

2011年12月・2012年1月合併号

ふれんどりいメンバーズニュース

2011年11月25日発行 地域活動支援センターふれんどりい

〒121-0813 足立区竹の塚6-18-12 電話 3883-7177

なんだか昼間はポカポカしていて、いつまでたってもあったかいなあ・・・なんて思っていました。気づけばもう12月なんですね。ほんとに時間がたつのが早くてびっくりです。今年は3月11日に未曾有の大震災があり、皆さんにとっても忘れられない一年だったと思います。復興支援もまだまだ、原発問題も多くの課題を残したままの年越しとなりそうです。

来年はどんな年になるのでしょうか？

涙よりも笑顔の多い年になることを願ってやみません。

私たちふれんどりいは元気に明るく過ごしていきましょうね。

地域活動支援センターふれんどりい 森



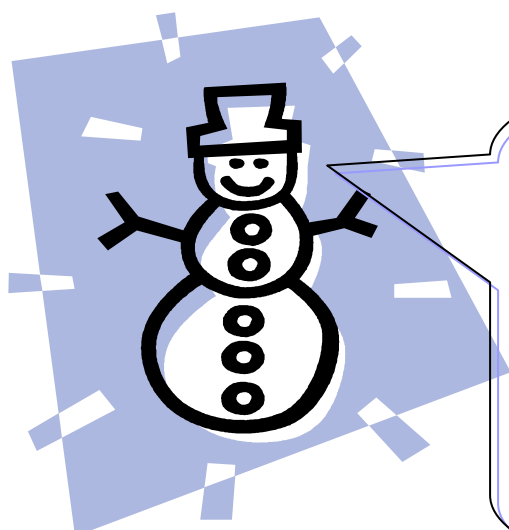
～年末年始休館のお知らせ～

ふれんどりいは下記日程をお休みします。

平成23年12月29日(木)・30(金)・31(土)

平成24年1月1日(日)・2日(月)・3日(火)

よろしく願いいたします。



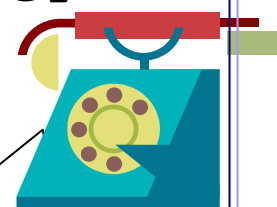
ピアふれんどりいの電話相談&フリートーク

「ピアふれんどりい」は、ピアカウンセリング講座を修了した当事者の自主グループです。「障がい者同士だからからこそわかりあえる、助け合える」そんな活動を目指しています。ぜひお電話ください。

◎電話相談：毎月第一土曜日 午後2：00～4：00

専用電話番号 (3883) 7405

◎フリートーク：12月17日(土)「来年の目標」
1月21日(土)「今年の挑戦」



平成23年8月の

「こころの元気プラス」

に掲載されました！！

プログラム 紹介

外出



～竹ノ塚 光の祭典～

日時：2011年12月23日(金)

集合：5時ふれんどりい

フリースペース

(雨天・荒天の場合は中止と
なります)

初詣

竹の塚近辺の社寺に一緒に行きましょう♪

日時：2012年1月4日(水)

1時ふれんどりい フリースペース集合
(予約不要。荒天の場合は中止となります。)



帰ったらお汁粉で乾杯しましょう♪



年末特別講座！！

～パソコンで年賀状を作ろう～

12/6(火)・12/13(火)

2:30～4:00

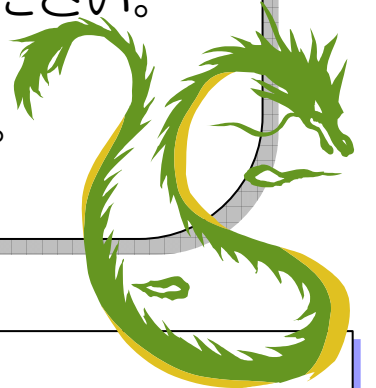
ワードを使って年賀状の裏面に好きな絵を
印刷できます。

参加される方は年賀状をご用意ください。

一人10枚まで印刷できます。

予約のお申し込みは一週間前から。

*表面のあて名書きはできません



忘年会

カレーパーティーのお知らせ

日時：2011年12月27日(火)

場所：ふれんどりい1階喫茶

時間：1:30～4:30(準備・片付けあり)

会費：500円程度

予約期間：12月1日(木)～24日(土)

*ご予約は窓口に声をおかけください



予約について

簡単料理、ヨガ、アリスのティー
ルームの予約は、毎月1日から前
日までにになります。また、パソコ
ン講座の予約は1週間前の12:30
から前日までにになります。お電話
か、直接予約表に記入してご予約
ください。予約がないと参加でき
ない場合があります。また、予約
していても、開始時間に遅れると
参加できない場合があります。当
日参加したい場合は、職員にお問
い合わせください。

*カレーパーティーのご予約は、
左記の「カレーパーティーのお知ら
せ」
をご覧ください。

地域活動支援センターふれんどりい 2012年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 初詣 1:00~ 	5 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザーズルーム)	6 電話番号は、 3883-7405 	7 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「お雑煮」 12:30~ 材料費 300円程度 太極拳 2:30~3:30 	9 	10 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	11	12	13 パソコン講座 ~エクセル・ワード 初級編~ (要予約先着4名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 1/6 (金) 12:30~	14 ヨガ (要予約) 2:00~3:30
15 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00 将棋や囲碁を しませんか 1:30~3:30 語ろう会 「これだけはやめられな いと思うもの」 2:00~3:00	16	17 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	18 パソコン講座 ~電源の入れ方からわ かるパソコン入門~ (要予約先着2名) 3:00~4:30 ★ 予約受付開始 1/11 (水) 12:30~ シャワー室清掃強化週間	19	20	21 パソコン講座 ~ワード初級編~ (要予約先着4名) 2:00~3:00 ★ 予約受付開始 1/14 (土) 12:30~ ピアふれんどりいのフ リートーク 「今年の挑戦」 2:00~3:00
22 休館日 (全館清掃日)	23	24 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	25 活動支援部門 清掃日 2:00~3:00 ★日常清掃が入って いないシャワー室・洗濯 室を職員と一緒に清掃 して下さる方! お待 ちしています	26	27 パソコン講座 ~写真で遊ぼう♪~ (要予約先着2名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 1/20 (金) 12:30~	28 アリスの ティールーム 「アップルパイ」 2:00~3:00 (要予約)
29 音楽を楽しみま しょう♪ 1:30~2:30 	30	31 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00				

予約について

簡単料理、ヨガ、アリスのティールームの予約は、毎月1日からになります。パソコン講座の予約は1週間前の12:30からになります。お電話か、直接予約表に記入してご予約ください。カレーパーティは、12月1日(木)から12月24日(土)に、窓口にてご予約ください。

~センターのシャワー室清掃について~

◎シャワー室清掃強化週間
シャワーをご利用になる方全員にお願いします。
①12月11日(日)~12月17日(土) ②1月15日(日)~1月21日(土)

◎活動支援部門清掃日(シャワー室・洗濯室の清掃) 2:00~3:00
①12月21日(水) ②1月25日(水)

皆様のご協力をお願いいたします。詳しくは、活動支援部門にお尋ねください。

文字はめクイズの答え
① 師 ② 星

予定表の の日は、利用開始時間が12:30からになります。

プログラムに関するお問い合わせ・ご予約は...
地域活動支援センターふれんどりい TEL: 3883-7177

地域活動支援センターふれんどりい 2011年12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザーズルーム)	2	3 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00
4 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00 語ろう会 「薬との付き合い方」 2:00~3:00	5	6 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 パソコン講座 ～年賀状を作ろう～ (要予約先着3名) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 11/29(火)12:30~	7 	8	9 パソコン講座 ～エクセル・ワード初 級編～ (要予約先着4名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 12/2(金) 12:30~	10 ヨガ (要予約) 2:00~3:30 
11 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「クリームシチュー」 12:30~ 材料費 300円程度 太極拳 2:30~3:30	12	13 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 パソコン講座 ～年賀状を作ろう～ (要予約先着3名) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 12/6(火)12:30~	14 パソコン講座 ～電源の入れ方からわ かるパソコン入門～ (要予約先着2名) 3:00~4:30 ★ 予約受付開始 12/7(水)12:30~ シャワー室清掃強化週間	15 	16	17 パソコン講座 ～ワード初級編～ (要予約先着4名) 2:00~3:00 ★ 予約受付開始 12/10(土)12:30~ ピアふれんどりいのフ リートーク 「来年の目標」 2:00~3:00
18 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00 将棋や囲碁を しませんか 1:30~3:30	19 	20 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	21 活動支援部門 清掃日 2:00~3:00 ★日常清掃が入って いないシャワー室・洗濯 室を職員と一緒に清掃 して下さる方! お待ちしております	22 	23 パソコン講座 ～写真で遊ぼう!～ (要予約先着2名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 12/16(金)12:30 外出 ～光の祭典～ 5:00 集合	24 アリスの ティールーム 「クリスマスケーキ」 2:00~3:00 (要予約) 
25 音楽を楽しみ ましょう♪ 1:30~2:30	26	27 忘年会 カレーパーテ ィー (要予約) 1:00~5:00 ★予約期間 12/1(木)~ 12/24(土) 	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日

○休館日のお知らせ

年末年始

12月29日(木)
～1月3日(火)

清掃日

1月22日(日)

上記の日程は全館休館となりま
す。電話相談もお休みとなりま
すので、よろしく申し上げます。

予定表の  の日は、利用開始時間が12:30からになります。

○ふれんどりいパートナー

ボランティア講座を受講後、活動しています。フリースペースで楽しくお話し
します。将棋や囲碁のお好きな方は対戦しましょう。お気軽に参加してくださ
い。お待ちしております。

- ・12/4(日)、6(火)、13(火)、18(日)、20(火)
 - ・1/10(火)、15(日)、17(火)、24(火)、31(火)
- 日曜日：1:00~2:00 (囲碁・将棋は1:30~3:30)
火曜日：1:00~3:00