

# ふれんどいいメンバーズニュース

2024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

そろそろ季節は夏になりますね。夏の風物詩と言われるものは、風鈴の音、蚊取り線香、セミの鳴き声、花火など、音や香りなどの五感で感じるものが多い気がします。五感の中でも香りを感じる「嗅覚」は、記憶をつかさどる脳と密接な関係があるとか。蚊取り線香の香りを嗅ぐと、懐かしさと共に今年も夏が来たなと感じます。（ふれんどいい 田口）

## ごあいさつ

4月に3年間過ごした綾瀬スマイル工房から戻って参りました。久しぶりのふれんどいいですが、気持ちも新たに取り組んでまいります。

これからもどうぞよろしくお願い致します。 蓮實

## ☆メンバーミーティング報告☆

4/11(木)のメンバーミーティングは7名の参加がありました。

- ・プログラムをもっと増やしてほしい
  - ・SSTなど、コミュニケーション関係のプログラムをやしてほしい
  - ・トイレにペーパータオルを置いてほしい
- 以上のような意見が出ました。

## プログラム紹介

NEW!

### パソコン講座 (定員4名・要予約)

6/20(木)・7/18(木) 14:00~15:00

電源の入れ方から文字入力、検索の仕方、動画の見方などボランティアの先生が、マンツーマンで教えてくれます!

### みんなでカラオケ♪

6/14(金)・7/12(金) 14:00~15:00

楽しく歌って盛り上がりましょう!

(予約はいりません。聴くだけ参加もOK)



### ヨガ (定員8名・要予約)

6/8(土)・7/13(土) 14:00~15:00

DVDに合わせて行います。ご自分のペースに合わせて身体と心をほぐしていきましょう。

(動きやすい服装で来てください)

## カップアイス プレゼント

7/7(日・七夕)~7/15(月・海の日)

来所者のみなさんに、カップアイスをプレゼントします!(おひとり様1回のみ)

みなさん来てくださいね♪



## ふれんどいいの暑気払い!

今年も暑気払いをおこないます。

皆さんぜひご参加ください!

日時: 7月30日(火) 14:00~16:00

内容: カラオケ大会、くじ引きなど

申し込み: 7月1日(月)より電話・窓口で受付

詳しいことは、6月のメンバーミーティングで決めてフリースペースに掲示します。



## ★特別講座 ビューティーセミナー★

外に出たくなる♪ 人に会いたくなる♪ もっと自分を好きになる♪  
そんなこれからの繋がるステキな身だしなみを楽しく学んでみませんか?  
男性の参加もOKです!

日時: 2024年7月22日(月) 14:00~15:30

講師: 資生堂ジャパン株式会社 講師(ソーシャルエリアパートナー)

対象者: ふれんどいいを利用されている方(定員: 15名)

場所: ふれんどいい2階 多目的室

申し込み: 6月3日(月)より、お電話もしくは窓口で受け付けます



# プログラム紹介

★状況により、プログラムが変更になることがあります。ご了承ください。

## ラジオ体操

月・火・水・木・金 10:30~10:45

晴天時はふれんどりの向かいの公園、雨天時は室内で行います。

みなさんどうぞご参加ください！参加者にはスタンプカードを差し上げます。 ※土日、祝日はお休みです。

## メンバーミーティング

6/6(木) 14:00~14:45

今回は暑気払いの内容について話し合います。  
ご参加お待ちしております！

## みんなで散歩 (定員5名・要予約)

6/18(火) 10:45~11:45

ボランティアさんといっしょに竹の塚をのんびり  
お散歩しましょう。

※7月~9月は散歩はお休みです。

## ふれんどいいパートナー

6/4(火)・6/16(日)・7/2(火)・7/21(日)

13:00~15:00

ボランティアさんと  
フリースペースで楽しく  
お話ししましょう。  
お気軽にご参加くだ  
さい。  
お待ちしております！

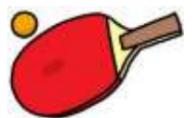


## 卓球

6/2(日)・7/7(日) 14:00~15:00

多目的室で卓球やろう！

みんなでいい汗かきましょう！



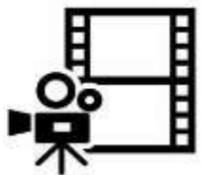
## DVD 上映会

6/29(土)・7/27(土)

14:00~16:00

多目的室でDVDを観よう！

※上映作品は決まり次第フリースペースに掲示します



## 語ろう会

6/11(火) 14:00~15:00

テーマ:「時間について語ろう」

6月10日は「時の記念日」あなたにとって時間とは？

7/16(火) 14:00~15:00

テーマ:「暑さ対策どうしてる？」

今年も猛暑襲来か!?夏を生き延びる方法は？

(職員・ピアサポーターも参加します)



## アトリエふれんどいい(定員6名・要予約)

6/10(月) 14:00~15:00

「型抜きパンチのカード作り」

7/8(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のぬりえ」



## 女子トーク(女性限定プログラム)

6/25(火)・7/23(火) 14:00~15:00

女性メンバーだけでくつろいで話せる

フリートークのプログラムです。

(女性職員・ピアサポーターも参加します)



## ストレッチ&リラクゼーション

(定員8名・要予約)

6/12(水)・7/31(水)

14:00~15:00

ストレッチで心地よく身体を伸ばし

たあと、アロマの香りとヒーリング

音楽でリラックスしましょう。



「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。

<https://www.ashinami.com>

# 地域活動支援センターふれんどりい 2024年6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>6月より館内の感染症予防対策を段階的に緩和します</b> </div>						
<b>2</b> 卓球 14:00~15:00	<b>3</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>4</b> ラジオ体操 10:30~10:45  ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	<b>5</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>6</b> ラジオ体操 10:30~10:45  メンバー ミーティング 14:00~14:45	<b>7</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>8</b> ヨガ 14:00~15:00 (定員8名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照
<b>9</b>	<b>10</b> ラジオ体操 10:30~10:45  アトリエ 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>11</b> ラジオ体操 10:30~10:45  語ろう会 14:00~15:00	<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8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> ラジオ体操 10:30~10:45  みんなで カラオケ♪ 14:00~15:00	<b>15</b>
<b>16</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>6/18(火)13:30~17:00</b> 職員ミーティングのため 電話を止めさせていただきます                 </div>	<b>17</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>18</b> ラジオ体操 10:30~10:45  みんなで散歩 10:45~11:45 (定員5名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>19</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>20</b> ラジオ体操 10:30~10:45  パソコン講座 14:00~15:00 (定員4名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	<b>21</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>25</b> ラジオ体操 10:30~10:45  女子トーク 14:00~15:00	<b>26</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>27</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>28</b> ラジオ体操 10:30~10:45  シャワー室清掃 14:00~15:00	<b>29</b> DVD 上映会 14:00~16:00
<b>30</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>《6月の開館時間》</p> <p>平日 9:00~20:00 土日祝 12:30~20:00</p> <p>※感染症の状況などにより変更となる場合があります</p> </div>					



文字はめクイズの答え

1. 天 2. 略

## プログラムの予約について

ヨガ、アトリエふれんどりい、ストレッチ&リラクゼーション、みんなで散歩の予約は、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。

また、定員に達しなかった場合は、先着順で当日参加も受け付けます。

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。

# 地域活動支援センターふれんどりい 2024年7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  ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	<b>3</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<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>
<b>7</b> 卓球 14:00~15:00  カッパアイス プレゼント スタート!	<b>8</b> ラジオ体操 10:30~10:45  アトリエ 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>9</b> ラジオ体操 10:30~10:45  7/9(火)13:30~17:00 職員ミーティングのため 電話を止めさせていただきます	<b>10</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>11</b> ラジオ体操 10:30~10:45  	<b>12</b> ラジオ体操 10:30~10:45  みんなで カラオケ♪ 14:00~15:00	<b>13</b> ヨガ 14:00~15:00 (定員8名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照
				カッパアイス プレゼント		
<b>14</b>	<b>15</b> (祝・海の日)	<b>16</b> ラジオ体操 10:30~10:45  語ろう会 14:00~15:00	<b>17</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>18</b> ラジオ体操 10:30~10:45  パソコン講座 14:00~15:00 (定員4名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>19</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>20</b>
<b>21</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	<b>22</b> ラジオ体操 10:30~10:45  ビューティー セミナー 14:00~15:30	<b>23</b> ラジオ体操 10:30~10:45  女子トーク 14:00~15:00	<b>24</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>25</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>26</b> ラジオ体操 10:30~10:45  シャワー室 清掃 14:00~15:00	<b>27</b> DVD 上映会 14:00~16:00
<b>28</b> 休館日	<b>29</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>30</b> ラジオ体操 10:30~10:45  暑気払い 14:00~16:00	<b>31</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8名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	開催決定! <b>ふれんどりい祭2024 9/21(土)</b> 詳細は8月・9月合併号で!		

○休館日のお知らせ○

**7/28(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。

## 《7月の開館時間》

平日 9:00~20:00 土日祝 12:30~20:00

※感染症の状況などにより変更となる場合があります

## 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。ご協力よろしくおねがいします!



# 投稿コーナー

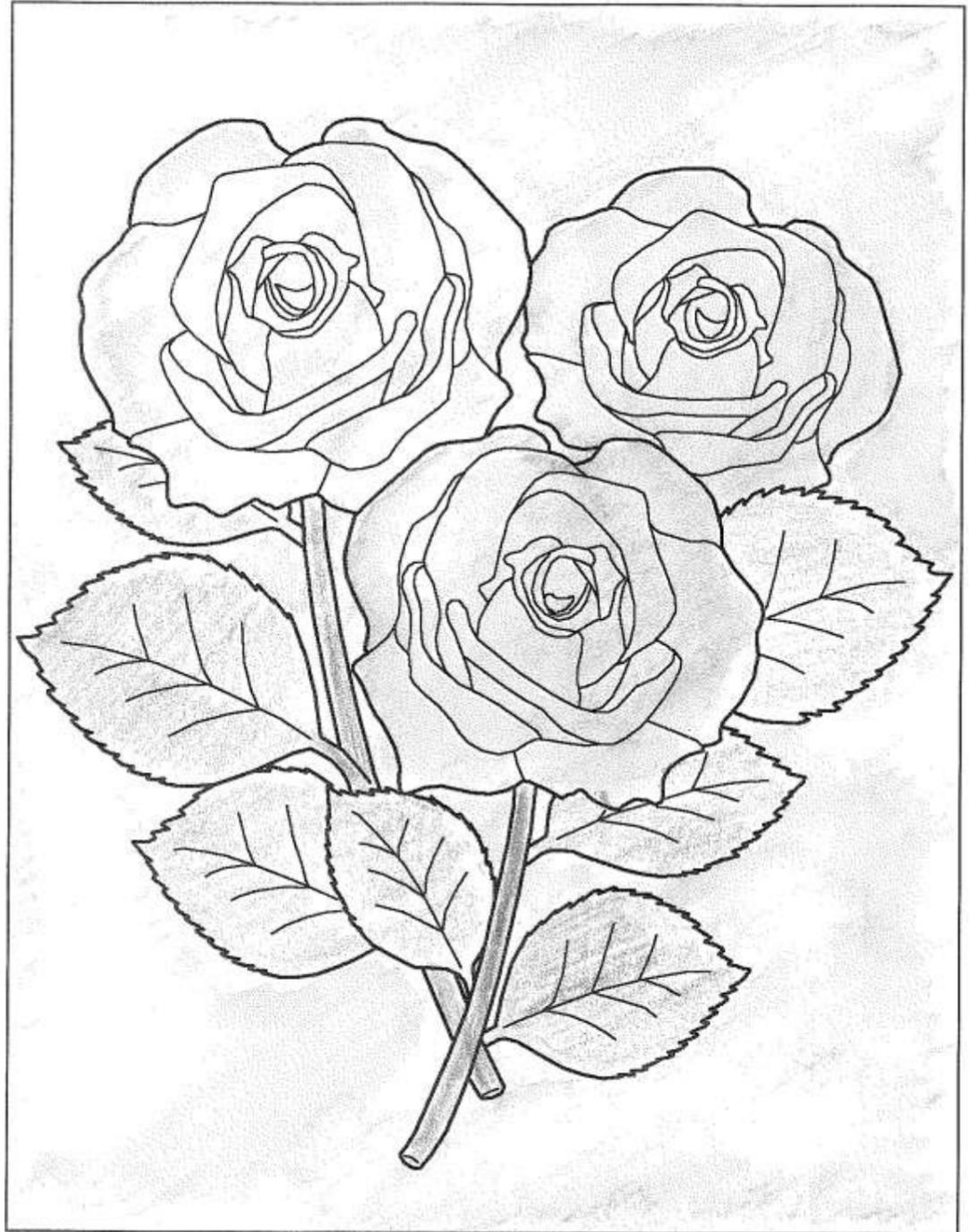
## ～ひまわりくんのつばやき～ (2024年梅雨入り号)

みなさん如何お過ごしですか？  
この号が発行された時は梅雨に入っていますかね？  
今年の春は、少し気候変動が激しい春ではなかったでしょうか。  
急に暑くなったり、雨が多かったり体調管理が難しい春でしたね。

これから、ジメジメした季節ひまわりくんの嫌なことは何だか分るでしょうか？  
答え…洗濯物の乾きが悪い。  
それがなければ良いのに～！  
我慢するしかないよね。(笑)

でも、紫陽花まつりが開催予定の白山神社へ行きたいと思います。  
きれいな花をみて梅雨を乗り越えますー！  
みなさんも体調に気を付けて又夏号でお会いしましょう。

ひまわりくんより



ふれんどりいギャラリー展示作品

2

劫  
↓  
機 → □ → 歴  
↓  
式

1

暑  
↓  
後 → □ → 狗  
↓  
河

※答えは6月の予定表の下にあります。  
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。

### 文字はめクイズ

# 物語 T.S

今 何かの本の物語のように

閉じてくれる

誰かがいたら

現実には

戻れるのに

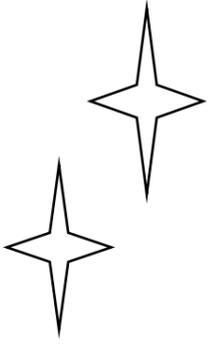
そしたら

新しいぼくの人生の

物語が始まるのに



# アラフィフ



たいくつな星たちよ

見つめるたびに

キラキラまばゆくかがやきを

ましてゆく

アラフィフの世界

つらいことばかりじゃないよ

ほらほら誰かが呼ぶよ

新しい命に

JNK52

## がんばって生きよう

野に咲くシロツメグサのように

凜として生きる

そうだ がんばって生きてみよう！！

青空に向かって生きよう！！

まだ私の命はすてたものではないはずだ。

JNK52



## 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）

