

ふれんどりいメンバーズニュース

2013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

「この冬一番の寒さ」という言葉を今冬は何度も聞きました。子供の頃、手や足の指にしもやけができるので冬は苦手でした。赤くぷっくり腫れて痛痒いのですが、経験ありますか？今では懐かしい思い出です。春が待ち遠しい今日この頃。大雪が降り、寒い寒いと言いながらも、梅のつぼみは膨らみ、春の足音は近付いているようです。♪は～るよ来い、は～やく来い…って歌ありましたね。寒い日はまだまだ続き、季節の変わり目は体調も崩しやすいです。自分の体のサインを見逃さないように過ごしたいです。

地域活動支援センターふれんどりい 蓮実

お知らせ

ふれんどりいパートナー 曜日変更のお知らせ

SUNDAY

第1・3日曜日 13:00～14:00 の
「ふれんどりいパートナー」は、

2013年2月から、

第2・第4金曜日の10:30

～11:30に変更となります。

FRIDAY

※ “囲碁や将棋をしませんか” は、

従来どおり、第3日曜日 13:30～15:30 となります。

「第17回 こころの健康フェスティバル」が3月2日(土)に開催されます

こころの健康フェスティバル(通称健フェス♪)には、区内の精神保健にかかわる多くの団体が参加し、ふれんどりいは今年も足立区役所正面広場でホットコーヒーを販売します。ZIPも1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。

今年は映画「人生、ここにあり！」も上映される予定ですので、皆さんもぜひぜひ会場に遊びに来てください。一緒に健フェスを盛り上げていきましょう♪

※ ふれんどりいは、上記フェスティバルに参加する関係で、3月2日を休館日とさせていただきます

プログラム紹介



ラジオ体操

毎週火・木曜日 14:50～ 多目的室1の部屋で行います。
 第一はもちろん、第二も、やります！！ いい運動になりますよ☆
 ※会議等で多目的室1を使用中の場合は中止となります。

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)☆
 2/13(水), 3/13(水) 2:30～4:00

★～エクセル・ワード初級編～(要予約、先着4名)★
 2/8(金), 3/8(金) 4:00～5:00



☆～ワード初級編～(要予約、先着4名)☆
 2/16(土), 3/16(土) 2:00～3:00



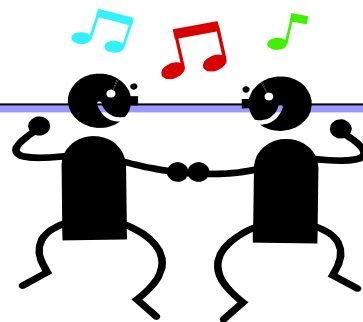
★パソコン講座～写真で遊ぼう♪～(要予約先着2名)★
 2/22(金), 3/22(金) 4:00～5:00

音楽を楽しみましょう♪

2/3(日)

1:30～2:30

音楽を学んでいる学生さんと一緒に、
 楽器と歌を楽しみましょう♪



語ろう会 2:00～3:00

2/9(土)「お金のやりくり」

3/9(土)「ダイエットについて」

テーマについて自分の考えを自由に発言できます。
 お互いの意見を尊重して話し合いをします。
 いいアイデアが聞けるかも。



アリスのティールーム (要予約)

2/23(土) 2:00～3:00

♪MENU:「フラウニートリュフ」

3/23(土) 2:00～3:00

♪MENU:「プチタルト」

女性限定プログラム。
 楽しく女子会しませんか♪



～ヨガ～(要予約)

2/16(土), 3/16(土)

2:00～3:00

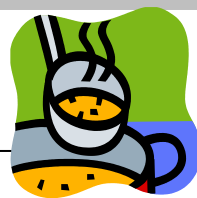
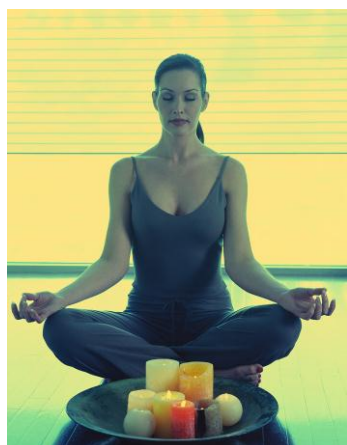
ゆっくりとポーズをとり、ストレッチ。最初は軽くから始まります。難しいポーズと感じた時は、無理せずできる範囲でやればOKです♪ジャージやスウェットなど動きやすい格好がおススメです♪(多目的1の部屋で行います。)

太極拳

2/10(日), 3/10(日)

2:30～3:30

力を抜いて、緩やかに動き、ゆっくり呼吸することで気持ちも体もリラックスできる太極拳の基本を体験してみませんか。



かんたん!! 料理の会 12:30～

2/10(日)

♪MENU:「クリームシチュー」

3/10(日)

♪MENU:「ハヤシライス」

地域活動支援センターふれんどりい 2013年2月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
<p>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</p> <p>電話番号は、 3883-7405</p> <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>						<p>1</p>	<p>2 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00</p>
<p>3 音楽を楽しみましょう♪ 13:30~14:30</p>	<p>4</p>	<p>5 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~</p>	<p>6</p>	<p>7 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザーズルーム) ラジオ体操 14:50~</p>	<p>8 ふれんどりい パートナー 10:30~11:30 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 2/1(金)12:30~</p>	<p>9 語ろう会 「お金のやりくり」 2:00~3:00</p>	
<p>10 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</p>	<p>11</p>	<p>12 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~</p>	<p>13 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 2/6(水) 12:30~</p> <p>シャワー室清掃強化週間</p>	<p>14 ラジオ体操 14:50~</p>	<p>15</p>	<p>16 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 2/9(土)12:30~ ヨガ (要予約) 2:00~3:30 ピアふれんどりいのフ リートーク 2:00~3:00</p>	
<p>17 将棋や囲碁を しませんか 1:30~3:30</p>	<p>18</p>	<p>19 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~</p>	<p>20</p>	<p>21 ラジオ体操 14:50~</p>	<p>22 ふれんどりい パートナー 10:30~11:30 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 2/15(金)12:30~</p>	<p>23 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)</p>	
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~</p>	<p>27 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</p>	<p>28 ラジオ体操 14:50~</p>			

文字はめクイズの答え
 ① 要 ② 面

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。

○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(火)、8(金)、12(火)、19(火)、22(金)、26(火)
- ・ 3/5(火)、8(金)、12(火)、19(火)、22(金)、26(火)
- 金曜日: 10:30~11:30
- 火曜日: 1:00~3:00
- 囲碁・将棋は、2/17(日)・3/17(日) 1:30~3:30です。

地域活動支援センターふれんどりい 2013年3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 休館日 (こころの健康 フェスティバル)
3	4	5 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	6	7 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザーズルーム) ラジオ体操 14:50~	8 ふれんどりい パートナー 10:30~11:30 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 3/1(金) 12:30~	9 語ろう会 「ダイエットについ て」 2:00~3:00
10 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「ハヤシライス」 12:30~ 材料費 300円程度 太極拳 2:30~3:30	11	12 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	13 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 3/6(水) 12:30~	14 ラジオ体操 14:50~	15	16 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 3/9(土)12:30~ ピアふれんどりいのフ リートーク 2:00~3:00 ヨガ (要予約) 2:00~3:30
←			シャワー室清掃強化週間			→
17 将棋や囲碁を しませんか 1:30~3:30	18	19 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	20	21 ラジオ体操 14:50~	22 ふれんどりい パートナー 10:30~11:30 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 3/15(金)12:30~	23 アリスの ティールーム 「プチタルト」 2:00~3:00 (要予約)
24 休館日 (全館清掃日)	25	26 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 14:50~	27 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	28 ラジオ体操 14:50~	29	30

31

○休館日のお知らせ○

3月2日(土)

3月24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、よろしくお願ひします。

~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10日(日)~2月16日(土)

②3月10日(日)~3月16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27日(水) ②3月27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。

投稿コーナー

文字はめクイズ

アナグラム2つ (いなかったことに、しょうじゃん)
 ヒートアイランド現象の原因は国後、利尻、奥尻、三島の
 粉碎。偉大な数字。牛田へ。

→荒井の勝利。父さんの財布。ドンは逃避。

死因、枢軸、原理。李、お亡くなり。原始時代へ印字だ。

高二の不幸せ。理数の大変わりもんだ。津、東向島宮元町
 会も酷使。年増の岡江にも、とうに飽きちゃったんだろう。
 味っ子へと。

→秋篠宮佳子も利尻島 (20170809?)。王朝、問題。諏
 訪もチャック (SGI が擁護)。江島も、オカマ (両性具有)。
 戸田と越高ひがむと応仁へ。露西亞に勝った。不幸せに納
 骨。

(PROCYON+NATO→RCP^NANOYO TO

例) LI→Deng→Paku?)

李 鄧 朴

RPC：先祖変え計画



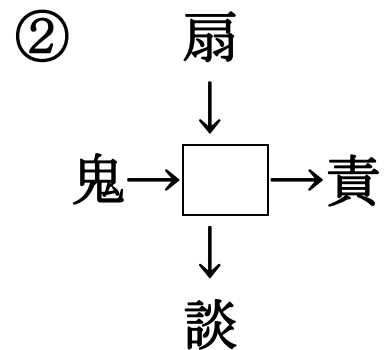
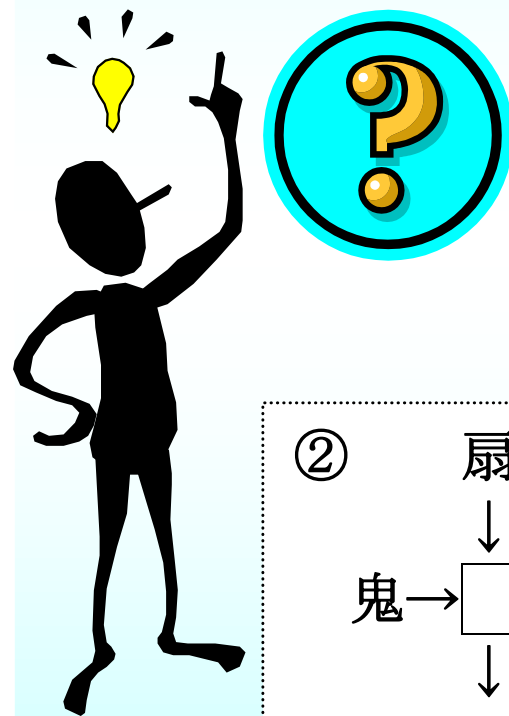
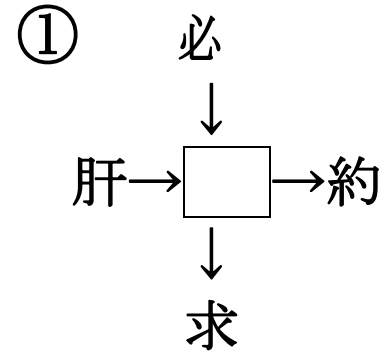
メンバーズニュースでは皆さんからの作
 品を募集しています。

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
 伝え下さい。



上下・左右の意味が通るように気をつけながら、
 (空欄)に入る漢字を考えてね★答えは日程表
 2月下旬にあります。皆さん、わかりましたか？

願わくば

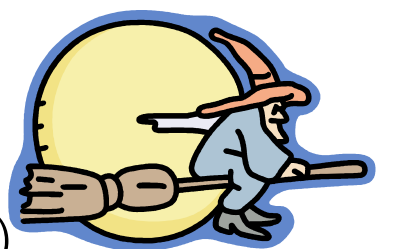
ふれんどりい'Sで

成就せん

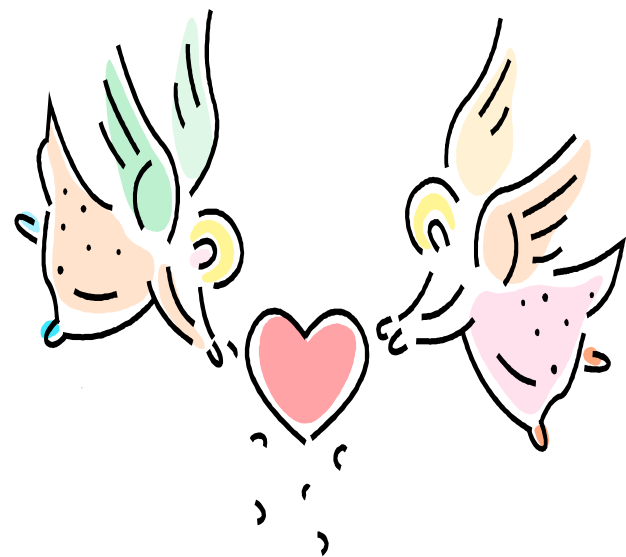
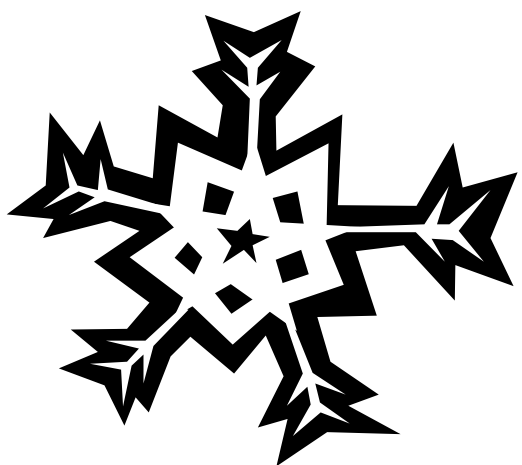
その如月の望月の頃

宏行

(oh! No!)



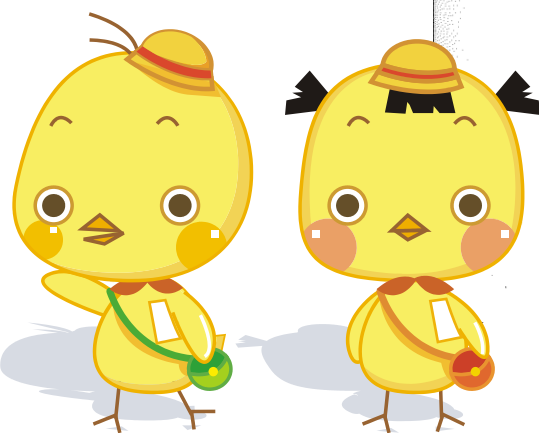
ふれんどりい様



心ひとつに

施設はひとつ

施設の子小野宏樹



ふれんどりいは 全館禁煙です。

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ております。

ふれんどりいも全館禁煙となっております。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い致します。

- * 公共の喫煙所は駅前にあります
- * ふれんどりいに隣接する公園は禁煙です

