

ふれんどりいメンバーズニュース

2012年1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



- この所ますます寒くなってきましたね。
- 1月なのに雪が降って、今年はずっとより寒いような気がします。
去年のうちに布団乾燥機を買い、今年電気あんかと電気毛布を購入しました。
買おうかどうか悩んでたものはすべて買ってしまいましたが、そのおかげで今年は普段部屋に一人にいる時にあまりエアコンを使わないで過ごしているので、電気代は去年の今頃よりもずっと安いです。結局お金としては、とんとんですが、効果的に温まっている分、去年よりも幾分暖かいような気がします。節約しすぎて、寒くて風邪をひくということがないように、調節しながらやっていかないといけないですね。休養・栄養・ストレス発散をモットーに、この冬を乗り切りっていきたいです。

元気に春を迎えられるように、お互い体調管理には気を付けていきましょう♪

地域活動支援センターふれんどりい 藤重



ニュースがホームページに載ります!!

平成23年1月よりふれんどりいニュースが、センターのホームページに掲載されるようになりました!! 2か月に一度、皆様のご自宅にメンバーズニュースを送らせていただいておりますが、もし「ホームページでニュースを見られるなら送らなくても大丈夫」という方がいらっしゃいましたら、ふれんどりいまでご一報いただければと思います。ご協力をお願い致します。ホームページにはそのほかにいろんな情報を載せていく予定ですので、是非その他のところも含めてご覧ください。

ホームページアドレス：<http://ashinami.com/>

ふれんどりい : 03 (3883) 7177

「こころの健康フェスティバル」に参加します♪

平成24年3月3日(土)に足立区役所で「第16回こころの健康フェスティバル」が開催されます。区内の精神保健に関わる多くの団体が参加し、ふれんどりいは今年も正面広場でホットコーヒーを販売します。ZiP も一階アトリウムでブラウニーやクッキーを販売する予定です。

まだまだ寒さの残る時期ですが、皆さんと共に開場を熱く盛り上げていきたいと思っております。

皆さんもぜひ会場に遊びに来てください♪

プログラムの紹介



～かんたん!! 料理の会～ (要予約)

12:30～

2/12 (日) 「シチュー」

3/11 (日) 「かぐやごはん」

みんなで作って、みんなで食べて。おいしい料理がもっとおいしくなります♪ (材料費300円程度)



◇ 太極拳 ◇

2:30～3:30

2/12 (日) & 3/11 (日)

太極拳の呼吸法と24種類の型をじっくり憶えてみませんか。ゆっくりの動きなのにぼかぼかしてきます。無理なく体の気のめぐりを整えて、新陳代謝をアップさせましょう。



アリスのティールーム (要予約)

2/11 (土) 2:00～3:00 「ブラウニートリュフ」

3/24 (土) 2:00～3:00 「パンケーキ」

お菓子をつくって女性同士でワイワイ女子会しませんか？



～ヨガ～ (要予約)

2/4 (土)

& 3/10 (土)

2:00～3:30

体の健康・美容法の一つとして、ぜひ始めてみませんか？
ジャージやスウェットなど動きやすい格好がおススメ♪
ストレッチとポーズでリラックスした気持ちになります。
(多目的1の部屋で行います)

パソコン講座 (要予約)

ワード編：2/18(土)・3/17(土)

ワード・エクセル編：2/10(金)・3/9(金)

入門編：2/15(水)・3/14(水)

写真で遊ぼう♪：2/24(金)・3/23(金)

今後のためにワードやエクセルを覚えたい方や、以前覚えただけとあやふやになってしまった方、もっとスキルを磨きたい方など、興味のある方は受講してみてもいかがでしょうか？勉強するというより、パソコンを使って楽しみたい方には「写真で遊ぼう♪」への参加がおススメです(写真と音楽とUSBメモリーをお持ちください)♪ パソコンに触ったことがない方は、まずは入門講座を受けてみては？



語ろう会

2:00～3:00

2/25 (土) 「身だしなみについて」

3/31 (土) フリートーク

自由にお話しましょう。みんなと話す気分も明るくなります♪いいアイデアも聞けるかもしれませんよ♪

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。急に都合が悪くなり参加できなくなった場合は早めにご連絡をお願いします。

地域活動支援センターふれんどりい 2012年2月の予定

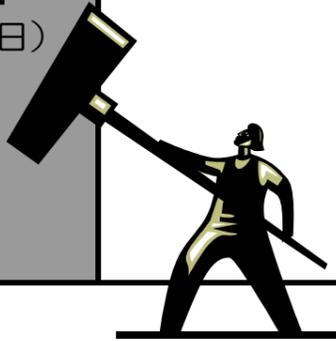
日	月	火	水	木	金	土
<p>予定表の  の日は、利用開始時間が12:30からになります。</p>			1 	2 パステルサロン 1:00～3:00 (ユーザーズルーム) 電話番号は、 3883-7405	3	4 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00～4:00 ヨガ (要予約) 2:00～3:30
5 ふれんどりい パートナー 1:00～2:00	6	7 ふれんどりい パートナー 1:00～3:00	8	9	10 パソコン講座 ～エクセル・ワード初級編～ (要予約先着4名) 4:00～5:00 ★ 予約受付開始 2/3 (金) 12:30～	11 アリスの ティールーム 「ブラウニートリュフ」 2:00～3:00 (要予約) 
12 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「シチュー」 12:30～ 材料費 300円程度 太極拳 2:30～3:30	13 	14 ふれんどりい パートナー 1:00～3:00	15 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 2/8 (水) 12:30～	16	17 	18 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 2/11 (土) 12:30～ ピアふれんどりいのフ リートーク 「寒さ対策」 2:00～3:00
			シャワー室清掃強化週間			
19 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 	20	21 ふれんどりい パートナー 1:00～3:00	22 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	23	24 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 2/17 (金) 12:30～	25 語ろう会 「身だしなみについて」 2:00～3:00
26	27	28 ふれんどりい パートナー 1:00～3:00	29	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> パステルサロン お茶を飲みながらの語らいの場です。どなたでも参加できます。お気軽にお出かけください。 2/2 (木)、3/1 (木) (毎月第1木曜日) 1:00～3:00 場所：ユーザーズルーム </div>		

～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。
 ①2月12日(日)～2月18日(土) ②3月11日(日)～3月17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
 ①2月22日(水) ②3月21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。

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。

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 2012年3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 臨時休館日
4 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00	5 	6 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	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 3/2(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) 「かぐやご飯」 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	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 3/7(水)12:30~	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 3/10(土)12:30~ ピアふれんどりいのフ リートーク 「やりくりについて」 2:00~3:00
			シャワー室清掃強化週間			
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 ちしています	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 3/16(金)12:30~	24 アリスの ティールーム 「パンケーキ」 2:00~3:00(要予約)
25 休館日 (全館清掃日) 	26	27 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	28	29	30 	31 語ろう会 「フリートーク」 2:00~3:00

◎休館日のお知らせ

こころの健康フェスティバル

3月3日(土)

清掃日

3月25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、よろしくお願いいたします。

文字はめクイズの答え

① 業 ② 霊

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。

- ・ 2/5(日)、7(火)、14(火)、19(日)、21(火)、28(火)
 - ・ 3/4(日)、6(火)、13(火)、18(日)、20(火)、27(火)
- 日曜日：1:00~2:00 (囲碁・将棋は1:30~3:30)
火曜日：1:00~3:00