

ふれんどりいメンバーズニュース

2020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6-18-4 電話 3883-7177

2020年に突入しましたね！私は、国民的人気アイドルグループ「嵐」のファンなので、活動休止まであと1年切ってしまったのだと、少し切ない気持ちのなか2020年を迎えました。5月に行われる、新国立競技場のコンサートに参戦することが今年一番叶えたい夢です！チケットが当たりますように！今年もどうぞよろしくお願いいたします。

(ふれんどりい 寺島)

こころの健康フェスティバル

3/7(土)、足立区役所で「第24回こころの健康フェスティバル」が開催されます。
9:00に受付開始、開会式は9:30からです。11:15から、ふれんどりいは中庭で
ホットコーヒーの販売、ZIP・WiZは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！！

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



特別プログラム報告

☆クリスマス会 (12/19)

12月19日にクリスマス会を行いました。
クリスマス柄のテーブルシートにシュークリームや
プリン、チキンナゲットやお菓子を盛り付け、
ジュースで乾杯！
ビンゴ大会やクリスマスカードの
交換をして、最後にみんなで
クリスマスソングを歌いました。
こころ温まる
楽しいクリスマス会でした♪



♡みんなで初詣&おしるこ (1/7)

1月7日に初詣とおしるこ作りを行いました。
近くの竹塚神社にお参りしたあと
おしるこを作り、みんなで食べました。
今年もよいことがありますように！



ふれんどりいでは、今年もたくさんのプログラムを行いた
いと思っています。
ぜひ、いろんなプログラムに参加してくださいね！

メンバーミーティング報告 (1/14)

1月14日にメンバーミーティングを行いました。今回の参加
者は6名でした。以下のような意見、提案がありました。

- ・ゲーム(将棋・オセロなど)が出しやすい場所があるとよい
- ・音楽や趣味のサークルがあれば参加したい
- ・舎人公園でバーベキューがしたい
- ・地域のお年寄りと交流したい
- ・フリースペースにいつもスタッフがいると安心

参加できなかった人にも内容がわかるように、今後はふれんど
りいニュースやフリースペースの掲示板でお知らせします。

退職のごあいさつ

昨年12月末でふれんどりいを退職いたしました。
あとからの報告となってしまう申し訳ありません。
2年という短い間でしたが、たくさんのことを学ばせ
ていただきました。みなさんとのお別れは名残惜しい
ですが、きっとまたどこかでお会いしましょう。
体調に気をつけてお元気で！！

石井 優菜



「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

3/10(火) 15:00~16:00

ふれんどりいでは2ヶ月に1回、メンバーミーティングを行っています。今回はお花見プログラムについて話し合しましょう。初めての方もぜひご参加ください♪

語ろう会

2/29(土) 14:00~15:00

テーマ:「懐かしのアニメを語ろう」

3/28(土) 14:00~15:00

テーマ:「花粉症対策してますか？」



アトリエふれんどりい

2/10(月)・3/9(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

2/15(土)・3/14(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」

2/7(金) 3/13(金) 14:00~15:00 ※定員1名

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

2/12(水)・2/26(水) 3/11(水)・3/25(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が名前を変えてリニューアル!
一緒にコミュニケーションを楽しんでみませんか!?

2/25(火) 15:00~16:30

テーマ:相手の伝えなかったことを確認する

話し相手に「聞いていますよ」と分かるように、相手の言ったことをオウム返しにして繰り返してみます。聞き取りにくかったことの確認にもなります。



3/24(火) 15:00~16:30

テーマ:自分の感想、意見を言う

話の中で自分の意見を言うことも大切です。相手を否定することなくキズつけることなく、自分の感情や考えを伝える方法があります。お互いの感想や意見の交流も会話には大切です。

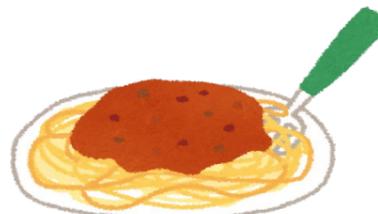
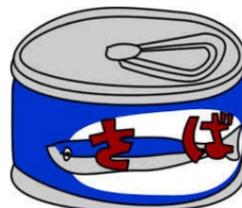


かんたん!!料理の会

要予約!

2/2(日)12:30~「焼きそば」

3/8(日)12:30~「サバ缶詰の Pasta」



※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

※2月の予約は1/25(土)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

2/6(木)・3/5(木) 10:30~12:00

★みんなで卓球!

2/13(木)・3/12(木) 13:40~15:00

★ストレッチ&ゲーム

2/20(木) 3/19(木) 10:30~12:00

★みんなでカラオケ♪

2/27(木)・3/26(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 2020年2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					電話番号は、 3883 -7405	1 ピアふれんどりい の電話相談 14:00~16:00
2 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「焼きそば」 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	3	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 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 13:00~15:00	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 1 名・要予約) 14:00~15:00 ★予約受付期間は 下記参照	8
9	10 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	11 (祝・ 建国記念の日) ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ※ラジオ体操は お休みです	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 2 名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	13 ラジオ体操 13:30~13:40 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 ヨガ (要予約) 14:00~15:30
16 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	17	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	20 ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	21	22
23 (祝・天皇誕生日)	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 レッツ! コミュニケー ション! 15:00~16:30	26 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	27 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	28 シャワー室 清掃 14:00~15:00	29 語ろう会 「懐かしのアニメを 語ろう」 14:00~15:00

《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. 半 2. 御
3. 立 4. 難

出題者より

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	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 13:00~15:00	6	7 臨時 休館日
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「サバ缶詰のパスタ」 12:30~ ※材料費 300 円程度 ★予約受付期間は 下記参照	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 メンバー ミーティング 15:00~16:00	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 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	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 ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	20 (祝・春分の日)	21 ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00
22 休館日	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 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	27 シャワー室 清掃 14:00~15:00	28 語ろう会 「花粉症対策 してますか？」 14:00~15:00
29	30	31 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40				

《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○

**3/7 (土) ・
3/22 (日)**

上記の日、ふれんどりいは休館とさせていただきます。

3/7 (土) は臨時休館日です。

(「こころの健康フェスティバル」参加のため)

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。

2/2 (日)、4 (火)、11 (火・祝)、16 (日)、18 (火)、25 (火)
3/1 (日)、3 (火)、10 (火)、15 (日)、17 (火)、24 (火)、31 (火)

日曜日: 13:00~14:00 火曜日: 13:00~15:00



投稿欄



↑「ヒヨコのマーチ」 下里 晃吉

文字はめクイズ

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

丁
↓
□
↓
鐘

折 → □ → 径

2

防
↓
□
↓
免

甥 → □ → 節

3

乱
↓
□
↓
春

擁 → □ → 像

4

批
↓
□
↓
関

危 → □ → 易

※前号の文字はめクイズの問題が間違っていました。申し訳ありませんでした。出題者および読者の皆さまにお詫びして、改めて掲載させていただきます。

こころはいつも試されている

ペンネーム：N

福祉施設で働いていた時分、施設内に怒号が飛び交った。施設長に詰め寄るスタッフ。「施設長、なんであんな奴を職員に採用したんですか!?!」スタッフさんや、施設利用者さんたちと、コミュニケーションも満足に取れるわけでもない。吃音(きつおん)があり、ほとんど無口に近かった。

顔で笑ってところで泣いていた。お給料はガマン代。上司・同僚いろいろなことに対してのガマン代。

さすがに自分も意を決して、福祉施設の先輩に「このお仕事をどうしたらやっていけますか?」と、言葉を詰まらせながら質問した。先輩から「おまえ、家庭訪問に来たのか?」と聞かれ、「福祉の仕事は自分の生きてきた人生経験で仕事をすればいいんだよ」とその上司はボソッと一言だけそう言った。それは、すごい温かくもり、かつものすごく厳しい励ましのアドバイスでもあったと思う。それ以来上司はそれっきり何も教えてはくれなかった。

「あとは、福祉のお仕事を勉強するしかない」4年半、一般職に就いていたため、福祉の資格を無料で勉強して取得できる。それからというもの、人生経験半分、勉強半分。勉強の方がかえって多かったのかもしれない。

でも、楽しい経験もした。毎週木曜日「お絵かきプログラム」があった。知的の障がいをもたれている利用者さん。ところが、その利用者さんが木曜日のところを土曜日に間違えて施設にやって来た。「スタッフさん。今日、お絵かきだよね♪」と。こちらは大あわて。休日またいで月曜日の朝礼ミーティングで、「利用者さんが、かわいそうだから、曜日を間違えないように利用者さんに正しい曜日を教えて教えてあげてください」と先輩や同僚スタッフさんに深々と頭を下げてお願いしたことも。現在となっては良い思い出である。

「みんなやっとの思いで、ふれんどりに通ってるんだ!しっかりしろ!」とふれんどりにブー垂れているのがいたら、それは、誰でもないむかし元福祉施設職員であった私のことである。



↑「機械都市」ペンネーム：K.S



逃げる男 カロス・ゴーン(元日産会長)



笑わない男 稲垣啓太(ラグビー)

似顔絵ギャラリー

(ペンネームりく)

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。