

ふれんどいいメンバーズニュース

2025年 3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

春といえば桜。ということで今回は私の好みで勝手に選んだ「さくらソングベスト3」をご紹介します！
まず第3位は松田聖子の「チェリーブLOSSAM」（昭和のアイドル！）。第2位はケツメイシの「さくら」（軽快なリズムが good！）。輝く第1位はエシカシの「桜の花、舞い上がる道を」（元気が出る！）ぜひ皆さんのおすすめの曲も教えてください！以上、勝手にさくらソングランキングでした。（ふれんどいい 大脇）

春の NEW プログラム

みんなでおしゃべり

4/8(火)・4/20(日) 13:00~15:00

5/6(火・祝)・5/18(日) 13:00~15:00

「ふれんどいいパートナー」の新しい名前が決まりました！
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。



ストレッチ&リフレッシュ

4/30(水)・5/28(水) (定員8名・要予約)

10:45~11:30

「ストレッチ&リラクゼーション」が
午前移動してリニューアル！
ストレッチで身体を目覚めさせ、
気分をリフレッシュしましょう。



☆メンバーミーティング報告☆

2/6(木)のメンバーミーティングの参加者は3名でした。
テーマは「ふれんどいいのプログラムについて」参加したことのあるプログラムとその感想、これからやりたいプログラムなどについて話し合いました。

- 参加したことのあるプログラム：
ふれんどいいパートナー、カラオケ、語ろう会、散歩、女子トーク、アトリエふれんどいいなど
- 苦手を克服するためにプログラムに出ている。みんなの話が聞けてよい。
- みんなで楽しめるゲームやコミュニケーションの練習になる SST をやってほしい。

以上のような感想、意見が出ました。



次回のメンバーミーティング

4/10(木) 14:00~14:45

フリースペースの利用法について話し合います。
みなさんぜひご参加ください！

特別プログラム 書道

お手本を見ながら、墨と筆を使って色紙に文字を書いてみましょう。
講師の方がやさしく教えてください。作品は持ち帰ることができます。

日時：2025年5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：10名)
場所：ふれんどいい2階 多目的室
申し込み：4月1日(火)より、お電話もしくは窓口で受け付けます
※道具はこちらで用意します。墨がついても目立たない格好(黒い服など)でご参加ください。



「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。

卓球

4/6(日)・5/4(日・祝) 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！

※参加者2名以上で開催します。



ヨガ (定員6名・要予約)

4/12(土)・5/10(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。

アトリエふれんどりい(定員6名・要予約)

4/14(月) 14:00~15:00

「型抜きパンチの
カード作り」

簡単にかわいいカードが作れます！

5/12(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のめりえ」



みんなで散歩 (定員5名・要予約)

4/15(火) 5/13(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。

みんなでカラオケ♪

4/18(金)・5/16(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)



パソコン講座 (定員4名・要予約)

4/17(木)・5/22(木) 14:00~15:00

インターネット、ワード、エクセルの基礎を
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！初心者でも安心♡

語ろう会

4/21(月) 14:00~15:00

テーマ：「健康のためにしていること」

5/20(火) 14:00~15:00

テーマ：「趣味について語ろう！」

(職員・ピアサポーターも参加します)



女子トーク(女性限定プログラム)

4/28(月)・5/27(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

4/26(土)・5/24(土) 14:00~

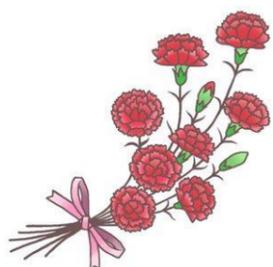
※上映作品は決まり次第フリースペースに掲示します。



地域活動支援センターふれんどりい 2025年4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 ラジオ体操 10:30~10:45	4 ラジオ体操 10:30~10:45	5
6 卓球 14:00~15:00 (2名以上で開催)	7 ラジオ体操 10:30~10:45	8 ラジオ体操 10:30~10:45 みんなで おしゃべり 13:00~15:00	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10 ラジオ体操 10:30~10:45 メンバー ミーティング 14:00~14:45	11 ラジオ体操 10:30~10:45	12 ヨガ 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照
13	14 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	15 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	16 ラジオ体操 10:30~10:45	17 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	18 ラジオ体操 10:30~10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00~15:30	19
20 みんなで おしゃべり 13:00~15:00	21 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	22 ラジオ体操 10:30~10:45	23 ラジオ体操 10:30~10:45	24 ラジオ体操 10:30~10:45	25 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室清掃 14:00~	26 DVD 上映会 14:00~
27	28 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 14:00~15:00	29 (祝・昭和の日)	30 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) ★予約受付期間は 下記参照			

4/8(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



5月11日は
母の日です
(出題者より)

4月20日は
通信記念日です



文字はめクイズの答え

1. 音 2. 脚

《開館時間》

平日 9:00~20:00 土日祝 12:30~20:00

プログラムの予約について

ヨガ、アトリエふれんどりい、パソコン講座、ストレッチ&リフレッシュ、散歩の予約期間は、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 2025年5月の予定

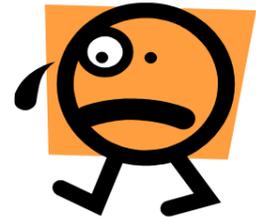
日	月	火	水	木	金	土
				1 ラジオ体操 10:30~10:45	2 ラジオ体操 10:30~10:45	3 (祝・憲法記念日)
4 (祝・ みどりの日) 卓球 14:00~15:00 (2名以上で開催)	5 (祝・ こどもの日)	6 (振替休日) みんなで おしゃべり 13:00~15:00	7 ラジオ体操 10:30~10:45	8 ラジオ体操 10:30~10:45	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10 ヨガ 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照
11	12 ラジオ体操 10:30~10:45 アトリエ ふれんどりい 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	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) ★ 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 みんなで カラオケ♪ 14:00~15:30	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 パソコン講座 14:00~15:00 (定員4名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	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	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) ★ 予約受付期間は 下記参照	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 特別プログラム 書道 14:00~15:00

5/13(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

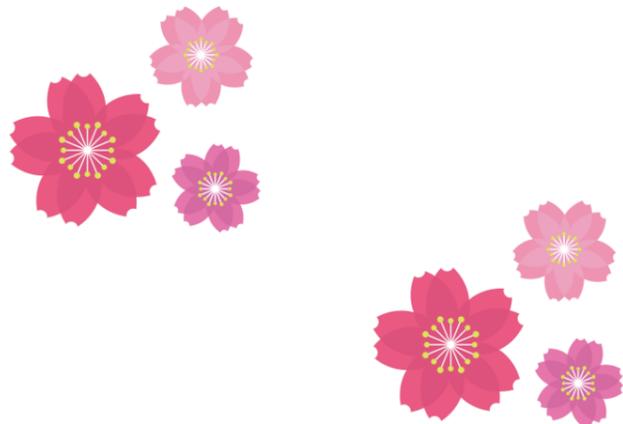
○休館日のお知らせ○
5/25(日)
上記の日、ふれんどりいは
休館とさせていただきます。
電話相談もお休みとなります。
どうぞよろしくお祈りします。

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。

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いたします。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!

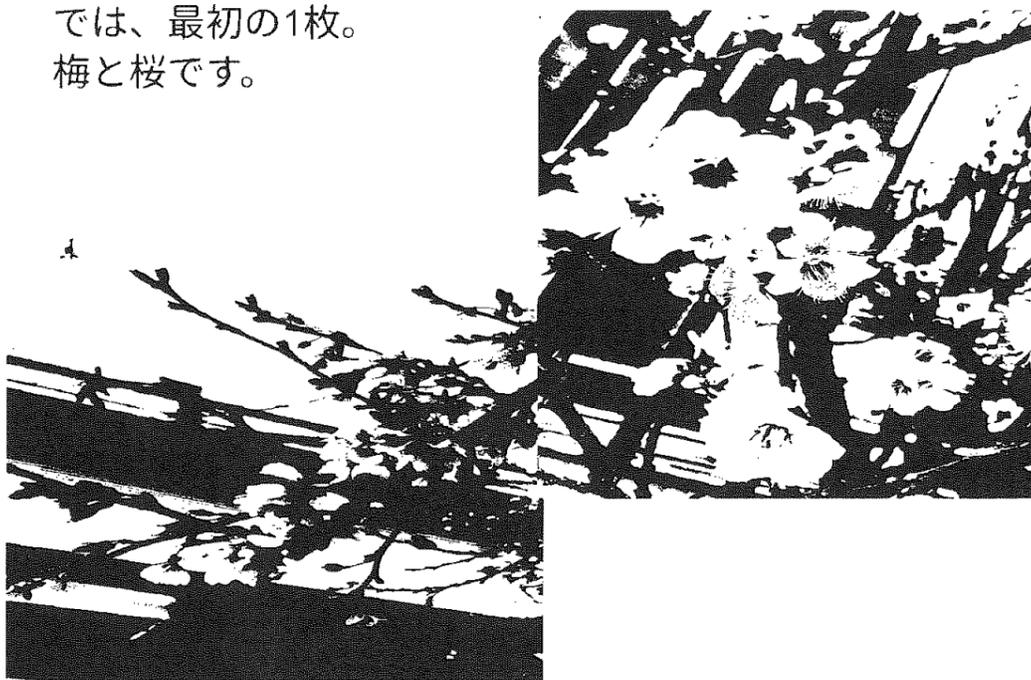


投稿コーナー



ひまわりくんのつぶやき
【2025年春号】

ひまわりくんのお出かけ写真館、あれ～？
ひまわりくんのつぶやきは？と思う方もいますよね。
実はひまわりくんはお出かけ大好き人間、そこでひまわりくんは思いつきました。写真館の館長のやろうと。おいおい簡単に、館長なんて名乗るなよ。いつまで続くか分からない写真館では、最初の1枚。梅と桜です。



では、また梅雨号で会いましょう。
【ひまわりくんより】

人生、これからも困難が
待ち受けていることは
明白だけど、
「理想へ向かって行動している限り、
ゆっくりでわからないけれど
自然とそっちへ向かうシステムになっている」
ということ

—「みんなねっと」より



ペンネーム・N



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4月の予定表の下にあります。

1

母
↓
防 → □ → 吐
↓
痴

2

飛
↓
失 → □ → 本
↓
絆

あつけらかんとした弁護士さん

— 自立とは、人に頼ること —

全国に、身近な生活上のことを相談できる弁護士さんのいる法テラス・パブリックというところが存在する。足立区でいうと、北千住パブリックという具合である。

人はひとりでは生きていけない。依存は考えるところではあるが、自立とは人に頼ること、それはひとつの方法である。「法の下に人は平等である」。弁護士さんの存在理由である。生活保護担当弁護士さんもいる。

あるとき、私は法テラス・北千住パブリックにいた。すこし緊張感で弁護士さんと対面すると、それはやさしい女性弁護士さんであった。ケラケラとした、あつけらかんとした弁護士さんであった。

私のワープロを見て、クスクスと笑う。「はて?」「なんでしょうか?」と困惑する自分。私のワープロ、良くできている。体裁もいい。働きなさ〜い♪あなた、出来るんだから〜と背中を押してくれた。さすが法律のスペシャリストである。というより、なにより親身になってわたしたちに寄り添ってくれる身近な存在。

またあるときは、「あなたがもし、不当な病院への入院のときは、いっさいの拒否をして構いません」と毅然とした対応をしてくれる。「ものごとは、どっちから見て、また、正しいとか、間違っているか、とは、一概には言えない」そういうことは、世の中に、ゴマンとある。

人生の岐路で、立ち止まった時、みなさん、一度法テラスに足を運んでみませんか?あなたの道しるべを照らす、全国のやさしい弁護士さんが待っていますよ。だから法テラス。

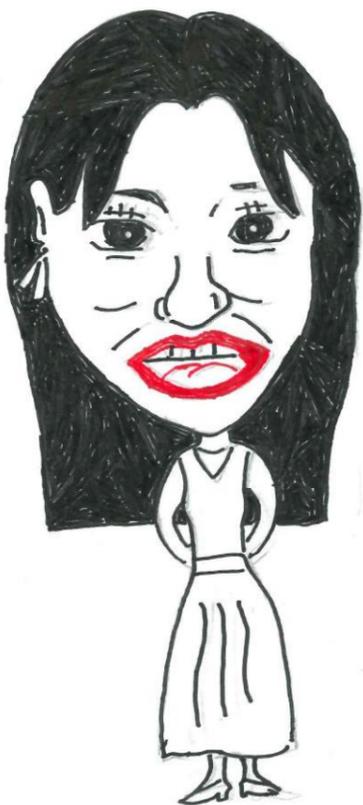
ペンネーム・N



ナショナルスリーパーコンディショニング
がやった研究(目睡眠の研究)

- ♥ 5分〜20分の間に
ぬれるというのが
睡眠の質が高い状態
- ♥ 二度寝の回数が少ない事
が睡眠の質が高い状態
- ♥ ぐっすりぬれた起きた時には
体のつかれがとれている事が
睡眠の質が高い状態

(S.M)



似顔絵ギャラリー

(ペンネーム わく)

永野芽郁

六十三才 冬
衰え行く力
サクラサク
四十八年前の合格想ふ
お花見や
食べすぎ飲みすぎ 腹こわす
散る桜
残る桜よ 幸せに

昭久

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)

