

# ふれんどいい メンバースニュース

2020年 7月25日発行 地域活動支援センターふれんどいい

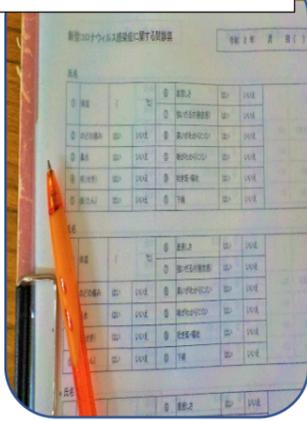
〒121-0813 足立区竹の塚6-18-4 電話 3883-7177

夏ですね！メンバーの皆様お元気ですか？ ふれんどいいでは現在、安心して利用していただくために、以下のような取り組みを行っています。来館の際にはご協力よろしくお願いします！

(ふれんどいい職員一同)

## 来館時

マスク着用・アルコール消毒をお願いしています。  
また、職員による検温・体調チェックがあります。

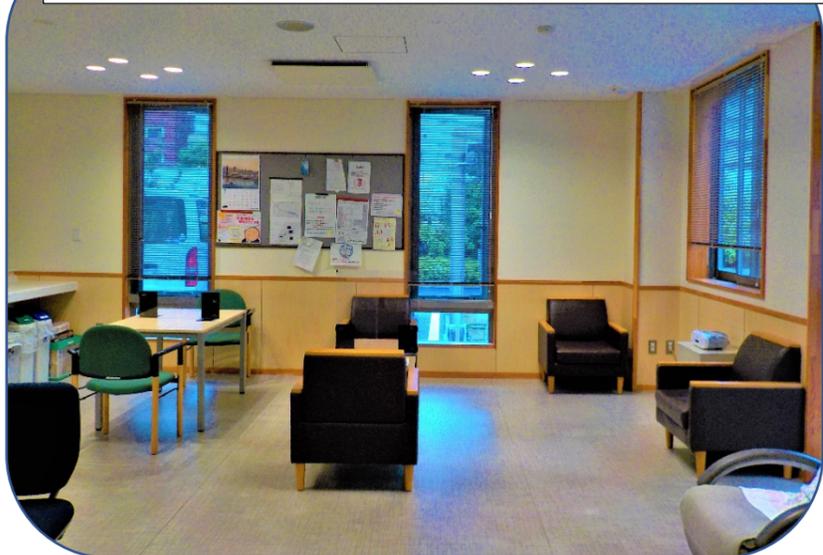


## 1Fホール



## フリースペース

席は距離がとれるような配置になっています。

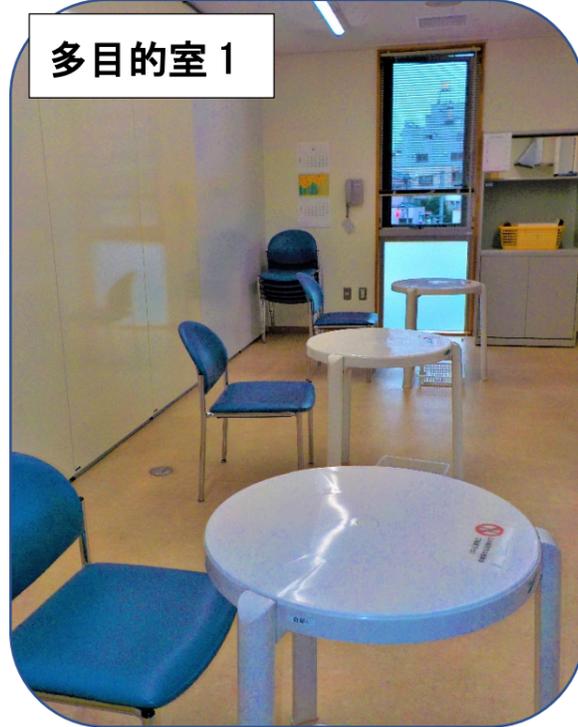


アクリルボードも  
設置しています。

## 2Fホール



## 多目的室 1



## カラオケ



予約制 13:00~17:00  
1名利用で1回45分  
※使い捨てのマイクカバー  
を使用してください。

## 2F 飲食コーナー



館内は換気を行っています。こまめな手洗いをお願いします。

## 熱中症に注意しましょう！

ただいま館内の冷水器は利用できなくなっています。  
来館時にはスポーツ飲料やマイカップ・マイボトルを持参して、  
こまめな水分補給を心掛けてください！

# フログラム紹介

## ★8月9月のプログラムについて★

以下のプログラムは引き続き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♡●みんなで卓球！●ストレッチ&ゲーム●みんなでカラオケ♪●レツコミ！

以下のプログラムは予約・定員制となります（ラジオ体操をのぞく）。

予約は1週間前から前日の12:30まで。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。

### ラジオ体操

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！  
参加者にはスタンプカードを差し上げます。  
みなさんぜひご参加ください！

※雨天時は中止となります。

ラジオ体操 スタンプカード

名前:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20



スタンプを  
集めて  
健康になろう！

### ふれんどりいシアター

(定員6名・要予約)

8/26(水) 14:00~15:00

「ピタゴラスイッチ (装置特集)」

9/23(水) 14:00~15:00

「8時だヨ！全員集合 (名場面集)」

### アトリエふれんどりい

(定員4名・要予約)

8/17(月)・9/14(月)

13:30~14:30

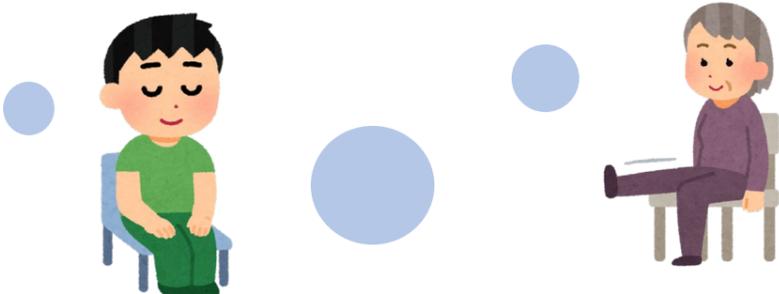
※実費がかかります(50円程度)



### ヨガ (定員6名・要予約)

8/8(土)・9/12(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。

### ストレッチ & リラクゼーション

(定員6名・要予約)

8/12(水)・9/9(水) 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。

ストレッチで気持ちよく身体を伸ばしたあと、

ヒーリングミュージックでリラックスしましょう。

※タオルや飲料水をご持参ください。

★状況により、プログラムが急に変更になることがあります。ご了承ください



「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>

# 地域活動支援センターふれんどりい 2020年8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					電話番号は、 3883 -7405	<b>1</b> ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>5</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>6</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>7</b>	<b>8</b> 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
<b>9</b>	<b>10</b> (祝・山の日)	<b>11</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>12</b> ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ& リラクゼーション 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>13</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b> 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	<b>18</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>19</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>20</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>26</b> ラジオ体操 10:30~10:45 シアター ふれんどりい 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>27</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>28</b> シャワー室 清掃 14:00~15:00	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>					



## 《8月の開館時間》

平日 9:00~17:00 土日祝日 12:30~17:00

## プログラムの予約について

アトリエふれんどりい、ヨガ、シアターふれんどりい、ストレッチ&リラクゼーションの予約は、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。

文字はめクイズの答え

1. 白 2. 納

# 地域活動支援センターふれんどりい 2020年9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>2</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>3</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>4</b> 電話番号は、 3883 -7405	<b>5</b> ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>9</b> ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ& リラクゼーション 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>10</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>11</b>	<b>12</b> 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
<b>13</b>	<b>14</b> 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	<b>15</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>16</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>17</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b> <b>休館日</b>	<b>21</b> (祝・敬老の日)	<b>22</b> (祝・秋分の日)	<b>23</b> ラジオ体操 10:30~10:45 シアター ふれんどりい 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>24</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>25</b> シャワー室 清掃 14:00~15:00	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>30</b> ラジオ体操 10:30~10:45			



## 《9月の開館時間》

平日 9:00~17:00 土日祝日 12:30~17:00

## 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！

## ○休館日のお知らせ○

**9/20(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ひします。

## ○ふれんどりいパートナー○

8月・9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」  
下里晃吉

## 1 億総障害者化している現代

ついこのまえのことでした。夜9時からの「ニュースウォッチ9」において、このコロナの騒動の中にあって東京大学のある教授さんがこう語っておられました。

「1億総障害化している現代。連帯（れんたい）か、排除か？」  
みんなと共生（いっしょに生きていこう）とするのが、国民に今、薄れているのではないか？ 私はテレビを見ながら、この教授さんはそう語っているのだなと感じました。

「1億総障害者化している現代」  
私もそうですが、この機会に皆でこの問題を真剣に考えるきっかけになればと思い、投稿いたしました。

ペンネーム N

2

貢  
↓  
受 → □ → 豆  
↓  
涼

1

表  
↓  
余 → □ → 亜  
↓  
夜

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8月の予定表の下にあります。

文字はめクイズ

## 裕次郎さんの「あじさい忌」

紫陽花（あじさい）という花がある。。

石原裕次郎という大スターが昔いた。

彼の好んだ花、紫陽花。7月17日は石原裕次郎さんの命日「あじさい忌」として知られている。

彼のいるところいつも「雨」。いつしか雨の似合う男と呼ばれるようになる。

兄の石原慎太郎は、雨のそば降る裕次郎さんの葬儀の終りに、

「みなさん、海を見たら石原裕次郎を思い出してあげてください」と泣きながら語った。

彼はこよなくヨットを愛し、そして海の綺麗なハワイを好んだ。

晩年、自分の死期が近いのを知っていた裕次郎さんは、ハワイを動こうとせず、彼を帰国させ、病氣療養をさせようと、周囲の人が説得にやってきたほどだったという。

裕次郎さんの妻・まき子夫人は、裕次郎さんを「裕さん」と呼び、1981年に生存率2%からの「奇跡の生還」から、1987年まで、毎日塩分1mg未満の食事を彼に作り続けた。

「わが人生に悔いなし」という歌がある。彼が生前の最後の曲として知られているが、作詞家であるなかにし礼さんに裕次郎さんが、「マイ・ウェイ」みたいな曲を書いてほしいと頼んで書いてもらった曲だそう。

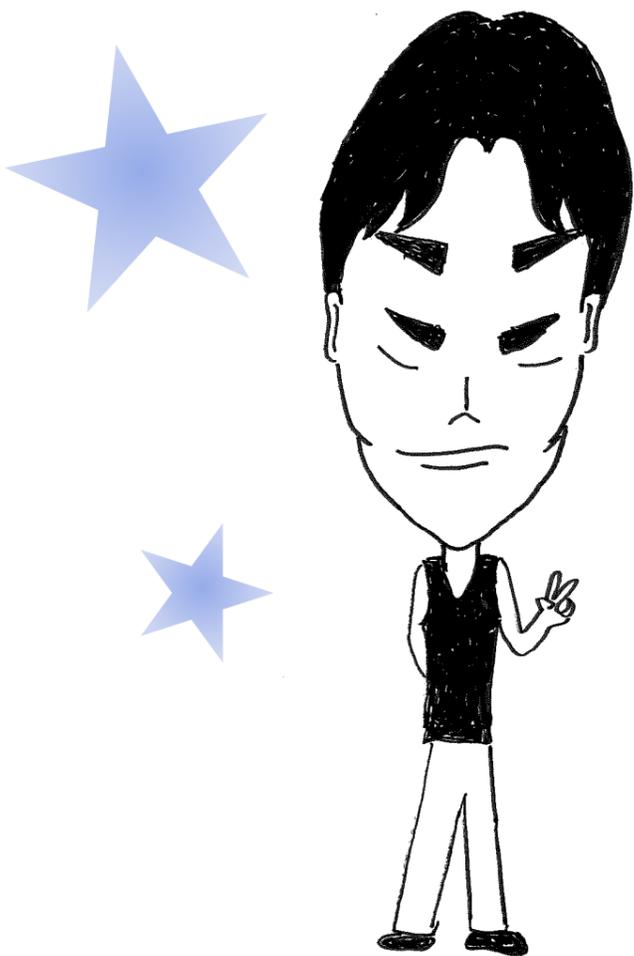
昭和を駆けぬけたスーパースター、石原裕次郎。私たちは裕次郎さんをテレビなどで知っている「最後の世代」。

石原裕次郎は私たちの心のなかに、まだ生き続けている。

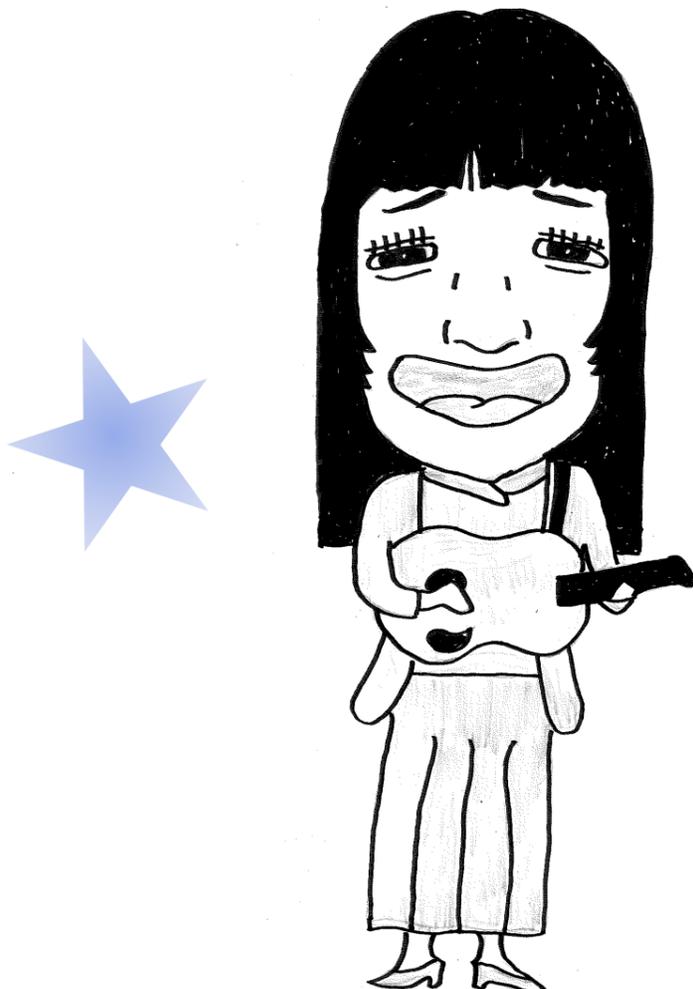
ペンネーム：N



↑「瞳」K・S



菅田 将暉



あいみょん



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。