

ふれんどいい メンバースニュース

2020年 3月25日発行 地域活動支援センターふれんどいい
〒121-0813 足立区竹の塚6-18-4 電話 3883-7177

2月の半ばから、新型コロナウイルスの流行に伴い、ふれんどいいのプログラムは全て中止となっています。私も家に居る時間が長くなり、日ごろサボっていた掃除をしたり、室内での体操に取り組んだり自分の暮らしをいつもより丁寧に進めています。春を迎え公園の桜も満開になり、「いつも通りに生活ができることの大切さ」を改めて感じる日々です。収束までにはしばらく時間がかかりそうですが、皆さんもくれぐれも体調に気を付けてお過ごしください。
(ふれんどいい 森澤)

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

ふれんどいいでは新型コロナウイルスの流行にともない、現在プログラムの中止、カラオケ・静養室の利用禁止などの対策を行っております(フリースペース、およびパソコン・シャワー室は利用可能です)。

また利用者みなさまには、来館の際は手洗いや消毒、うがいをお願いし、熱のある方や体調不良の方は自宅で安静に過ごすようお願いしています。

感染拡大防止のため、引き続きご協力をよろしくお願います。

今回4月・5月の予定表をお届けしますが、4月21日以降も状況によってはプログラムの変更や中止の可能性があります。利用についての最新の情報は、直接ふれんどいいにお問い合わせください。また、ふれんどいいからの郵便物が届いたら、かならず内容をご確認をお願いします。

感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

- 流水でよく手を洗った後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の縫を念入りにこすります。
- 手の縫を洗います。
- 親指と手のひらをぬじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる

- 何もしずに咳やくしゃみをする (×)
- 咳やくしゃみを手でかき止める (×)
- マスクを着用する (口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかけ
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸、厚生労働省、厚労省のQRコードも掲載されています。

(厚生労働省ホームページより)

キャンセル専用電話を開設します！

プログラムや面談・見学の予約をキャンセルしたいが、電話がなかなかつながらない！という声にお応えして、4月1日よりキャンセル専用の電話番号を開設します。



03-3883-7405 ※キャンセルの場合のみご利用ください。

電話相談、およびプログラム予約・面談予約のお電話は、これまで通り **03-3883-7177** をお願いします。



「ふれんどいいメンバースニュース」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☆

5/14(火) 15:00~15:30

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、いろいろなことを話し合っています。今回は今年度最初のメンバーミーティングです。今年やりたいこと、行きたい場所など、みんなで話し合いましょう！初めての方も、ぜひご参加ください♪

語ろう会

4/25(土) 14:00~15:00

テーマ：「コロナストレスをぶっとばせ！」

5/23(土) 14:00~15:00

テーマ：「好きなアニメについて語ろう！」

ストレス解消法をみんなで語り合いましょう。3月に中止になった「アニメについて語ろう」もやります！みなさんぜひ！

ラジオ体操

毎週火・木曜日 13:30~

ヨガ

5/9(土)

14:00~15:30

予約期間：毎月1日から前日の12:30まで

※13:40より準備をします。ご協力をお願いします！

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」

5/15(金) 14:00~15:00 ※定員1名

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

4/22(水) 5/13(水)・5/27(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！

レッツコミ！



4/21(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。

5/26(火) 15:00~16:30

テーマ：上手に頼みごとをする

誰かに手伝ってもらいたい時や、他の人にやってもらいたい時、どんな風に頼んだらよいでしょうか。へりくだるのではなく逆に命令するのでもない言葉があります。試してみましょう。

かんたん！！料理の会

要予約！

5/10(日) 12:30~「サバ缶のパスタ」

※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



※4月のかんたん料理の会はお休みです

アトリエふれんどりい

5/11(月)

13:30~14:30

※実費がかかります(50円程度)



木曜プログラム

★みんなでお散歩♡

人気プログラムが復活！

楽しくおしゃべりしながらお散歩しましょう。

5/9(木) 10:30~12:00

★みんな卓球！

5/14(木) 13:40~15:00

★ストレッチ&ゲーム

4/23(木)・5/21(木) 10:30~12:00

★みんなでカラオケ♪

4/30(木)・5/28(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4月の予定

新型コロナウイルスの流行に伴い、区と協議の結果 4月20日までのプログラムは中止となりました。

また、状況によっては21日以降のプログラムも中止の可能性がります。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>《開館時間》</p> <p>平日 9:00~20:00</p> <p>土日・祝日 12:30~20:00</p> </div>			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>状況によっては21日以降も プログラム中止の可能性がります。 最新の情報は直接ふれんどりい にお問い合わせください。</p> </div>						
19	20	21 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ レッツコミ! 15:00~16:30	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~	24 シャワー室 清掃 14:00~15:00	25 語ろう会 「コロナストレスを ぶっとばせ!」 14:00~15:00
26	27	28 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	29 (祝・昭和の日)	30 ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00		



文字はめクイズの答え

1. 床 2. 魔

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5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 電話番号は、 3883 -7405	2 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
3 (祝・憲法記念日) ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	4 (祝・みどりの日)	5 (祝・こどもの日) ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	6 (振替休日)	7 みんなで お散歩♡ 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40 パステルサロン 13:00~15:00	8	9 ヨガ (要予約) 14:00~15:30
10 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「サバ缶の Pasta」 12:30~ ※材料費 300 円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	11 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	12 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 15:00~15:30	13 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	14 ラジオ体操 13:30~ みんなで 卓球! 13:40~15:00	15 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	16 ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00
17 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	18	19 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	20	21 ストレッチ & ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	22	23 語ろう会 「好きなアニメに ついて語ろう!」 14:00~15:00
24 休館日	25	26 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 レツコミ! 15:00~16:30	27 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	28 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	29 シャワー室 清掃 14:00~15:00	30
31						

《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○

5/24(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いたします。

○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。

4/21(火)、28(火)

5/3(日・祝)、5(火・祝)、12(日)、17(日)、

19(火)、26(火)

日曜日: 13:00~14:00 火曜日: 13:00~15:00



投稿口



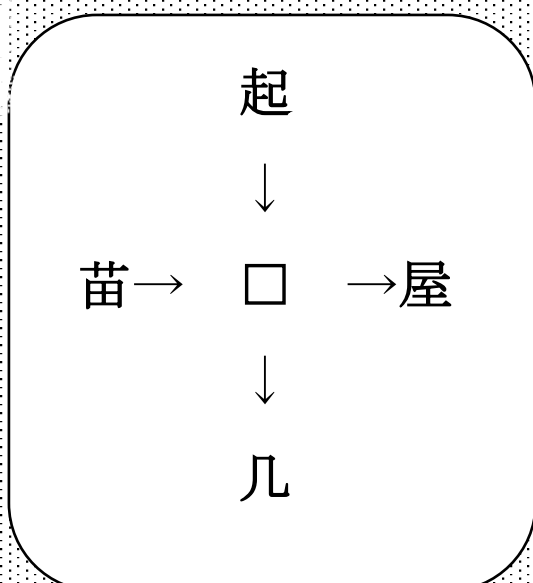
↑「絵ハガキメルヘン5」
下里晃吉

こころの医療、つまらない!?

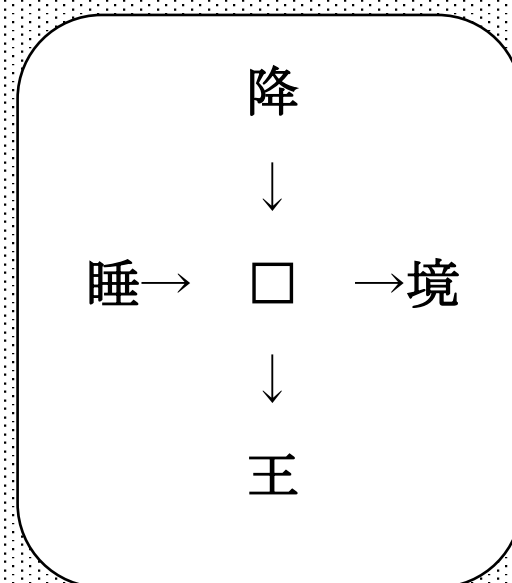
精神の当事者でありながら、生意気な言い方だったら、ごめんなさい。
物事の本質にせまることを、肉薄（にくはく）すると、いいます。
いま、医療の現場で、医療支援者さんとか、医療のネットワークの中で、そういう人たちの心の中に、？クエスチョンマークをかかえながらお仕事をされている人たちが、非常に少ない。
先だって精神医療の「つまらなさ」を、主治医にキツパリと申し上げましたが、いまの医療現場、ネットワークが、「この医療がつまらない」というのを、ふまえた上で、「どうしたらより良い精神医療にできるのか？」ということに、肉薄（にくはく）していないように感じます。

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4月の予定表の下にあります。

文字はめクイズ

さよならの向こう側

—山口 百恵という生き方—

「行列のできる法律相談所」スペシャルのときであった。テレビに出ていたのは、ゲストの三浦 祐太朗さん。顔立ちが母親によく似ていた。三浦さんは司会の明石家さんまさんにこう言った。

「うちの母親にラブレター書くのやめてくださいよ！」

会場中笑いにつつまれた。

三浦さんの母親は誰もが知っているあの山口 百恵さんである。

昭和 55 年 (1980 年)、ファンに惜しまれつつ引退し、結婚する。テレビの結婚式の生中継を最後に、山口 百恵さんは表舞台から姿を消した。歌のマイクをそっと置いたのである。

山口 百恵さんの大親友である、アン・ルイスさんをして、

「本当のかわいいことと、かっこ悪いことの違いが分かる人」

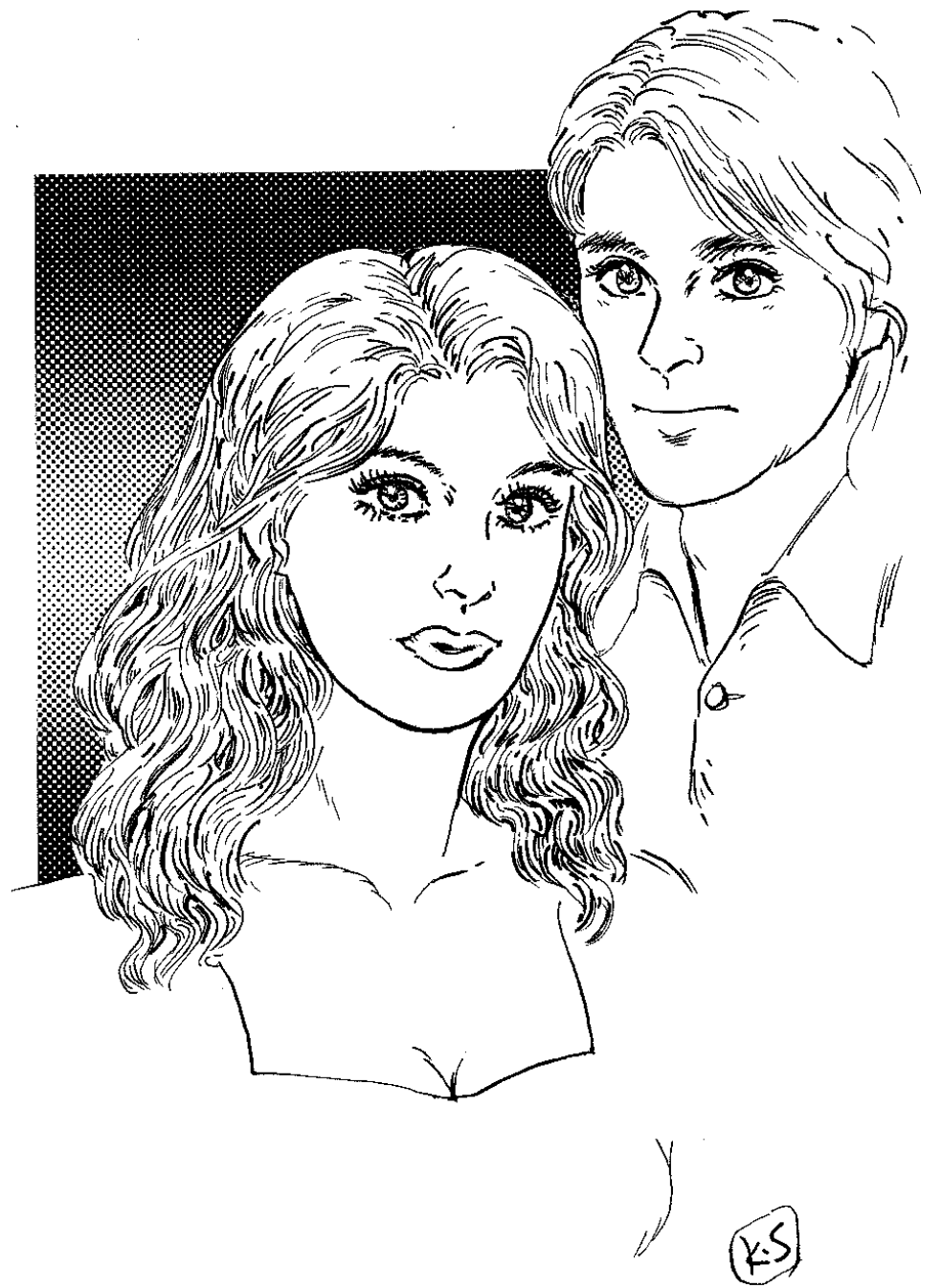
だと言ったという。

谷村新司さん、宇崎竜童・阿木燿子さん、さだまさしさんらと共に「いい日旅立ち」「プレイバック Part II」「秋桜 (コスモス)」など、名曲を世に送り出した。

阿木燿子さんから見て山口 百恵さんのレコーディング (歌入れ) における、歌に対する集中力と今でいうセルフプロデュース力は、ずば抜けていたという。

今年で、山口 百恵さんが引退してから 40 年が経つ。そして彼女の名曲は息子さんの三浦 祐太朗さんの歌声に替わり、カバーされ、歌い継がれている。山口 百恵という潔い生き方に人は何を思うのだろうか。

ペンネーム : N



「ふたり」 (ペンネーム : K.S)



久本雅美



アントニオ猪木

似顔絵ギャラリー

(ペンネーム わく)

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 3 点までとさせていただきます。