:00~15:30

セラピー効果のあるヨガです。難しいポーズはありません。上手なリラックスの仕方をつけて、自分で自分のケアができるようになります。

要予約!

メンバーミーティング

8/30(木) 15:00~16:00

今回は特別外出プログラムについて話し合います。

皆様のご参加をお待ちしています!

パソコン講座

定員制
先着順
要予約!

★「電源の入れ方からわかるパソコン入門」

8/17(金) 9/7(金) 14:00~15:00 ※定員2名

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

8/8(水) 8/22(水) 9/12(水) 9/26(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

※予約は1週間前の12:30から前日の12:30までになります。

★「ワード初級編」

8/18(土) 9/15(土)

14:00~15:00 ※定員4名



ソーシャル・スキルズ・トレーニング

ふれんどりいのSST

8/28(火) 15:00~16:30

テーマ: おしゃべりを上手に続ける練習

~短い時間(20秒くらい)で会話のキャッチボールをする~

自分の好きな話題だと話しすぎてしまう人、ついつい聞き役に回ってしまう人など、みんなコミュニケーションのクセがあります。クセに気づきクセを直しながら楽しく会話を進めてみませんか?

9/25(火) 15:00~16:30

テーマ: 相手をほめる練習

大人になると、相手のことを素敵だな、かっこいいなと思っても、言葉に出して伝えることが少なくなってしまう。「すごい!」「いいわねー」だけでなく、相手の良いところをサラッとほめてみましょう。

語ろう会

8/4(土) 14:00~15:00

テーマ: 「夏の過ごし方」



9/1(土) 14:00~15:00

テーマ: 「食事について語ろう!」

ラジオ体操

毎週火・木曜日 13:30~

要予約!

かんたん!!料理の会

8/12(日) 12:30~

「ドライカレー」



9/9(日) 12:30~

「豚のしょうが焼」

※実費がかかります
(300円程度)

アトリエふれんどりい

8/6(月) 9/3(月) 13:30~14:30

スクラッチアートやコラージュ、塗り絵など、

創作活動を楽しみましょう♡

※材料費がかかります(50円程度)



音楽を楽しみましょう♪

9/22(土) 13:30~14:30

音楽療法を学んでいる学生さんたちと一緒に

歌ったり、楽器を演奏したりして楽しみましょう♪

地域活動支援センターふれんどいい 2018年8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 のんびり ウォーキング 10:30~12:00 パステルサロン 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	3	4 ピアふれんどいいの 電話相談 14:00~16:00 語ろう会 「夏の過ごし方」 14:00~15:00
5 ふれんどいい パートナー 13:00~14:00	6 アトリエ ふれんどいい 13:30~14:30	7 ふれんどいい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	8 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) ★ 予約受付期間は 下記参照	9 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで 卓球! 13:40~15:00	10	11 (祝・海の日) ヨガ (要予約) 14:00~15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照
12 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「ドライカレー」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	13	14 ふれんどいい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	15	16 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	17 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) 14:00~15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照	18 ピアふれんどいいの 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 ★ 予約受付期間は 下記参照
19 ふれんどいい パートナー 13:00~14:00	20	21 ふれんどいい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	22 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) ★ 予約受付期間は 下記参照	23 ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	24	25 <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; width: fit-content; margin: auto;">ふれんどいい 祭!!</div>
26 臨時 休館日	27	28 ふれんどいい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 SST 15:00~16:30	29	30 ラジオ体操 13:30~13:40 メンバー ミーティング 13:40~14:30	31 シャワー室 清掃 14:00~15:00	

《開館時間》

平日 9:00~20:00 土日・祝日 12:30~20:00

○休館日のお知らせ○

8/26(日)・

9/23(日・祝)

上記の日、ふれんどいいは休館とさせていただきます。

(8/26はふれんどいい祭の翌日で臨時休館日)。

電話相談もお休みとなります。どうぞよろしくお祈りします。

予約について

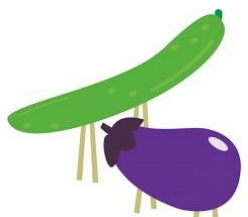
簡単!料理の会、ヨガの予約は、毎月1日から前日の12:30まで。
パソコン講座の予約は1週間前の12:30から前日の12:30までとなります。
お電話で予約されるか、直接予約表に記入してください。

シャワー室清掃について

シャワーを使った方は、次に入る方のために毎回利用後の清掃をお願いします。
また、月に1回、最終金曜日の14:00からシャワー室と洗濯室の清掃があります。みなさん、ご協力よろしくおねがいします!

地域活動支援センターふれんどりい 2018年9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00 語ろう会 「食事について 語ろう!」 14:00~15:00
2 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	3 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	4 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	5	6 のんびり ウォーキング 10:30~12:00 パステルサロン 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	7 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) 14:00~15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照	8 ヨガ 14:00~15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照
9 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「豚のしょうが焼」 12:30~ ※材料費300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	10	11 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	12 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) ★ 予約受付期間は 下記参照	13 ラジオ体操 13:30~ みんなで 卓球! 13:40~15:00	14	15 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 ★ 予約受付期間は 下記参照
16 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	17 (祝・敬老の日)	18 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	19 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) ★ 予約受付期間は 下記参照	20 ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	21	22 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30
23 (祝・秋分の日) 休館日	24 (振替休日)	25 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 SST 15:00~16:30	26	27 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	28 シャワー室 清掃 14:00~15:00	29
30			《開館時間》 平日 9:00~20:00 土日・祝日 12:30~20:00			



文字はめクイズの答え

1. 念 2. 興

○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しょう。お気軽に参加してください。お待ちしております。

8/5(日)、7(火)、14(火)、19(日)、21(火)、28(火)
9/2(日)、4(火)、11(火)、16(日)、18(火)、25(火)

日曜日: 13:00~14:00

火曜日: 13:00~15:00



投稿箱



連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

57



58



1

入
↓
祈 → □ → 珠
↓
慮

2

復
↓
即 → □ → 味
↓
隆

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9月の予定表の下にあります。

文字はクイズ

リスナーが涙した日

昔からラジオが好きである。
ふとある日曜日のことだった。
ラジオをスマホで聴いていたら安住さんが出ていた。

「安住紳一郎の日曜天国」。
たまに聴くことがあるが、オープニングトークはこの番組の人気コーナーになっている。そして25分ぐらいを過ぎたあたりだった。
「後輩アナウンサーのお話をさせてください」ともうそのあたりから嗚咽（おえつ）し始める安住さん。10秒なにも話さなければ「放送事故」寸前になる。

川田 亜子さん。10年前にみずから命を絶ったアナウンサーだった。
「わたし、職場で孤立してしまいました。いっしょに組みませんか？」
亡くなる前に安住さんに相談に来たというが、安住さんは川田さんの仕事のやり方に問題があるんじゃないか？とそのとき突き放してしまって、その後彼女は自殺してしまったことに対して「もうちょっとなにか出来たん
じゃないかというのがあって…決して許されることではない」と泣きじゃくる安住さん。この10年アナウンス部の副部長になり、レコード大賞の司会を任されるようになりながらこんなに、苦しんでいたなんてリスナーは知らなかった。「どうかこの季節になったら、川田のことを思い出してあげてください」という言葉とともにコキアの「ありがとう」という曲が流れた。合掌。

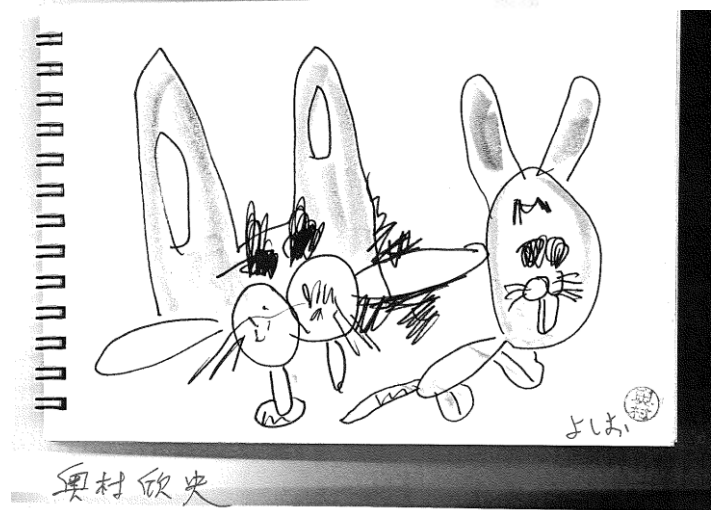
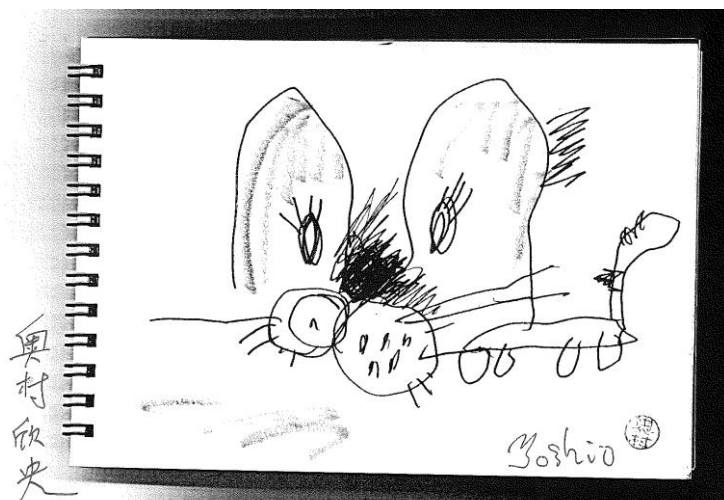
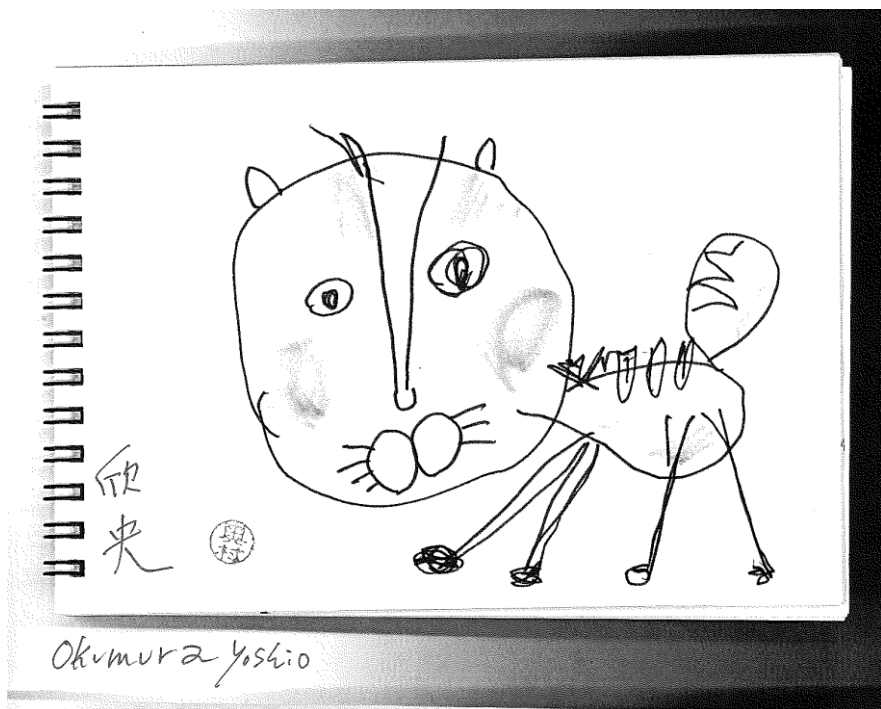
ペンネーム：K・N



↑ (ペンネーム：K・S)



↓ (奥村 欣夫) →

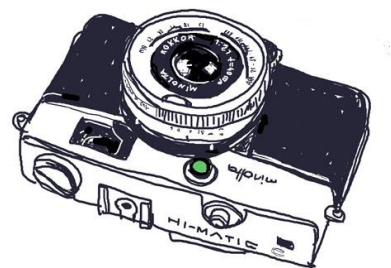


投稿募集！

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（郵送でも可）。
お待ちしております！

締切：奇数月の15日（発行日の10日前）

※投稿はおひとり3点までとさせていただきます。



「ふれんどりい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。 <http://www.ashinami.com/>