

ふれんどいい メンバースニュース

2026年 7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

今年も猛暑、酷暑の夏がやってきました。わが家のエアコン（2010年製造）も老体にムチ打って24時間稼働中。今年はさすがに買い替えようと思い●ヤパネットで申し込んだのに、2ヶ月経っても取り付けに来てくれないので頭にきてキャンセルしました。エアコンなんとか持ちこたえてほしいです。壊れたらふれんどいいに泊まります。みなさんも体調に気をつけて、この夏をなんとか生き延びましょう！（ふれんどいいスタッフ よ）

ふれんどいい祭 2026

9月26日(土)11:15~15:00

笑顔でつなぐ、地域の輪、

未来へ響け、ふれんどいい祭

内容

- ・ スタンプラリー
- ・ 飲食コーナー
- ・ 自主製品の販売
- ・ ワークショップ
- ・ 催し物
- ・ そのほかいろいろ♪

※詳細はお問合せください。



熱中症にならないために

1.暑さを避ける

エアコンは室温 28℃前後、湿度 40~60%
帽子や日傘を使用 日陰を選んで歩く

2.こまめに水分・塩分を補給する

飲むタイミングはのどが渇く前、起床時、入浴の前後、寝る前など 汗をかいたときは塩分もとる
なるべく朝食を取ってから動く

3.体を直接冷やす

保冷剤や氷のう、冷えたペットボトルなどを使い
首、脇、ももの付け根などを冷やす

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：9月17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

予約期間：9月1日(火)~9月15日(火)

参加費：無料 材料はすべてこちらで用意します。



特別プログラム e スポーツを体験しよう！

暑い日が続きますね。涼しい室内で e スポーツしませんか？

ふれんどいいの大画面スクリーンでゲームをして盛り上がりましょう！

日時：2026年8月29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：8名)

場所：ふれんどいい2階 多目的室

申し込み：8月1日(土)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

夏は室内（フリースペースまたは2F多目的室）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。

みんなでおしゃべり

8/4(火)・8/16(日) 13:00~15:00

9/1(火)・9/20(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。

みんなでカラオケ♪

8/7(金)・9/11(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！

聴くだけの参加もOKです♪



ヨガ (定員6名・要予約)

8/8(土)・9/12(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。



アトリエふれんどいい

(定員5名・要予約)

8/10(月) 14:00~15:00

「夏のカード作り」

9/14(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のめいえ」

※材料はすべてこちらで用意します。



らくらくストレッチ (定員8名・要予約)

8/12(水)・8/26(水) 10:45~11:30

9/9(水)・9/30(水) 10:45~11:30

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♪

※椅子に座ったままで行います。

パソコン入門 (定員4名・要予約)

8/20(木)・9/17(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

8/18(火) 14:00~15:00

テーマ：「本当にあった？怖い話」

怖い話をして涼しくなろう。自分の体験でも聞いた話でもOK。※怖すぎる話はNGですヨロシク♪

9/15(火) 14:00~15:00

テーマ：「趣味について語ろう」

好きな事、好きなもの、好きな人…語りましょう！



女子トーク (女性限定プログラム)

8/25(火)・9/29(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)

※「みんなで散歩」と「卓球」は、

8月・9月はお休みです。



地域活動支援センターふれんどりい 2026年8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ラジオ体操 10:30～10:45	4 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	5 ラジオ体操 10:30～10:45 8/5(水) 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	6 ラジオ体操 10:30～10:45	7 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00～15:30	8 ヨガ 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約)
9	10 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)	11 (祝・山の日)	12 ラジオ体操 10:30～10:45 らくらく ストレッチ 10:45～11:30 (定員 8 名 ・要予約)	13 ラジオ体操 10:30～10:45	14 ラジオ体操 10:30～10:45	15
16 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	17 ラジオ体操 10:30～10:45	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 パソコン入門 14:00～15:00 (定員 4 名 ・要予約)	21 ラジオ体操 10:30～10:45	22
23	24 ラジオ体操 10:30～10:45	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 らくらく ストレッチ 10:45～11:30 (定員 8 名 ・要予約)	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～	29 e スポーツを 体験しよう！ 14:00～15:00 (定員 8 名 ・要予約) ★予約は 8/1～
30	31 ラジオ体操 10:30～10:45					

文字はめクイズの答え

1. 至 2. 許

3. 白 4. 復

熟語の読み方・意味

2. 許嫁（いいなずけ）
手許（てもと）

4. 圭復（けいふく）
※人からもらった手紙を繰り返し読むこと。

《開館時間》

平日 9：00～20：00 土日祝 12：30～20：00

※ 20：00 に自動ドア・門扉を施錠します。
忘れ物のないよう 19：55 には退館準備をしてください。ご協力よろしくお願い
します。

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。電話またはふれんどりいの窓口で
予約してください。予約がない場合は中止となります。また定員に達しなかつ
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

※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9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 おしゃべり 13:00～15:00	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	7 ラジオ体操 10:30～10:45	8 ラジオ体操 10:30～10:45 9/8(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	9 ラジオ体操 10:30～10:45 らくらく ストレッチ 10:45～11:30 (定員 8 名 ・要予約)	10 ラジオ体操 10:30～10:45	11 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00～15:30	12 ヨガ 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約)
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 5 名 ・要予約)	15 ラジオ体操 10:30～10:45 語ろう会 14:00～15:00	16 ラジオ体操 10:30～10:45	17 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 9/1～	18 ラジオ体操 10:30～10:45	19
20 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	21 (祝・敬老の日)	22 (祝・ 国民の休日)	23 (祝・秋分の日)	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 ふれんどりい 祭 2026 11:15～15:00
27 休館日	28 ラジオ体操 10:30～10:45	29 ラジオ体操 10:30～10:45 女子トーク 14:00～15:00	30 ラジオ体操 10:30～10:45 らくらく ストレッチ 10:45～11:30 (定員 8 名 ・要予約)	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 協力よろしくお願い致します！		

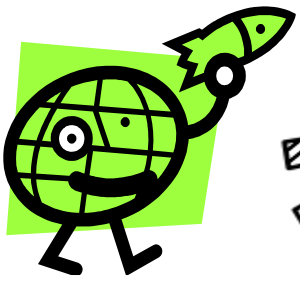
ふれんどりい 利用状況					
5月	電話相談	来所者	6月	電話相談	来所者
	1678	437 名		1660 件	450 名

面談について
面談は予約制です（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○

9/27(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

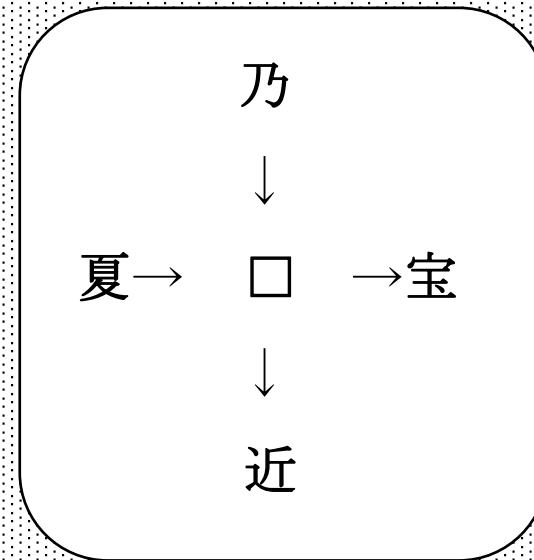
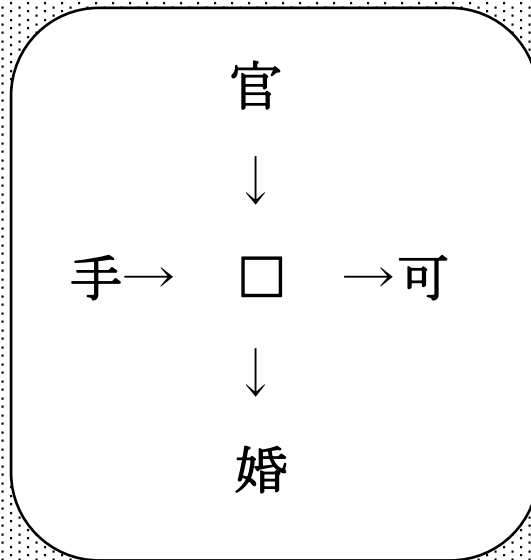


文字はめクイズ

スペシャル

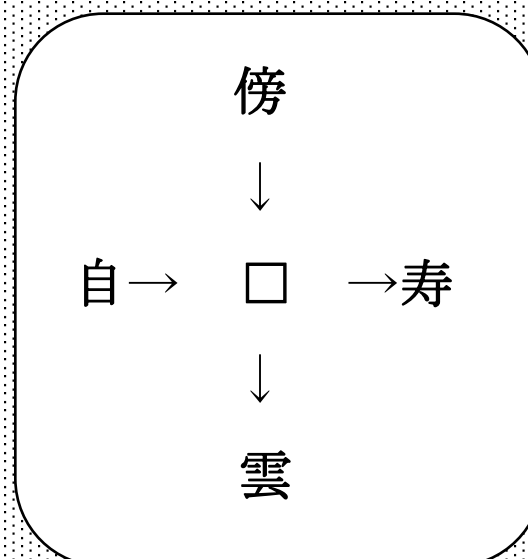
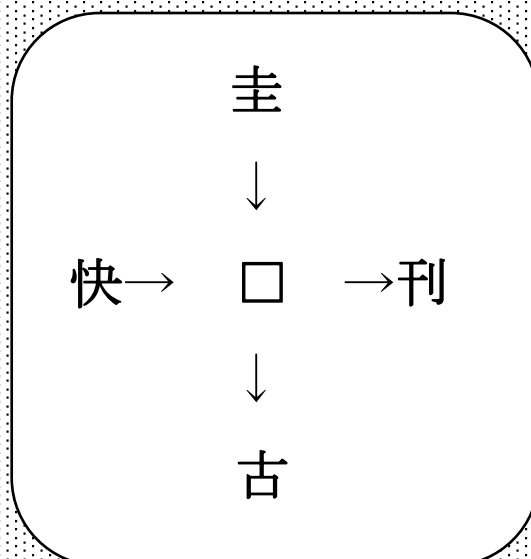
1

2



3

4



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8月の予定表の下にあります。

お詫び

6・7月号の文字はめクイズが当方のミスで4・5月号と同じ問題になっていました。そのため解答が問題と合わず、出題者および読者のみなさまにご迷惑をおかけしました。申し訳ございません。

今回の文字はめクイズは1. 2. が6・7月号、

3. 4. が8・9月号の問題です。

答えにはそれぞれの季節に関係あることばが含まれています。

全4問の文字はめクイズスペシャルを、どうぞお楽しみください！



悲しみにさよなら

ふれんどりいで、私と同じ「安全地帯」の玉置さんの大ファンがもう1人いた。それも、昔「ミス浴衣」だったメンバーさんだった。「あたし～岡山での玉置さんのライブ、行きましたよ。玉置さんのソロで、All I Doの頃かな」とそのメンバーさんは語っていた。ヤッター！

日本で屈指のギターの腕をもつ。そして、天性の歌唱力。玉置さんは、ライブで、そのギアを一段上げていくたび見せる、怖いくらいに感じる、かっこよさ。「俺は、安全地帯の司令塔だ！」といわんばかりに見せる、ステージでの、パフォーマンス。ほかの安全地帯メンバーをグイグイ引っ張っていく。メンバーが、見せる玉置さんに対する視線がまた、あたたかい。

「悲しみにさよなら」。安全地帯が、ようやくバンドとして、認められた感のある曲。玉置さんが、安全地帯デビューから、ずっとしてきた「ビブラート」（地声に「ヒューッ」と声をかぶせるように歌っていたあの歌声）。安全地帯デビュー20年目。玉置さんは、そのビブラートをはずしてふたたび歌いだした。玉置さんのあの、圧倒的で、パワフルな歌い声。今度は、オーケストラとの共演。

アジア・日本と裾野を広げ、今年で10年目。しかしながら、あらためて思う。玉置さんから感じる、魂で歌うあの、ものすごさ。あの山下達郎さんをして「玉置浩二は、世間から、過小評価されている」と言わしめる。

いま、玉置さんのライブは、「秒」単位で、チケットが売り切れるという。ファンとしては、嬉しいというか、なんというか。「悲しみにさよなら」。いいですよ。と、ふれんどりいメンバーさんから、そういう声を聞くときがある。

ペンネーム・N

皆様はふれんどりいの外のギャラリーはご存知でしょうか？ふれんどりいの利用者の方々が作製した作品が飾られています。その作品の中でも私はねこのぬいぐるみを作製している者なのでねこについて書かせて頂きます。私がねこのぬいぐるみを作製して5年以上は経過していますが私がギャラリーにねこのぬいぐるみを飾らせて頂くようになってから始めは自分でも愛着はあっても下手な作品でしたが何度も作品を作り続け今は何とか皆様に見て頂けるような作品になりました。かわいいねとかいやされるという声を頂き作りがいのある作品と感じています。今は小さなクッションの上にねこを置きくつろいでいるねこを表現していますが、その時期によりクリスマスならサンタクロースの帽子を用意してクリスマスを表現しています。ぜひ一度ごらん頂けたら幸いです。 K.Y



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）

