

# ふれんどいいメンバーズニュース

2025年 1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

新年早々に交通系 IC カードを落としました。幸いすぐに見つかったのですが、手元に届くまでの間はとても不便でした。いつもは電車に乗る時、改札に「ピッ」とカードをあてるだけで済んでいたのに、小銭を出して、きっぷを買って・・・些細なことを面倒に感じると同時に、改めて便利な世の中だと感じました。どなたかが作ってくださった便利さに感謝しつつ、たまには普段しないことをして頭と身体を鍛えたいと思います。 (ふれんどいい 大坪)

## こころの健康フェスティバル

3/1(土)足立区役所で「第29回こころの健康フェスティバル」が開催されます。時間は10:00~15:00  
ふれんどいいは11:00からホットコーヒーを販売します。またZIP・WiZはブラウニーを販売する予定です。みなさんぜひご来場ください！  
※3/1(土)ふれんどいいは臨時休館日となります。よろしくお願いします。



## ☆クリスマス忘年会報告☆

12/23(月)クリスマス忘年会が開催されました。今年はメンバー25名ボランティア3名スタッフ2名の総勢30名が参加しました。

お茶で乾杯したあと、お菓子を食べたりカラオケで歌を歌ったりくじ引きでプレゼントをもらったりして、みんなで楽しい時間を過ごすことができました。

今年もいい年であり  
ますように！



## ふれんどいいパートナー名称変更のお知らせ

長年続いている人気プログラム「ふれんどいいパートナー」の名称を来年度から変更することになりました。つきましては新しいプログラム名をみなさんの投票で決めたいと思います。

### 候補名

- ★サロンふれんどいい
- ★わいわいクラブ
- ★みんなでおしゃべり



投票期間は2/1(土)~3/16(日)。フリースペースに候補名を掲示しますので、いいと思う名前に○シールを貼ってください！(ひとり1枚でお願いします)

## ☆メンバーミーティング報告☆

12/5(木)のメンバーミーティングの参加者は6名でした。クリスマス忘年会の内容について話し合いました。

### 次回のメンバーミーティング

2/6(木) 14:00~14:45

来年度の行事やプログラムについて話し合います。  
ぜひご参加ください！

## 特別講座 自律神経の整え方

自律神経が乱れると身体と心にいろいろな影響が出ます。自律神経の整え方を看護師さんに教えていただきましょう。講義のあとには質問コーナーもあります。

日時：2025年3月15日(土) 14:00~15:00  
対象者：ふれんどいいを利用されている方(定員：12名)  
講師：訪問看護ステーションデライト  
場所：ふれんどいい2階 多目的室  
申し込み：2月3日(月)より、お電話もしくは窓口で受け付けます



「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  
<https://www.ashinami.com>



# 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。

## みんなで散歩 (定員5名・要予約)

3/11(火) 10:45~11:45

竹の塚をのんびりお散歩しましょう♪

## 🌸お花見散歩🌸 (予約はいりません)

3/25(火) 10:45~11:45

桜が咲いたらお花見をします。

ぜひご参加ください！

※2月の「みんなで散歩」はお休みです。



## 卓球

2/2(日)・3/2(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！



## ヨガ (定員6名・要予約)

2/8(土)・3/8(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)

## パソコン講座 (定員4名・要予約)

2/20(木)・3/13(木) 14:00~15:00

ボランティアの先生がマンツーマンで教えてくださいます！

## ふれんどいいパートナー

2/4(火)・2/16(日)

3/4(火)・3/16(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。

## みんなでカラオケ♪

2/14(金)・3/21(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)



## アトリエふれんどいい(定員7名・要予約)

2/17(月) 14:00~15:00

「フェルトで作るハートの小物入れ」

3/10(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のぬりえ」

## 語ろう会

2/18(火) 14:00~15:00

テーマ:「好きなマンガ・アニメ」

3/18(火) 14:00~15:00

テーマ:「お勧めの場所・旅行先は？」

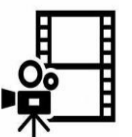
(職員・ピアサポーターも参加します)



## DVD 上映会

2/22(土)・3/22(土) 14:00~

※上映作品は決まり次第フリースペースに掲示します



## 女子トーク(女性限定プログラム)

2/25(火)・3/25(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

2/26(水)・3/26(水) (定員8名・要予約)

10:45~11:45

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。

※2月3月は午前の開催になります





# 地域活動支援センターふれんどりい 2025年2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 卓球 14:00~15:00	3 ラジオ体操 10:30~10:45	4 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	5 ラジオ体操 10:30~10:45	6 ラジオ体操 10:30~10:45 メンバー ミーティング 14:00~14:45	7 ラジオ体操 10:30~10:45	8 ヨガ 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照
9	10 ラジオ体操 10:30~10:45  2/10(月) 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	11 (祝・ 建国記念日)	12 ラジオ体操 10:30~10:45	13 ラジオ体操 10:30~10:45	14 ラジオ体操 10:30~10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00~15:00	15
16 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	17 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7名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	18 ラジオ体操 10:30~10:45  語ろう会 14:00~15:00	19 ラジオ体操 10:30~10:45	20 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	21 ラジオ体操 10:30~10:45	22 DVD上映会 14:00~
23 (祝・ 天皇誕生日)	24 振替休日	25 ラジオ体操 10:30~10:45  女子トーク 14:00~15:00	26 ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ& リラクゼーション 10:45~11:45 (定員8名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	27 ラジオ体操 10:30~10:45	28 ラジオ体操 10:30~10:45  シャワー室清掃 14:00~	

## 《2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



文字はめクイズの答え

1. 要 2. 辞

## プログラムの予約について

パソコン講座、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、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・キャンセル専用番号：3883-7405 またはふれんどりいの窓口で予約してください。

※夜間・休日は電話に出られないことがあります。ご了承ください。

# 地域活動支援センターふれんどりい 2025年3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						<b>1</b> 臨時休館日 ※健フェスのため
<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	<b>7</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>8</b> ヨガ 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>	<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7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 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>12</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>13</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>14</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>15</b>  <b>特別講座</b> <b>自律神経の整え方</b> 14:00~15:00
<b>16</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00	<b>17</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>18</b> ラジオ体操 10:30~10:45  語ろう会 14:00~15:00	<b>19</b> ラジオ体操 10:30~10:45	<b>20</b> (祝・春分の日)	<b>21</b> ラジオ体操 10:30~10:45  みんなで カラオケ♪ 14:00~15:00	<b>22</b> DVD 上映会 14:00~
<b>23</b> <b>休館日</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 お花見散歩 10:45~11:45  女子トーク 14:00~15:00	<b>26</b> ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ& リラクゼーション 10:45~11:45 (定員8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> ラジオ体操 10:30~10:45  シャワー室 清掃 14:00~	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b> ラジオ体操 10:30~10:45					

**3/11(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

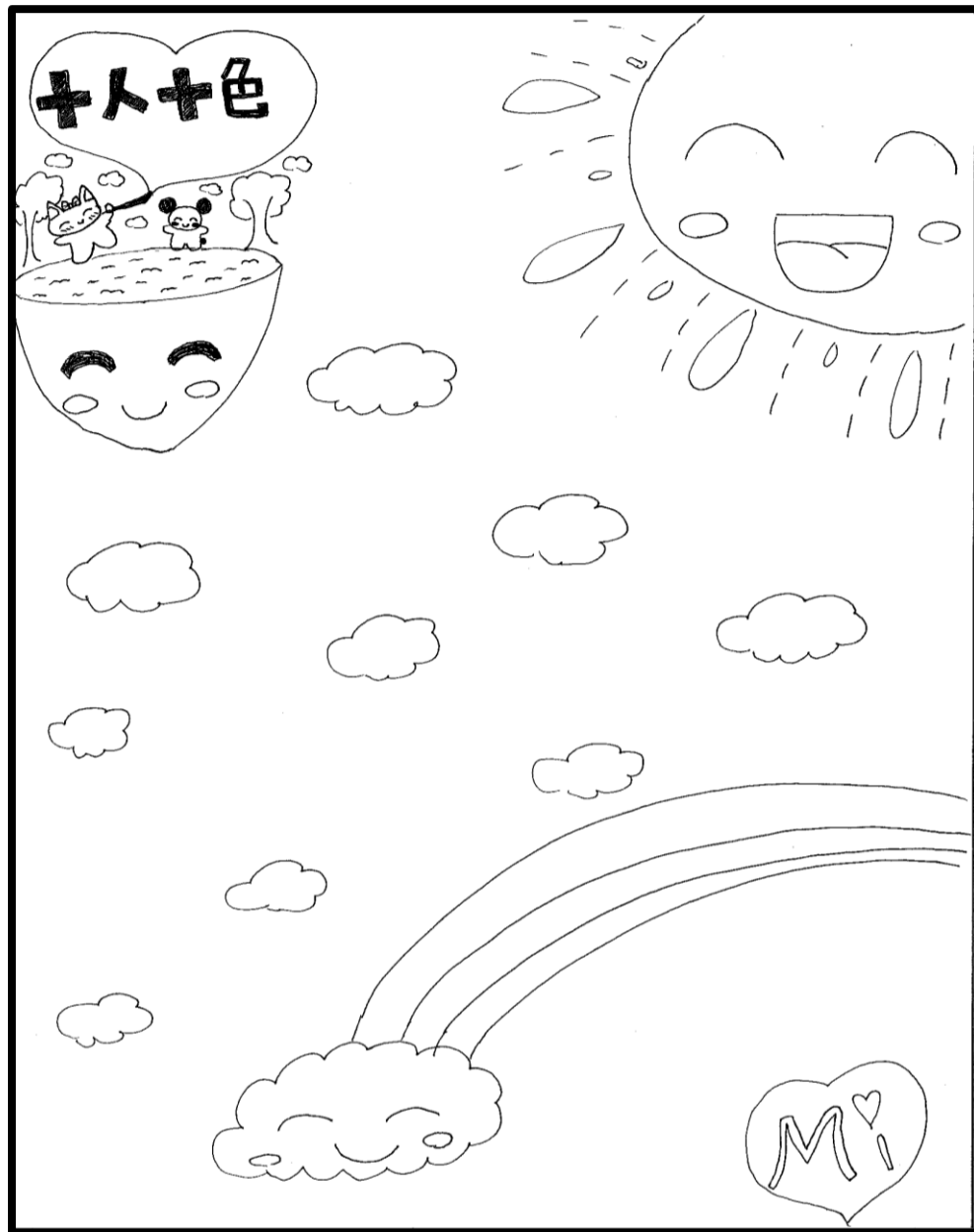
○休館日のお知らせ○  
**3/1(土)・**  
**3/23(日)**  
上記の日、ふれんどりいは  
休館とさせていただきます。  
(3/1は臨時休館日)  
電話相談もお休みとなります。  
どうぞよろしくお願いいたします。

《3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



(ペンネーム：s.m)



2025年特別つぶやき号

## 謹賀新年

今年もひまわりくんのつぶやきよろしくお祈りします。

年末年始の事は、ヒ・ミ・ツ（笑）  
では、又春号でお会いしましょう！



2024.12.23 yme

(ペンネーム：y.m♡)

### 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

法  
↓  
□  
↓  
求

需 → □ → 塞

2

固  
↓  
□  
↓  
令

送 → □ → 退



## ミポリンのコンサート in ぐんま

—中山美穂さんを偲び・いま、思うこと—

いまから 27 年前、それは、当時の連れあいにコンサートにつれていかれたことだった。「ねえ、ねえ。ミポリンのコンサートに行かない？」と。車の運転は男がするものと、いつもはハンドルを握らせなかったが、この日だけはしかたない。彼女にゆずることにした。

とにかくルンルン気分。群馬県・桐生市。若者は皆都会に出るのであろう。静かな市であった。何千人と集まった大ホール。そこに、キラキラとしたアイドルの中山美穂さん。それよりなにより、歌がうまかった。一連のヒット曲をほぼぜんぶ、歌ってくれた。

大手化粧品会社のタイアップもあって、それはコンサート中に化粧品の宣伝も兼ねる、仕込みは万全のコンサートであった。やっぱり大物は、生で見たほうが良い。あっという間の 2 時間であった。

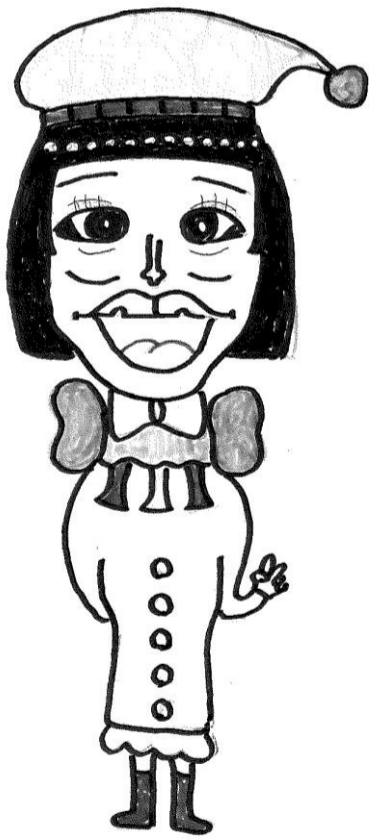
それからほどなくして、彼女は大物アーティストさんと結婚し、フランスへ移住したが、かつての NHK の朝ドラ主題歌「幸せになるために」というヒット曲が頭に残り、いまでもコンサートで観たあのキラキラのミポリンは、一生忘れることはないだろう。

あれから 27 年という月日が経ち、自身のテレビレコーダーに 1995 年の岩井俊二監督の「Love letter」という映画が残っている。若かりし頃のまだあどけない、中山美穂さんの代表作のひとつである。映画のロケ地・小樽へ行ったことも。

まだ 54 歳というのに、天国へ旅立っていった中山美穂さん。いまの 54 歳。あまりに若すぎる。おおくのファンがただけに、残念でならない。

ペンネーム・N

Y.MC 2025.1.10(Fri)



似顔絵ギャラリー

ガン治り

プリン  
の甘や  
冬ごたつ

昭久

音楽は私の恋人です  
花鳥風月は私の友達です  
人間は私の師匠です  
母は 私の海・その愛です



(ぼびー)

涙は明日を変える  
感謝は毎日を変える  
感動は人生を変える

(ぼびー)

(ペンネーム わく)

あのちゃん

## 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 (郵送も可)。  
みなさんどしどし送ってくださいね! お待ちしています!!

締切: 奇数月の 15 日 (発行日の 10 日前)

