

ふれんどいいメンバーズニュース

2026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

3月7日、こころの健康フェスティバルが足立区役所で開催されました。今回で30回ということでしたが、私は28回ほど関わってきました。当時から比べると格段に大規模で来場者も大勢でした。これまでに会った懐かしい方々と挨拶し、年月を感じた素敵な一日でした。歳はとるものではなくいただくものだという話を聞いたことがあります。歳をいただき、出会いという財産をいただき感謝です。これからの出会いも大切にしたいと思います。(ふれんどいいスタッフ 🐱)

春のおすすめ

プログラム

らくらくストレッチ (定員8名・要予約)

4/8(水)・4/22(水) 10:45~11:30

5/13(水)・5/27(水) 10:45~11:30

ストレッチが月2回になりました!

午前中から身体を目覚めさせていきましょう。

ラジオ体操からの連続参加もお勧めです♪

※イスに座ったままで行います。



自転車の交通ルールが変わります!

2026年4月1日から自転車の軽微な交通違反に対しても反則金が課されるようになります。おもな違反例と反則金は以下の通りです(以前からのものも含む)。

- ・携帯電話使用(保持): 12000円
- ・イヤホン・ヘッドホン使用: 5000円
- ・信号無視: 6000円
- ・一時不停止: 5000円
- ・夜間の無灯火: 5000円
- ・傘差し運転: 5000円

2人乗り
: 3000円



交通ルールを守って安全運転を心がけましょう!

ピア・ルーリアン

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: 5月28日(木) 14:00~15:00

内容: ぬりえ、おしゃべり

定員: 4名(予約制)

※予約が定員を超えた場合は抽選になります。

予約期間: 5月1日(金)~5月26日(火)

参加費: 無料 材料はすべてこちらで用意します。



ふれんどいいシアター 「冒険者たち ガンバと7匹のなかま」

ゴールデンウィークはふれんどいいで映画を観よう!

放映50周年を迎える名作アニメ「ガンバの冒険」の劇場版をDVDで上映します!

※ミニカップのポップコーン付き(飲み物は持込み自由)

日時: 2026年5月4日(月・祝) 14:00~15:30

場所: ふれんどいい2階 多目的室

対象者: ふれんどいいを利用されている方(定員:12名)

申込み: 4月1日(水)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

ふれんどりいの駐輪場で行います（雨天時はフリースペース）。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）

4/12(日)・5/10(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）

4/11(土)・5/9(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）

4/14(火)・5/12(火) 10:45~11:45

ふれんどりいの近所をのんびりお散歩しましょう♪

ボランティアも参加します。



※雨天、荒天時は中止です。

みんなでカラオケ♪

4/3(金)・5/1(金)

14:00~15:30

大人気プログラム♪

楽しく歌って盛り上がりましょう！

聴くだけ参加もOK♪

※予約はいりません。



アトリエふれんどりい

（定員5名・要予約）

4/13(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のめりえ」

5/11(月) 14:00~15:00

「型抜きパンチのカード作り」

※材料はすべてこちらで用意します。



パソコン入門

（定員4名・要予約）

4/16(木)・5/21(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！

語ろう会

4/21(火) 14:00~15:00

テーマ：「1人暮らしのスキルを語ろう」

家事のコツから体調管理まで、生活の工夫や裏技を語り合しましょう。1人暮らしでない人も参加OK！

5/19(火) 14:00~15:00

テーマ：「旅の思い出を語ろう」

修学旅行、温泉、鉄道の旅…心に残る旅の思い出を語り合しましょう。

（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(火)・5/26(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）



地域活動支援センターふれんどりい 2026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 みんなで カラオケ♪ 14:00~15:30	4
5	6 ラジオ体操 10:30~10:45	7 ラジオ体操 10:30~10:45 みんなで おしゃべり 13:00~15:00	8 ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ 10:45~11:30 (定員8名 ・要予約)	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10 ラジオ体操 10:30~10:45	11 ヨガ 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約)
12 卓球 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約)	13 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)	14 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)	15 ラジオ体操 10:30~10:45 4/14(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	16 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)	17 ラジオ体操 10:30~10:45	18
19 みんなで おしゃべり 13:00~15:00	20 ラジオ体操 10:30~10:45	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 ストレッチ 10:45~11:30 (定員8名 ・要予約)	23 ラジオ体操 10:30~10:45	24 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室清掃 14:00~	25
26	27 ラジオ体操 10:30~10:45	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	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. 休 2. 筆

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、らくらくストレッチの
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5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 ラジオ体操 10:30~10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00~15:30	2
3 (祝・ 憲法記念日)	4 (祝・みどりの日) ふれんどりい シアター 14:00~15:30 (定員 12名 ・要予約) ★予約は 4/1~	5 (祝・ こどもの日) みんなで おしゃべり 13:00~15:00	6 (振替休日)	7 ラジオ体操 10:30~10:45	8 ラジオ体操 10:30~10:45	9 ヨガ 14:00~15:00 (定員 6名 ・要予約)
10 卓球 14:00~15:00 (定員 6名 ・要予約)	11 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)	12 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)	13 ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ 10:45~11:30 (定員 8名 ・要予約)	14 ラジオ体操 10:30~10:45	15 ラジオ体操 10:30~10:45	16
17 みんなで おしゃべり 13:00~15:00	18 ラジオ体操 10:30~10:45	19 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	20 ラジオ体操 10:30~10:45	21 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)	22 ラジオ体操 10:30~10:45	23
24 休館日	25 ラジオ体操 10:30~10:45	26 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 14:00~15:00	27 ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ 10:45~11:30 (定員 8名 ・要予約)	28 ラジオ体操 10:30~10:45 ピア ・ルーリアン 14:00~15:00 (定員 4名 ・要予約) ★予約は 5/1~	29 ラジオ体操 10:30~10:45 シャワー室清掃 14:00~	30
31						

5/7(木)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

ふれんどりい 利用状況					
1月	電話相談	来所者	2月	電話相談	来所者
	1401件	423名		1507件	401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。

○休館日のお知らせ○
5/24(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。



投稿コーナー



(ペンネーム y.m♡)



(ペンネーム O.C.)

自然な感じで綺麗にしたい！



(ペンネーム s.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4月の予定表の下にあります。

1

産
 ↓
 □ → 止
 ↓
 暇

2

土
 ↓
 □ → 致
 ↓
 舌



(ペンネーム 太郎)



(ペンネーム 太郎)



(ペンネーム O.C.)

御衣黄や
数えで六十六の我

清水 昭久

※御衣黄（ぎよいこう）は春の季語。
桜の一種で、四月下旬頃緑がかった花を咲かせる。

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）

