

ふれんどりいメンバーズニュース

2019年11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

秋の過ごしやすい季節は一瞬で過ぎ去ってしまい、朝布団から出るのを躊躇ってしまう日が増えてきました。あっといいう間に冬になり、今では夏の暑い日が少し懐かしく思われます。やがて巡りくる春を楽しみに、食べ過ぎや運動不足に気を付けて、皆さん元気でお過ごしくださいね。
(ふれんどりい 石井)

障がい者アート展開催のお知らせ

12/4(水)~10(火)、足立区役所で「第39回足立障がい者アート展」が開催されます。800点以上の作品が展示され、ふれんどりいからもメンバーの作品を出品・展示します。みなさんぜひご来場ください!!開催時間は9時~17時です。

なお、12/7(土)は10時からセレモニーや吹奏楽の演奏、ふれあい発表会などがあり、13時からは、今年ふれんどりい祭に来て下さったパーツ・イシバさんのイベントもあるそうです。



特別外出プログラム報告

「寅さん記念館」に行ってきました!

10月31日 柴又の寅さん記念館に行ってきました。

気持ちのいい秋晴れの中、寅さんの映画の雰囲気になりながら帝釈天にお参りしたり、お団子を食べたり。柴又の街並みをゆっくりとみんなで散策することができました。



新春特別プログラム

みんなで初詣&おしるこ♡

新年の恒例行事、初詣とおしるこ作りを今年も行います。

みんなで初詣に行って、新年の幸せを祈願しませんか。

初詣から帰ったらおしるこ作り。

熱々のおしるこで、身も心も温まりましょう!

●日時：1/7(火) 14:00~

●集合場所：フリースペース

※おしるこは実費がかかります。



☆クリスマス会のお知らせ☆

ぜひご参加ください。みんなですてきなクリスマス会にしましょう!!

【日時】12月19日(木)11:30~14:00

【場所】多目的室

【内容】みんなで軽食とお菓子を食べながらビンゴやクリスマスカード作りを行います。

【会費】400円程度(かかった分当日集金します)

【持ち物】軽食(おにぎりやパンなど、自分で食べる分を持ってきてください)

※お菓子とジュースはみんなで買いに行きます

【予約】12月1日(日)から18日(水)17時まで



「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>

プログラム紹介

メンバーミーティング

1/14(火) 15:00~16:00

ふれんどりいでは2ヶ月に1回、プログラムの内容や利用のルールなど、いろいろなことをスタッフと一緒に話し合っています。はじめての方もぜひご参加ください♪

語ろう会

12/22(日) 14:00~15:00

テーマ:「おすすめのコンビニグルメは？」

1/25(土) 14:00~15:00

テーマ:「2020年大予想！」

アトリエふれんどりい

12/9(月)・1/6(月)

13:30~14:30

※実費がかかります(50円程度)



ラジオ体操

毎週火・木曜日 13:30~

ヨガ

12/14(土)・1/11(土)

14:00~15:30

※13:40より準備をします。ご協力をお願いします！

予約期間: 毎月1日から前日の12:30まで

要予約!

定員制
先着順
要予約!

パソコン講座



★「電源の入れ方からわかるパソコン入門」

12/20(金) 1/17(金) 14:00~15:00 ※定員1名

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

12/11(水)・12/25(水) 1/8(水)・1/22(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30

※①②それぞれ定員2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。

レッツ!コミュニケーション!

ふれんどりいのSSTが11月から名前を変えて登場!

SSTに参加したことがある人も

初めての人も、

一緒にコミュニケーションを

楽しんでみませんか!?



12/24(火) 15:00~16:30

テーマ: 開かれた質問をする

相手が「はい」「いいえ」で答えられない質問を「開かれた質問」と言います。「どうしてそこへ行ったのですか」「どうやって作るのですか?」「それはいつのことですか?」など実際に試してみましよう、話が広がります。

1/28(火) 15:00~16:30

テーマ: 分かるように相づちを打つ

相づちには首を「うんうん」とする他にも「へー」「そうだったんですか」「はあー」色々ありますが、今回は表情だけでなく声に出して相づちを打ってみましよう。

かんたん!!料理の会

要予約!

12/1(日) 12:30~

「チキンソテーとポテトサラダ」

1/12(日) 12:30~

「ホワイトシチュー」



※実費がかかります(300円程度)

予約期間: 毎月1日から前日の12:30まで

※12月の予約は1週間前(11/24)から受け付けます。

木曜プログラム

★みんなでウォーキング

12/5(木)・1/9(木) 10:30~12:00

★ストレッチ&ゲーム

1/23(木) 10:30~12:00

★みんなで卓球!

12/12(木)・1/16(木) 13:40~15:00

★みんなでカラオケ♪

12/26(木)・1/30(木) 13:40~15:00



料理・ヨガ・パソコン講座は予約が必要です。電話または窓口でお申し込みください。

地域活動支援センターふれんどりい 2019年12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「チキンソテーと ポテトサラダ」 12:30~ ※材料費 300 円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照 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 13:30~13:40	4	5 みんなで ウォーキング 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40 ※パステルサロンは お休みです	6	7 ※ピアふれんどりい の電話相談は お休みです
8	9 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	10 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	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 2 名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	12 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで 卓球! 13:40~15:00	13	14 ヨガ (要予約) 14:00~15:30
15 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	16	17 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	18	19 ふれんどりいの クリスマス会☆	20 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 1 名・要予約) 14:00~15:00 ★予約受付期間は 下記参照	21 ピアふれんどりい のフリートーク 14:00~15:00
22 語ろう会 「おすすめの コンビニグルメは？」 14:00~15:00	23	24 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 レッツ! コミュニケー ション! 15:00~16:30	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 2 名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	26 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	27 シャワー室 清掃 14:00~15:00	28
29 休館日	30 休館日	31 休館日				



文字はめクイズの答え

1. 半 2. 御

出題者より
問2)の「御節」の読みは「おせち」です。

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。
ふれんどりいの窓口で予約してください。電話でも受け付けます。

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 2020年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 (祝・元旦) 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
5 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	6 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	7 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 初詣 &おしるこ♡ 14:00~15:00	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2名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	9 みんなで ウォーキング 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40 ※パステルサロンは お休みです	10 電話番号は、 3883 -7405	11 ヨガ (要予約) 14:00~15:30
12 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「ホワイトシチュー」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★予約受付期間は 下記参照	13 (祝・成人の日)	14 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 メンバー ミーティング 15:00~16:00	15	16 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで 卓球! 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1名・要予約) 14:00~15:00 ★予約受付期間は 下記参照	18 ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00
19 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	20	21 ふれんどりい 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2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 語ろう会 「2020年大予想!」 14:00~15:00
26 休館日	27	28 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 レッツ! コミュニケー ション! 15:00~16:30	29	30 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	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○

12/29(日)
~1/3(金)、
1/26(日)

上記の日、ふれんどりいは
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。
どうぞよろしくお願い致します。

○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。

12/1(日)、3(火)、10(火)、15(日)、17(火)、24(火)
1/5(日)、7(火)、14(火)、19(日)、21(火)、28(火)

日曜日: 13:00~14:00 火曜日: 13:00~15:00



投稿箱

2019年12月・2020年1月



↑「ニコニコなルトナホッペ」 ペンネーム：y.m

↑「絵ハガキメルヘン3・4」 下里 晃吉

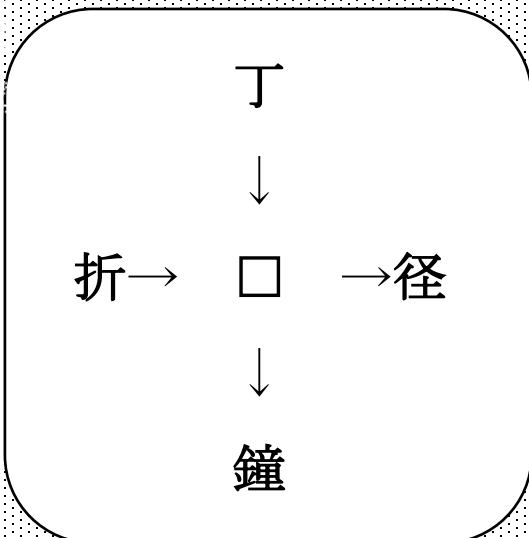
障がい者差別法に思うこと

『13年ほど前に話し言葉を失いました。(こんな私にもプライドがあったので) 大学病院におもむき、半年間、言葉の訓練をしましたが、「世界でたった2例しかない事例」と診断されました。障がい者差別法という法律が最近出来ましたが、「病名がついていれば、どんな医療行為をしても、それがまかり通ってしまう」という風潮は、今も変わっていないと思います。そういう風潮のないことが来ることを切に願います。わたくしごとで恐縮ですが、ご清聴ありがとうございました』

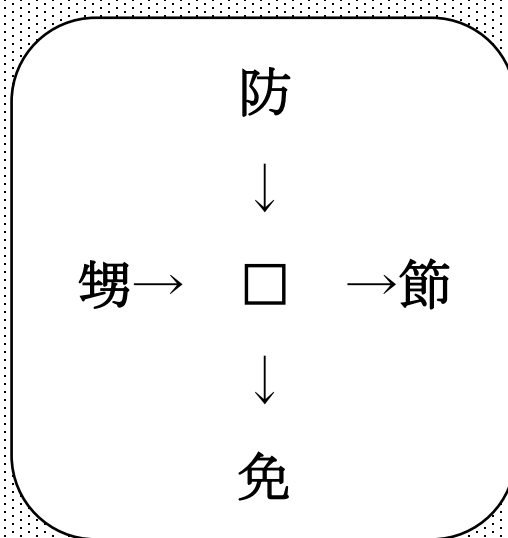
—平成30年度の健康フェスティバル・しゃべり場にて(一部編集しました)—

ペンネーム:N

1



2



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12月の予定表の下にあります。

文字はめクイズ

いつかどこかでだれかのために

—安全地帯 37 周年・甲子園球場ライブ—

ペンネーム：N

言葉の響きがいいので題名をどこかから取ってきた。安全地帯第2弾である。

「(自分で) 自分の作った歌に励まされているときがあるんだよね」と、前にテレビの「情熱大陸」で玉置さんが言っていたことがある。

常にライブで最高のパフォーマンスをし、「懐メロ」番組には絶対に出ない。そして、彼らに同じステージは存在しない。

元号が令和になってデビュー37年目、安全地帯は「甲子園球場」という場所をライブ会場に選んだ。

ちなみに、2年前の2017年の伝説ともなった日本武道館公演が今でも余韻(よいん)が残ったことと、今回は甲子園ということもあり、場所が遠く、今回はライブ参戦を見送った。シクシク。

安全地帯のデビューから6年目、あまりのアコースティックギターの弾き語りのうまさに私はファンになった。そしてファンは玉置さんといっしょに、苦しいことも楽しいことも共に歩んできたような気がする。

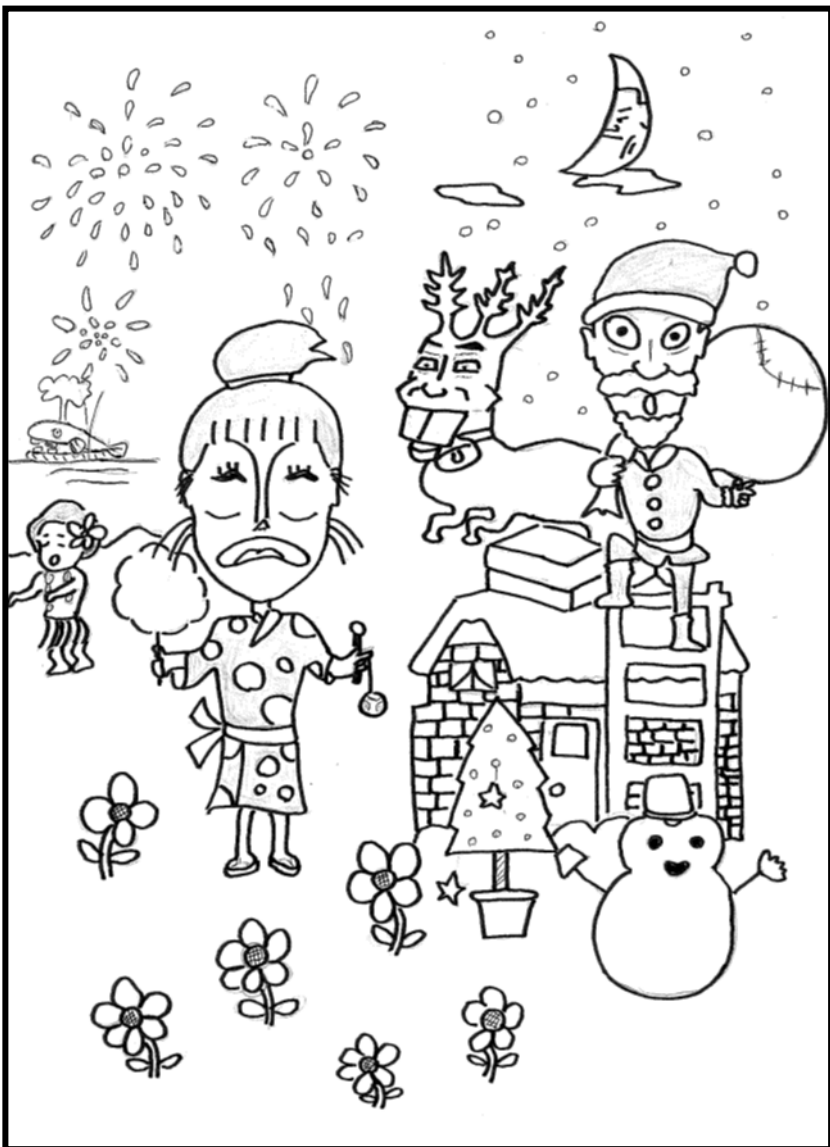
ふれんどりのメンバーさんの中で、安全地帯人気第1位の曲、それは「悲しみにさよなら」。それはそれでうれしいことだ。(自分は「夏の終りのハーモニー」♪)

どこか憎めないところと、才能でご飯食べているところが玉置さんの一番の魅力だと、今でもそう思っている。

好きな人をお互いにやさしく抱きしめたい夜がある。安全地帯の歌は優しくて聴くみんなを包みこむように、玉置さんはアジアのどこかでいつも歌っている。



↑「季節の訪れ」ペンネーム：K.S



(ペンネーム：さへ)

似顔絵ギャラリー

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！

締切：奇数月の15日（発行日の10日前）

※投稿はおひとり2点までとさせていただきます。