

ふれんどいい メンバースニュース

2026年 9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

ふれんどいい祭りも無事に終わり秋の気配を感じられるようになってきました。秋の楽しみと言えばホクホクのお芋と、フレッシュなフルーツですね。秋の味覚は夏の紫外線や胃腸の働きを癒してくれる栄養がたっぷりだそうですよ。柿、りんご、なし、かぼちゃにさつまいも、良いですね～！美味しく頂きながら腸内環境も整えて睡眠の質もアップ出来たらいいなあと願いつつ、大好きなアニメやドラマを見ながら秋の味覚をほおばって心も体もほっこりタイム。はあ～。ほんと秋って最高ですね～🍁

(ふれんどいいスタッフ🍁!(^)!🍁)

秋のおすすめ プログラム

8月・9月にお休みしていたプログラムが10月から再開します。スポーツの秋、久しぶりに体を動かしてみませんか？

卓球 (定員 6 名・要予約)

10/11(日)・11/8(日) 14:00～15:00

参加者2名以上で開催します。

初めての方、初心者大歓迎！

楽しくピンポンしましょう♪

※サンダル・長靴は不可。動きやすい服装で。



みんなで散歩 (定員 5 名・要予約)

10/13(火)・11/17(火)

10:45～11:45

ふれんどいいの近所を
のんびりお散歩しましょう♪

※ボランティアも参加します。



ハロウィン お楽しみ企画

10月24日～31日の8日間、来所者のみなさんにハロウィンのお菓子をプレゼントします！

今年の合言葉は

「ハロウィン大好き👻！」

みなさん来てくださいね♪

(ひとり1回デス)



ハラスメント対策強化のお知らせ

令和8年10月1日より法律改正によってハラスメント対策が強化されます。皆さまが安心してふれんどいいを利用できるよう、ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

詳しくは同封の書類をごらんください



特別講座 初めての手話

聴覚障がい者のコミュニケーションのひとつ「手話」について学び、実際に体験してみましょう。

初めての方以外でもOK！経験者の方もぜひご参加ください！

日時：2026年11月29日(日) 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：足立区ろう者協会 デフ・サポート足立より、ろう講師&聴講師

場所：ふれんどいい2階 多目的室

申し込み：10月1日(木)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

10/6(火)・10/18(日) 13:00~15:00

11/3(火)・11/15(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♪

10/9(金)・11/13(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)

10/10(土)・11/14(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5名・要予約)

10/26(月) 14:00~15:00

「ハロウィンカード作り」

11/9(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のぬりえ」

※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)

10/14(水)・10/28(水) 10:45~11:30

11/11(水)・11/25(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)

10/15(木)・11/19(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

10/20(火) 14:00~15:00

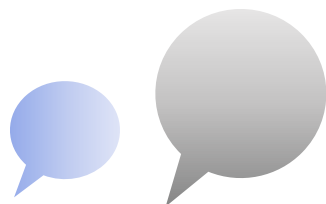
テーマ：「体調管理どうしてる？」

体調を整えるためにどんなことをしていますか？

11/16(月) 14:00~15:00 ※曜日注意！月曜です

テーマ：「好きなマンガ・思い出のアニメ」

子供の頃好きだったマンガやアニメを語り合おう。



女子トーク

(女性限定プログラム)

10/27(火)・11/24(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)

ピア・ルーリアン

ふれんどり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：11月19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：11月1日(日)~11月17日(火)

参加費：無料 材料はすべて
こちらで用意します。



地域活動支援センターふれんどりい 2026年 10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
4	5 ラジオ体操 10:30～10:45	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	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)
11 卓球 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約)	12 (祝・ スポーツの日) 10/13(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	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 らくらく ストレッチ 10:45～11:30 (定員 8 名 ・要予約)	15 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)	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	23 ラジオ体操 10:30～10:45	24 ハロウィン お楽しみ企画 10/24～31
25	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 らくらく ストレッチ 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

ハロウィン お楽しみ企画

文字はめクイズの答え

1. 空 2. 舞

熟語の読み方・意味

2. 剣舞 (けんぶ)
※詩吟に合わせて剣を抜いて舞う舞。



プログラムの予約について

ヨガ、卓球、みんなで散歩、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

※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。

《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。

地域活動支援センターふれんどりい 2026年11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ラジオ体操 10:30～10:45	3 (祝・文化の日) みんなで おしゃべり 13:00～15:00	4 ラジオ体操 10:30～10:45	5 ラジオ体操 10:30～10:45	6 ラジオ体操 10:30～10:45	7
8 卓球 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約)	9 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)	10 ラジオ体操 10:30～10:45	11 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)	12 ラジオ体操 10:30～10:45	13 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00～15:30	14 ヨガ 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約)
15 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	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 みんなで散歩 10:45～11:45 (定員5 名 ・要予約)	18 ラジオ体操 10:30～10:45	19 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 11/1～	20 ラジオ体操 10:30～10:45	21
22 休館日	23 (祝・ 勤労感謝の日)	24 ラジオ体操 10:30～10:45 女子トーク 14:00～15:00	25 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)	26 ラジオ体操 10:30～10:45	27 ラジオ体操 10:30～10:45 シャワー室 清掃 14:00～	28
29 特別講座 初めての手話 14:00～15:00 (定員 12 名 ・要予約) ★予約は 10/1～	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！	

○休館日のお知らせ○

11/22(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。

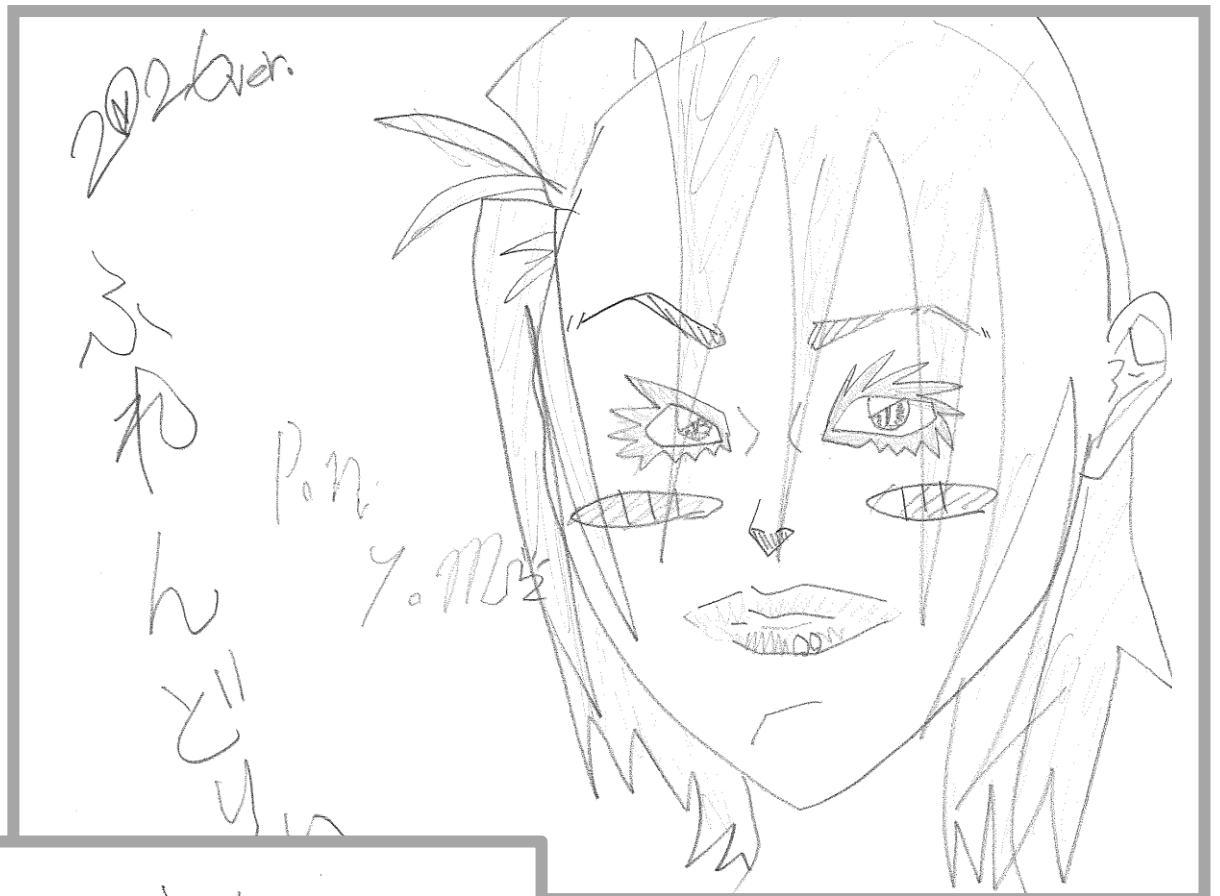
ふれんどりい 利用状況					
7 月	電話相談	来所者	8 月	電話相談	来所者
	1533 件	441 名		1572 件	370 名

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。



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10月の予定表の下にあります。

1

秋
↓
滑 → □ → 港
↓
白

2

見
↓
剣 → □ → 姫
↓
茸

ボランティアには責任がある

「ボランティアセンター」略してボラセン。
10 年前、私は「傾聴ボランティア」をやりたい
と思い、あるボランティアセンターを訪ねた。

ボランティアには、責任がある。興味本位や
物見遊山で、利用者に接してはいけない。少な
くとも私はそう思っている。「利用者に歩幅を合
わせ、そして寄り添う」体験してみないと、わ
からないことだらけ。

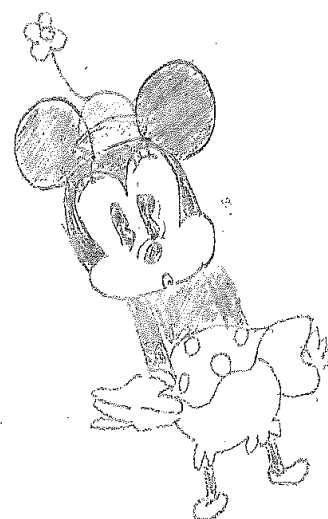
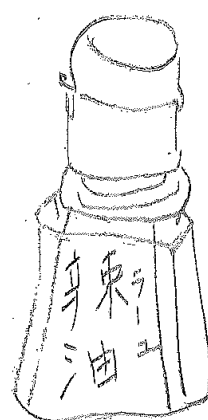
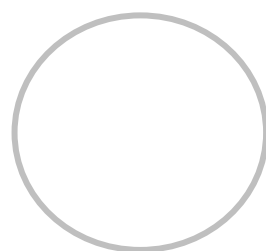
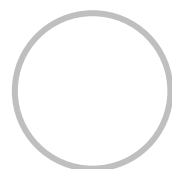
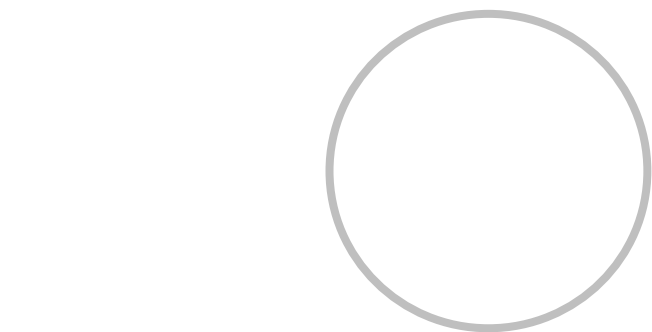
コロナ禍があった。それでもやり続けた。ス
マートフォンやパソコンの ZOOM(ズーム)。遠隔
で、家にいながら利用者さんと接する。ボラン
ティア。しみじみボランティア。公園清掃など
も含めると、なんと、16 年やっている。おかげ
でこのかた、16 年入院していない。

厚生労働省の指針。「国の方針に準じ、患者を
可能な限り社会に返す」。病院より地域へ。「あ
なたは、社会参加も出来ているし、OK!」と、あ
るボランティアさんから、あたたかく背中を押
してもらった。

そしてなにより、ふれんどりいのあるボラン
ティアさんに言われた言葉「自分のやりたいこ
とを見つけて、ふれんどりいを飛び出していく
こと。素敵なことよね」。

だからこそ、思う。ボランティアには責任が
あるんだよ。

ペンネーム・N



JNK 52

(ペンネーム JNK52)

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）。

また、投稿作品の感想もお待ちしています。

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）

