

ふれんどいい メンバースニュース

2025年 11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

先日までの暑さが嘘のように寒くなりました。自転車に乗っていると耳当てがほしくなるほどです。寒さ仕度はできましたか？早いもので今年の余日も少しになってきました。露天風呂にでも行きたい気分ですが、熊の出没注意ですね。近くの銭湯で温まろうと思います。ふれんどいいでは季節のイベントがあります。どうぞお楽しみに。風邪をひかないように寒さを乗りきりましょう。良いお年を！
(ふれんどいいスタッフ ㊄)

☆クリスマス忘年会☆

今年もクリスマス忘年会を開催します。

お菓子を食べたり歌を歌ったりして

楽しいクリスマスにしましょう♪

日時：12/23(火) 14:00～16:00

内容：焼き菓子と飲み物、

くじ引き、カラオケなど

会費：100円

予約期間：12/1(月)～22(月)

窓口または電話でお申し込みください。

(予約のない方の当日参加はできません！)



☆メンバーミーティング報告☆

11/6(木)のメンバーミーティングは、クリスマス忘年会の内容を話し合いました。参加者は4名でした。

- ・今年も焼き菓子と飲み物、カラオケ、くじ引きで
- ・くじ引き(プレゼント)ははじめの方でやる
- ・当たったプレゼントはその場で開ける(交換もOK)
- ・ネームシールを貼るとよい
- ・ボランティアとも交流したい

以上のような意見が出ました。



次回のメンバーミーティング

1/8(木) 14:00～14:45

テーマは当日募集します。初めての方もぜひご参加ください！

ふれんどいいのお正月

ふれんどいいでは1/4(日)～10(土)の1週間、来所された方にお年玉を差し上げます！(お金ではありません)

また、1/5(月)ラジオ体操のあと

竹塚神社に初詣に行きます。

(お参りはしなくても可)

2026年を元気に迎えましょう！



ピア・ルー・ラン

ふれんどいいのピアサポーターが主催するプログラムです。ぬりえをしながら仲間同士のおしゃべりでゆるやかにつながりましょう。

日時：1月22日(木) 14:00～15:00

内容：ぬりえ、おしゃべり

定員：4名(要予約) 1月5日(月)より受付

参加費：無料 材料はすべてこちらで用意します。

また、作品は持ち帰ることもできます。



特別プログラム オカリナで歌おう♪

素朴な音色をもつオカリナ(土笛)の演奏を楽しみましょう。

みんなで歌うコーナーもあります。

日時：2026年1月31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：20名)

場所：ふれんどいい2階 多目的室

申し込み：1月5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スニュース」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

ふれんどりのフリースペースで行います。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。

卓球

(定員 6 名・要予約)

12/14(日)・1/11(日) 14:00~15:00

参加者 2 名以上で開催します。

※動きやすい服装で来てください。



ヨガ

(定員 6 名・要予約)

12/13(土)・1/10(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。

みんなで散歩

(定員 5 名・要予約)

12/9(火) 1/13(火) 10:45~11:45

竹の塚をのんびりお散歩しましょう♪

※雨天、荒天時は中止。

みんなでおしゃべり

12/2(火)・12/21(日) 13:00~15:00

1/6(火)・1/18(日) 13:00~15:00

フリースペースで楽しくおしゃべりしましょう。

初めての方も大歓迎！ボランティアも参加します。

アトリエふれんどりい

(定員 5 名・要予約)

12/8(月) 14:00~15:00

「タオルで作るクリスマス雪だるま」

1/26(月) 14:00~15:00

「バレンタインのカード作り」

※材料はすべてこちらで用意します。

みんなでカラオケ♪

12/5(金)・1/9(金) 14:00~15:30

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♪)

語ろう会

12/16(火) 14:00~15:00

テーマ:「2025 年を振り返ろう」

1/20(火) 14:00~15:00

テーマ:「今年挑戦してみたいこと」

(職員・ピアサポーターも参加します)

パソコン入門

(定員 4 名・要予約)

12/18(木)・1/22(木) 14:00~15:00

初心者のためのパソコン講座です。

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！

ストレッチ&リフレッシュ

(定員 8 名・要予約)

12/24(水)・1/28(水) 10:45~11:30

イスに座ったままゆったりとした

ストレッチをしましょう！



女子トーク

(女性限定プログラム)

12/22(月)・1/27(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)



DVD 上映会

(予約はいりません。途中参加・退出もOK)

12/27(土) 14:00~「ナイトメアー・ビフォア・クリスマス」

1/24(土) 14:00~「踊る大捜査線 THE MOVIE 2 レインボーブリッジを封鎖せよ！」

地域活動支援センターふれんどりい 2025 年 12 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 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	3 ラジオ体操 10:30～10:45	4 ラジオ体操 10:30～10:45	5 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00～15:30	6
7	8 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5 名 ・要予約)	9 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)	10 ラジオ体操 10:30～10:45	11 ラジオ体操 10:30～10:45	12 ラジオ体操 10:30～10:45	13 ヨガ 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約)
14 卓球 14:00～15:00 (定員6名 ・要予約)	15 ラジオ体操 10:30～10:45	16 ラジオ体操 10:30～10:45 語ろう会 14:00～15:00	17 ラジオ体操 10:30～10:45	18 ラジオ体操 10:30～10:45 パソコン入門 14:00～15:00 (定員 4 名 ・要予約)	19 ラジオ体操 10:30～10:45	20
21 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	22 ラジオ体操 10:30～10:45 女子トーク 14:00～15:00	23 ラジオ体操 10:30～10:45 クリスマス 忘年会 14:00～16:00	24 ラジオ体操 10:30～10:45 ストレッチ& リフレッシュ 10:45～11:30 (定員 8 名 ・要予約)	25 ラジオ体操 10:30～10:45	26 ラジオ体操 10:30～10:45 シャワー室 清掃 14:00～	27 DVD 上映会 14:00～
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	シャワー室清掃 毎回の使用後の清掃に加え、月に 1 回シャワー室 と洗濯室の清掃があります。シャワーを使用され る皆さま、ご協力よろしくおねがいします！		

《開館時間》

平日 9：00～20：00 土日祝 12：30～20：00



文字はめクイズの答え

1. 曲 2. 着

プログラムの予約について

卓球、ヨガ、アトリエふれんどりい、パソコン入門、ストレッチ&リフレッ
シュの予約期間は、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 2026 年 1 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1（祝・元日） 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5 ラジオ体操 10:30～10:45 初詣 10:45～11:30	6 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	7 ラジオ体操 10:30～10:45 	8 ラジオ体操 10:30～10:45 メンバー ミーティング 14:00～14:45	9 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00～15:30	10 ヨガ 14:00～15:00 （定員 6 名 ・要予約）
お正月企画						
11 卓球 14:00～15:00 （定員 6 名 ・要予約）	12 （祝・ 成人の日）	13 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）	14 ラジオ体操 10:30～10:45 1/13(火) 13:30～17:00 職員ミーティングのため 電話相談・面談をお休 みさせていただきます	15 ラジオ体操 10:30～10:45	16 ラジオ体操 10:30～10:45	17
18 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	19 ラジオ体操 10:30～10:45	20 ラジオ体操 10:30～10:45 語ろう会 14:00～15:00	21 ラジオ体操 10:30～10:45	22 ラジオ体操 10:30～10:45 パソコン入門 14:00～15:00 （定員 4 名 ・要予約） ピア ・ルーリアン 14:00～15:00 （定員 4 名 ・要予約） ★予約は 1/5～	23 ラジオ体操 10:30～10:45	24 DVD 上映会 14:00～
25 休館日	26 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 5 名 ・要予約）	27 ラジオ体操 10:30～10:45 女子トーク 14:00～15:00	28 ラジオ体操 10:30～10:45 ストレッチ＆ リフレッシュ 10:45～11:30 （定員 8 名 ・要予約）	29 ラジオ体操 10:30～10:45	30 ラジオ体操 10:30～10:45 シャワー室清掃 14:00～	31 オカリナで 歌おう♪ 14:00～15:00 （定員 20 名 ・要予約） ★予約は 1/5～

○休館日のお知らせ○
12/29(月)
～1/3(土)
1/25(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し
ます。

ふれんどいい 利用状況					
9 月	電話相談	来所者	10 月	電話相談	来所者
	1388 件	398 名		1506 件	472 名

面談について

面談は予約制（時間は 30 分以内）。電話または窓口で予約してください。

平日 9：00～12：00 / 13：30～17：00

土日祝 13：00～16：00

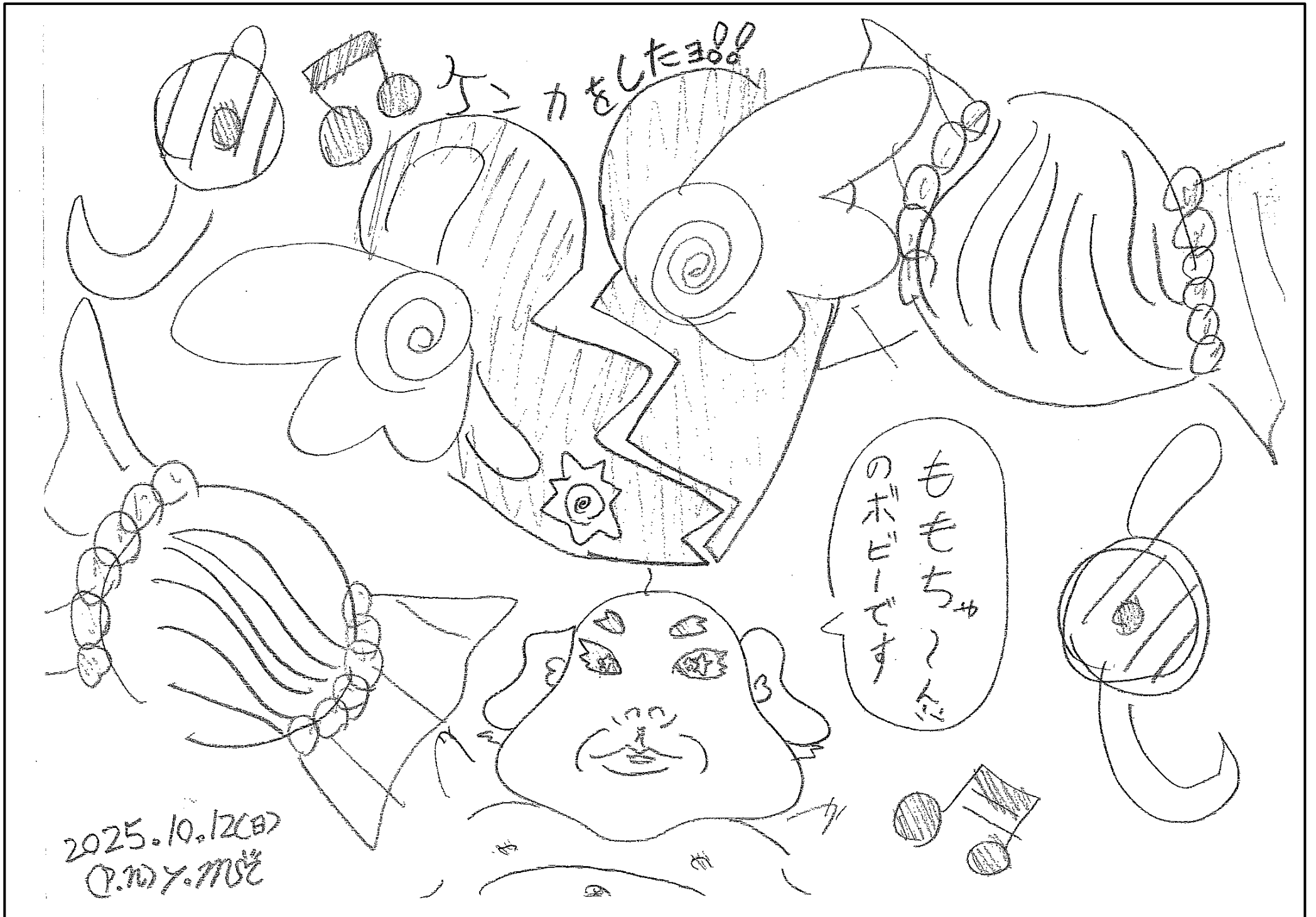
※職員体制や状況（プログラムなど）により、ご希望の時間に面談の予約を取れないことがあります。ご了承ください。



2025年12月・2026年1月号



投稿コーナー



(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12月の予定表の下にあります。

1

序
↓
□
↓
折

→馬

委→

2

吸
↓
□
↓
氷

→順

晴→

石塚刑事・ゴリさんの最期

—太陽にほえろ！の本当の意味とは？—

昭和のテレビ史に燦然（さんぜん）と輝く、刑事ドラマ・「太陽にほえろ！」。刑事さんが、次々と、殉職していく刑事ドラマとして、いまだに語り継がれている。

約16年間、視聴者に親しまれたドラマであった。歴代刑事さんたちは、地球何周分も走らされたという。

とくに、印象に残った刑事さんとして、10年間頑張った「石塚刑事」こと、「ゴリさん」であった。ゴリさんは射撃の名手。そして、耳の聴こえない、恋人がいた。

とくに、「太陽にほえろ！」では、刑事に対して、恋人や、妻が登場する。ロッキーもそうだった。ちなみにロッキーの妻はのちに刑事・マミーとして、登場する。

ゴリさんこと、竜雷太さんは、仲間が殉職していくたびに胸に小さなウィスキーボトルを、しのばせ、お別れのときにそのウィスキーを飲ませて乾杯してあげたエピソードも。

そんなゴリさんにも、あるとき、殉職のときをむかえる。射撃の名手であったゴリさんは、犯人を素手で捕まえ、手錠をかけると、「病院に入院して、ちゃんと治すんだ！」と、さすがは、傑作刑事ドラマ。

殉職していった刑事さんたちのなかで、唯一ボスが、看取った刑事がゴリさんであった。（10年がんばったから）。あれから、40年ちかく経ったとき、ある企画で「太陽にほえろ！」の同窓会が開かれた。そのなかで、ドッグを演じた神田正輝さん。『「太陽にほえろ！」の、「太陽」って、ボス（裕次郎さん）のここのような感じがします』と番組内でそう言っていた。

番組に登場した刑事さんたちは、みな、現在では、「おじいちゃん」である。



ペンネーム・N

ひまわりくんのつぶやき

【年末号】

みなさん、秋も終わりこの号が出る頃は、冬なんだろうね。

街中イルミネーションで輝いて、ひまわり

くんの頭も輝いて…後ろの若いカップルが

（あっ、きれい）と言うとひまわりくんの

頭かイルミネーションか？思わず考えてしま

います。（笑）

今年も、ひまわりくんのつぶやきお付き合い

ありがとうございました。

来年もよろしくお願いします。

ひまわりくんより



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！お待ちしております！！

締切：奇数月の15日（発行日の10日前）

