

2012年12月・2013年1月合併号 ふれんどりいメンバーズニュース

2012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

今年もいよいよ残りわずかとなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしですか？あつという間に寒くなって秋のすがすがしさを長く味わえず残念に思っているのは私だけでしょうか？

先日、そろそろインフルエンザの予防接種をしようかななんて考えていたら、「マイコプラズマ肺炎」という言葉を耳にしました。風邪に似た症状ですが咳が長く続くのが特徴だそうです。飛沫感染でうつっていくのうがい、手洗い、そして十分な睡眠と栄養を忘れずに！元気に新しい年を迎えましょうね。

来年も皆様と一緒に良い年となりますように！

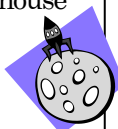


地域活動支援センター 森下

☆ ZIP・WIZ メンバーより ☆

条約名ティルジットからの連想 (冠詞は省略)

中核基地を	Terminate
絶やすんだ	Imaginary Light-house
中核基地を	Surpass It.
越えろ	T.O.
T.O.	(ティルジットの和約ともいわれていました。)
	(惑星間貿易って、「クニ」の遺伝子を仏にさしだすこと?)



最近グッと冷え込んできましたね。皆さんはカゼ予防対策に何かしていますか？

僕はいつも手洗い、うがいを心がけています。

午前の仕事が終わって昼ご飯を食べる前、午後の仕事が終わって家に帰宅したときなど頻繁に行っています。

体がポカポカと温まる市販のショウガ湯もオススメですよ!(^^)!

では皆さんもカゼに気をつけてお過ごしください。



By A.F

清掃部門では、毎日の様に皆さんに気持ちよく作業して頂く為にきれいに館内を清掃しています。

ぜひご協力して頂きたい事があります。それは、トイレの使用なのですが、洗面がビタビタなのでひとりひとり気を付けて使用して頂けるととても助かります。



料理をすることが好きだ。料理本を見て簡単そうなのから一つ一つステップアップして独学で覚えた。今ではちょっとしたレストランのものよりずっと美味しい料理が作れるようになった。スーパーの広告を眺めながらレシピを考えて作るのが面白く、外食するより作る楽しみのある内食が楽しくてならない。明日は何を作ろうか。



ペンネーム・マーガレット

♪ 外出行事のお知らせ ♪

- ※ 悪天候の場合は中止となります。
- ※ 寒さが予想されますので、暖かい服装でご参加ください。

「竹ノ塚イルミネーション」

集合場所: フリースペース 集合時間: 17:00

日時: 12月15日(土)

今年で11回目を迎える「光の祭典」を一緒に見に行きませんか。

初詣

集合場所: フリースペース 集合時間: 13:00

日時: 1月4日(金)



近くの神社で、
来年の幸せを祈願しましょう。

NEW

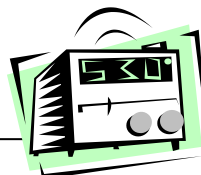
ラジオ体操

新しいプログラムです!!

12月/4(火)・6(木)・11(火)・18(火)・20(木)・25(火)・
27(木)日、
1月/8(火)・10(木)・15(火)・17(木)・22(火)・24(木)・
29(火)・31(木)日

★☆毎週火曜日と木曜日、14:50～、
多目的室1で行います。☆☆

※ 会議等で多目的室1を使用中の場合は、
中止となります。あらかじめご了承ください。



忘年会

カレーパーティー



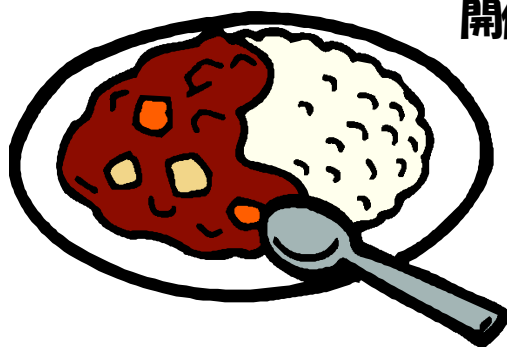
開催決定!!!

♪ 日にち: 12月25日(火)

♪ 時間: 13:30～17:00

♪ 会費: 500円程度

♪ お申込受付期間: 12月1日(土)～20(木)まで



※ キャンセルの場合は、ご連絡下さい。

※ 会費は、申込時にお支払い下さい。

日	月	火	水	木	金	土	
		12月1日のアリスのティールームの予約は、メンバーズニュースがお手元に届いてからとなります。			電話番号は 3883-7405		1 ピアふれんどりいの電話相談 2:00~4:00 アリスのティールーム 「ミニクリスマスツリー作り」 2:00~3:00 (要予約)
予定表の の日は、利用開始時間が12:30からになります。							
2 ふれんどりいパートナー 1:00~2:00	3	4 ふれんどりいパートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	5	6 パステルサロン 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	7	8 ヨガ 2:00~3:30 (要予約)	
9 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「とり肉のガーリックソテー」 12:30~ 材料費300円程度 太極拳 2:30~3:30	10	11 ふれんどりいパートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	12 年賀状作り ☆13:00~ ☆15:00~ 各回とも定員2名 (要予約) ★ 予約受付開始 12/5 (水) 12:30~	13	14 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 12/7 (金) 12:30~	15 パソコン講座 ~ワード初級編~ (要予約先着4名) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 12/8(水)12:30~ ピアふれんどりいのフリートーク 2:00~3:00 ★外出行事★ 「竹ノ塚イルミネーション」(要予約)	
シャワー室清掃強化週間							
16 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	17	18 ふれんどりいパートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	19 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) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 12/12 (水) 12:30~	20 ラジオ体操 14:50~	21	22 語ろう会 「今年を振り返って」 2:00~3:00	
23 音楽を楽しみましょう 13:30~14:30	24	25 ふれんどりいパートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~ カレーパーティー (要予約) 13:30~17:00	26 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	27 ラジオ体操 14:50~	28 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 12/21 (金) 12:30~	29 休館日	

30 休館日	31 休館日
-------------------------	-------------------------

○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月/2(日)、4(火)、11(火)、16(日)、18(火)、25(火)
1月/6(日)、8(火)、15(火)、20(日)、22(火)、29(火)
日曜日：1:00~2:00 (囲碁・将棋は1:30~3:30)
火曜日：1:00~3:00

地域活動支援センターふれんどりい 2013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 ★外出行事★ 「初詣」 (要予約)	5 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00 電話番号は、 3883-7405
予定表の の日は、利用開始時間が12:30からになります。						
6 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00	7	8 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	9	10 パステルサロン 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	11 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 1/4 (金) 12:30~	12 語ろう会 「今年の抱負」 2:00~3:00
13 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	14	15 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	16 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) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 1/9 (水) 12:30 ~	17 ラジオ体操 14:50~	18	19 ヨガ (要予約) 2:00~3:30 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 1/12 (土) 12:30~ ピアふれんどりいのフ リートーク 2:00~3:00
			シャワー室清掃強化週間			
20 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	21	22 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	23	24 ラジオ体操 14:50~	25 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 1/18 (金) 12:30~	26 アリスの ティールーム 「チーズケーキ」 2:00~3:00 (要予約)
27 休館日 (全館清掃日) 	28	29 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	30 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。	31 ラジオ体操 14:50~ 		

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。

○休館日のお知らせ○

12月29日(土)~1月3日(木)

1月27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、よろしくお祈りします。

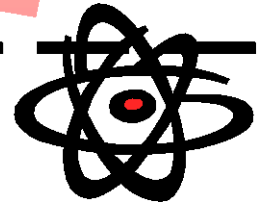
プログラムに関する

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

投稿コーナー



Solar calendar's Limit in Japan

Sc Li J(並べ換えて)→Scjli→SgLi(c と j をくっつけて g)

SgLi すぐり→村主

ちなみに日本での太陽暦の採用は 1873 年とされています。

もし、2223 年まで採用されるのなら

上記の $^{21}\text{Sc}^3\text{Li}$ から 213 を掛けると

$18732223 \times 213 = 3989963499$ となります。

ちなみに Sg は 106 番元素です

(アベケと第二 ABCD 包囲陣との関係)

漢字クイズ



□にあてはまる漢字は何でしょう？考えてみて下さい♪
 答えは、1 月予定表の下にあります。

①

免 ↓
 掃 → □ → 数
 ↓
 夜

②

刷 ↓
 維 → □ → 鋭
 ↓
 春

ここは、北国（氷の世界がやって来る）
 閉ざされた白銀の世界
 生き物達の沈黙の生活 静寂が全てを覆い
 自らの生命の鼓動が一日一日を刻んでいる
 東からの温かい日差しが 私にふりそそぐ春まで
 孤独をもてあましてながら 一人ぼっちで
 ここ2日ばかり 太陽も見えていない
 ボランティアが雪を降ろしに来るまで
 わずかなパン 雪が水に変わるので 飲み物には不自由しない
 今年も欄際を採る季節まで
 ふり積る雪の音をきいて過ごすのだろうか



itttt takes forever
 itttt takes forever
 itttt takes forever
 I will wait for you
 I will wait for you
 I will wait for you
 For thousand summers
 For thousand summers
 For thousand summers
 I will wait for you
 I will wait for you
 I will wait for you
 Till you're back beside me
 Till you're back beside me
 Till you're back beside me
 Till I'm holding you
 Till I'm holding you
 Till I'm holding you
 Till I hear you sigh here in my arms
 Till I hear you sigh here in my arms
 Till I hear you sigh here in my arms
 Anywhere you wander
 Anywhere you wander
 Anywhere you wander
 Anywhere you go
 Anywhere you go
 Anywhere you go
 Every day remember how I love you so
 Every day remember how I love you so
 Every day remember how I love you so



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。
イラスト・詩なんでもOKです。
なお、多くの方にご利用いただくため、お一人2点までとさせていただきます。
投稿の際は、ペンネームとホームページに載せても大丈夫かどうかを職員にお伝えください。



受動喫煙防止法のもと足立区では、平成24年4月から公的機関で全面禁煙を実施します。
 それに伴い、ふれんどりいでも平成24年4月1日から喫煙所を撤去することになりました。
 皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしく御願ひ致し