

ふれんどいい メンバーズニュース

2020年 5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

緊急事態宣言の解除を受け、ふれんどいいも6月より「新しい生活様式」の中、今できる事を検討し取り組んでいきます。プログラムもフリースペースも定員制や予約制（下記を参照ください）とする事で、感染拡大防止に努めていきたいと考えています。登録者の皆様にはご不便をお掛けしますが、ご協力の程、どうぞよろしくお願い致します。新型コロナウイルス感染症対策は長丁場になると思います。工夫を凝らしながら、少しでも笑顔や癒しに変換できるように職員一同頑張ります！！（ふれんどいい 森澤）

「新しい生活様式」に基づくふれんどいいの利用について

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」に基づき、ふれんどいいでは以下のような対策をとることになりました。ご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願い致します。

◎来館時のお願い

- ・来館前に必ず検温をしてください。また、体調不良の方は来館を控えてください。
- ・来館の際は、必ずマスクを着用してください。
- ・来館時に職員による検温・体調チェックを行います。
- ・入館時はアルコール消毒、入館後は手洗いを行ってください。
- ・できるだけ人との距離を取り、会話をする時はなるべく対面を避けてください。
- ・館内は定期的に換気を行います。気温に応じて調整しやすい服装を心掛けてください。

◎ふれんどいいの利用について

- ・フリースペース：適正な距離を保つため、利用人数・利用時間を制限させていただきます。また状況によっては場所の移動をお願いすることがあります。
- ・カラオケ：1時間ごとの予約制になります。
1名での利用で1回45分とさせていただきます（15分で換気・消毒をします）。
使い捨てのマイクカバーを使用してください。
利用時間 13:00～17:00（平日、土日祝日とも）
- ・シャワー室：今まで通り利用できます（予約制）。
- ・静養室：引き続き、利用禁止となります。

ふれんどいい祭 中止のお知らせ

毎年夏に開催しているふれんどいい祭ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度は開催を中止することになりました。例年であれば、ふれんどいいメンバーズニュースで呼びかけを開始し、参加団体を募り、6月から実行委員会をお願いする時期ですが、今回はこのような社会状況のため、上記の判断に至りました。ふれんどいい祭は毎年、利用者のみなさん、関係機関、そして地域のみなさんと交流できる機会であり、センターの職員一同も楽しみにしていたので残念でなりません。新型コロナウイルス感染拡大が収まり、来年またふれんどいい祭でお会いできることを楽しみにしています。



「ふれんどい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

★6月からのプログラムについて★

ふれんどりいでは6月から段階的にプログラムを再開します。

「新しい生活様式」に基づき、以下のプログラムは当面の間、中止とさせていただきます。

- ふれんどりいパートナー●簡単！！料理の会●パソコン講座●ピアふれんどりいのフリートーク●語ろう会
- みんなでお散歩♡●みんな卓球！●ストレッチ&ゲーム●みんなカラオケ♪●レッツコミ！

また、以下のプログラムは予約・定員制となります。予約は1週間前から受け付けます。

- アトリエふれんどりい(定員4名)●ヨガ(定員6名)
- DVD鑑賞会(定員6名)●レッツ！エクササイズ(定員6名)

※DVDとエクササイズは新プログラムです。

ラジオ体操 6/9(火)スタート!

毎週 火・水・木 10:30~10:45 ※予約はいりません。

ふれんどりいの向かいの公園でラジオ体操を行います。

広々とした青空の下で、おもいきり身体を動かしましょう!

みなさんぜひご参加ください!

※雨天時は中止となります。



DVD鑑賞会

(定員6名・要予約)

6/24(水) 14:00~15:00

「名探偵コナン SECRET FILE Vol.3」

7/22(水) 14:00~15:00

「藤城清治影絵劇 銀河鉄道の夜」

アトリエふれんどりい

(定員4名・要予約)

7/13(月)

13:30~14:30

※実費がかかります(50円程度)



※6月のアトリエふれんどりいはお休みです。

ヨガ (定員6名・要予約)

7/11(土) 14:00~15:00

椅子に座って十分な間隔をとりながら行います。

タオルや飲料水をご持参ください。



※6月のヨガはお休みです。

レッツ！エクササイズ

(定員6名・要予約)

7/8(水) 14:00~15:00

気持ちよく伸ばすストレッチ、
ちょっとがんばる筋トレで、
運動不足の身体を
目覚めさせましょう!



※7月からのプログラムになります。

★ラジオ体操以外のプログラムは予約が必要です。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6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10 ラジオ体操 10:30~10:45	11 ラジオ体操 10:30~10:45	12	13
14	15	16 ラジオ体操 10:30~10:45	17 ラジオ体操 10:30~10:45	18 ラジオ体操 10:30~10:45	19	20
21	22	23 ラジオ体操 10:30~10:45	24 ラジオ体操 10:30~10:45 DVD鑑賞会 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	25 ラジオ体操 10:30~10:45	26 シャワー室 清掃 14:00~15:00	27
28	29	30 ラジオ体操 10:30~10:45				

《6月の開館時間》
 平日 9:00~17:00 土日祝日 12:30~17:00



文字はめクイズの答え
 1. 入 2. 病

プログラムの予約について

アトリエふれんどりい、ヨガ、DVD鑑賞会、レッツ！エクササイズの予約は、1週間前から前日の12:30までです。予約がない場合は中止となります。

予約電話：3883-7405 またはふれんどりいの窓口で予約してください。

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。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7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 ラジオ体操 10:30~10:45	2 ラジオ体操 10:30~10:45	3 電話番号は、 3883 -7405	4 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
5	6	7 ラジオ体操 10:30~10:45	8 ラジオ体操 10:30~10:45 レッツ! エクササイズ 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10	11 ヨガ (要予約) 14:00~15:30 (定員6名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照
12	13 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30 (定員4名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	14 ラジオ体操 10:30~10:45	15 ラジオ体操 10:30~10:45	16 ラジオ体操 10:30~10:45	17	18
19	20	21 ラジオ体操 10:30~10:45	22 ラジオ体操 10:30~10:45 DVD鑑賞会 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	23 (祝・海の日)	24 (祝・スポーツ の日)	25
26 休館日	27	28 ラジオ体操 10:30~10:45	29 ラジオ体操 10:30~10:45	30 ラジオ体操 10:30~10:45	31 シャワー室 清掃 14:00~15:00	

《7月の開館時間》

平日 9:00~ 未定 土日祝日 12:30~ 未定

※開館時間は未定となっています。お問い合わせください。

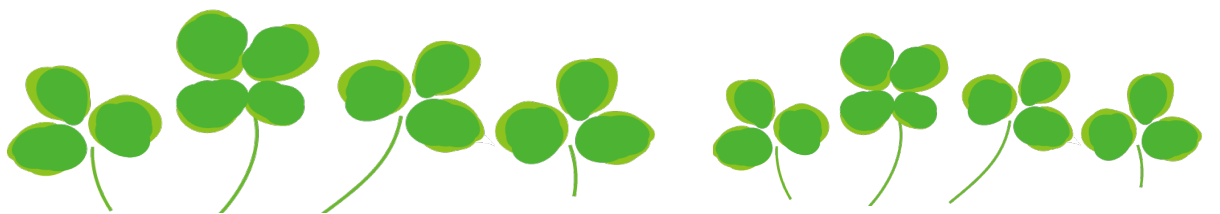
○休館日のお知らせ○

7/26(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いたします。

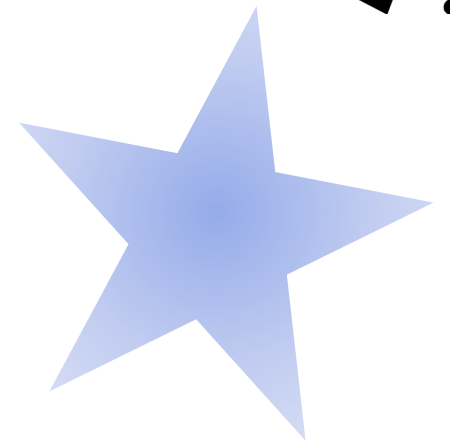
○ふれんどりいパートナー○

6月・7月のふれんどりいパートナーは
お休みです。



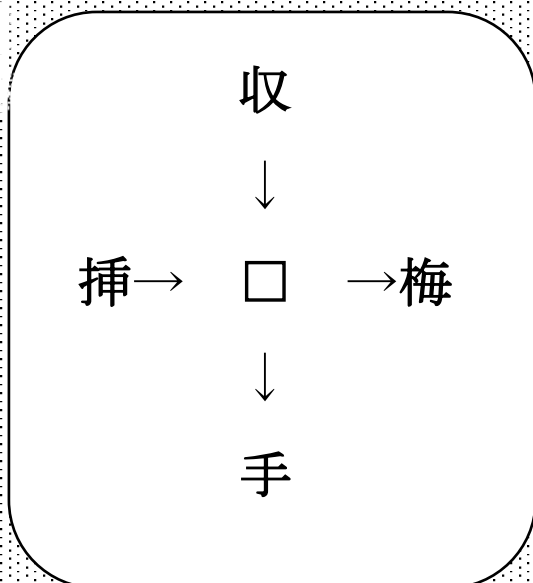


投稿口

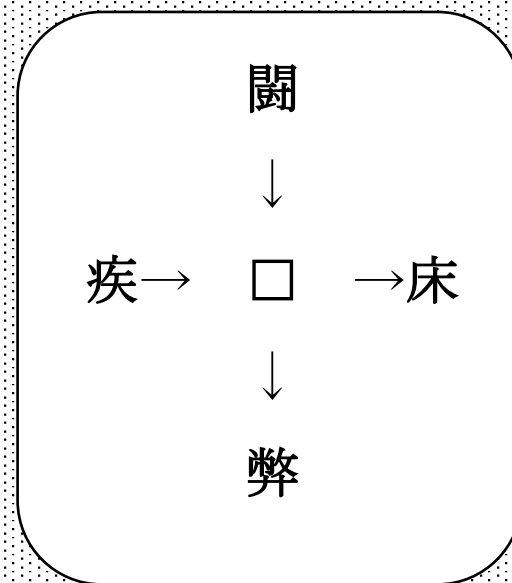


↑「絵ハガキメルヘン6」
下里晃吉

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6月の予定表の下にあります。

文字はめクイズ

しみじみボランティア！

今のふれんどりいの新しい所長さんに、「やりたいことが見つかったので、ふれんどりいに籍を残したまま、それをさせていただきませんか？（ふれんどりいはこれからは気楽に行きたいです♪）」みたいなニュアンスでこちらからそう切り出しました。

いままで、「公園清掃ボランティア」から始まったボランティア。

そもそもが入院していたときにお年を召していた方の「傾聴ボランティア」をさせていただいたので、足かけ8年になります。それが、客観的に見たときにすごくしみじみとしていて、よかったと思っています。

それから、自分のつたない手話や、「ティッシュ配り」などをさせていただいて、現在「傾聴ボランティアを、またさせていただいています。

ある人はボランティアは戦争中の「志願兵」だとおっしゃいました。わたくしは「生きた証を残したい」という共通の想いがあります。昔、永六輔さんの「ぼらんていあ」という本に出会って一昨年でしたか、とある新聞でタレントの勝俣州和さんが、萩本欽一さん（欽ちゃん！）のおっしゃった

「他人にやさしくしなさい。今日からでも出来る」

という記事に接してきて、ふれんどりいに行きつつボランティアを続けてきている自分を誇りに思っています。

体調を見ながらのボランティアになりますが、安全地帯の玉置さんの「LOVEだねえ～（懐かしい!）」みたいにはなれないかもしれないけれども、そんなメンバーになるのがわたくしの夢です。

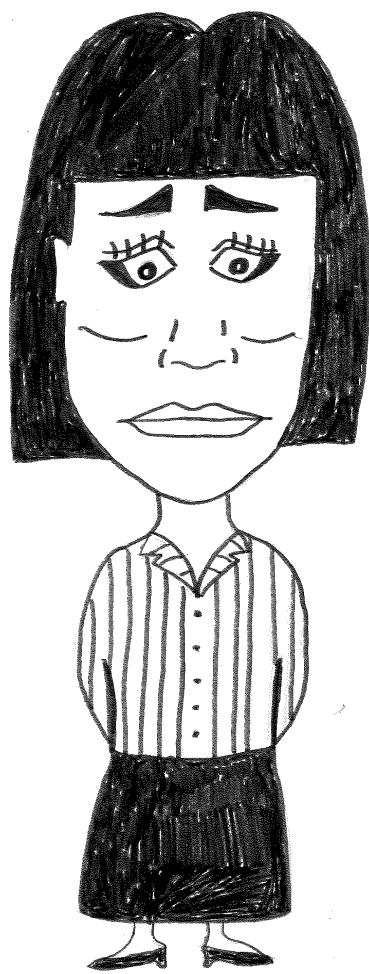
ペンネーム：N



↑「自画像」 おくむら・よしお



坂上 忍



フリンちえみ(旧芸名)

似顔絵ギャラリー

(ペンネームわく)

社会人としての常識 一私一

テレビによく出てくるニュース解説者の、池上彰（いけがみあきら）さんが、ZIP（ズームイン・プレゼンツ）の前身ズームイン！！SUPERで解説していたことがあります。

自分のことをみんなの前では何と呼ぶか？

男女関係なく、公衆の面前では「私（わたし、またはわたくし）」というのが正しい言い方だそうです。

なので、社会人、会社などの場では、なるべく「私」という言い方をしたほうがいいみたいです。私もいい勉強になりました。

ペンネーム：N

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。