

ふれんどりいメンバーズニュース

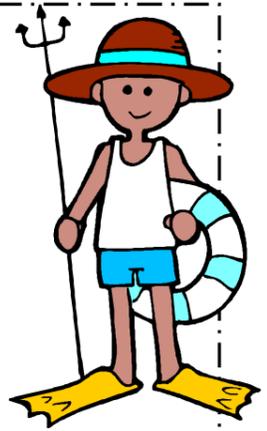


2013年7月25日発行 地域活動支援センターふれんどりい
〒121-0813 足立区竹の塚6-18-12 電話 3883-7177

夏本番、まさに「猛暑」、本当に暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

学生さんは、そろそろ長い夏休みに入る頃ですね。例年、通勤電車の混雑が少し緩和し始めると、「そうか、夏休みだ!」と、気が付きます。絵日記、自由研究、夏期講習、合宿…、大人になった今はもう使わない懐かしい言葉を思い出してはノスタルジーな気分になる、今日この頃です。

地域活動支援センター 山口



ピアふれんどりい活動紹介

今年の梅雨は変ですね。(メンバーズニュースに)はじめて投稿します。私は毎月第一週土曜日の電話相談、第三週土曜日のフリートークを支援センターピアふれんどりいとして活動しています。(ふれんどりいに)登録して10年以上になりますが、皆さん(ピアふれんどりいを)あまり利用していないようです。(ピアふれんどりいの利用者が)少ないです。同じ(病気や障害を抱えた)*ピア同志電話でぐちでもお話しませんか。あなたの目線で(ピアふれんどりいのメンバーは話を)聞いているはず。ぜひ来所して下さい。私は(ピア活動の)帰りに同じ仲間と食事をして帰るのが楽しみです。

【ピアふれんどりいメンバーP】

※「ピア(peer)」とは…

→ “仲間” や “同士” という意味を持ちます。



電話相談



毎月第一土曜日 2:00~4:00、電話相談を受け付けています。同じ病気や障害を経験した当事者(ピア)のメンバーがお話を伺います。電話番号: ☎3883-7405。8/3(土)、9/7(土)。

フリートーク

毎月第三土曜日 2:00~3:00、相談室3に集まり談話しています。あなたも一緒にお話しませんか。お気軽にご参加下さい。8/17(土)、9/21(土)。



ふれんどりい祭り2013

♪皆でつながろう こころの絆 ふれんどりい♪

平成25年 8月24日(土)

時間:12時~15時30分



♪催しもの♪

- スタンプラリー●
スタンプを集めると
景品が貰えます!
- 和音と歌おう♪●
音楽ユニット和音と
みんなで
一緒に歌いましょう!

♪出展内容♪

- ほっとする会●
缶・ペットボトル飲料 
- 足立心の友 こむにた●
冊子・書籍販売・パウンドケーキ
- ZIP・WIZ●
かき氷・焼きそば・
あんみつ・ジャガバター・ブラウ
ニー・クッキー・
プリン
- 協立作業所●
冷やしうどん 
- ボンサンス・千寿●
自主製品(アクリルモップ
ビーズ製品)クッキー
- 喫茶ふれんどりい●
夏野菜カレー・
アイスコーヒー・パン

ご協力お願いします!!

スタンプラリーに参加した方に差し上げる景品を集めています。ご家庭でご使用にならない、いらぬ品物がありましたらご提供ください。

例：タオル、ハンカチ、石鹸、靴下、小物、コーヒー、砂糖など

なお、品物は新品に限ります。食品は賞味期限内であることをご確認ください。

ご協力いただける方はお手数ですが支援センター2F事務室までお持ちください。

8月20日(火)まで、受け付けております。

宜しくお願いいたします。



場所：足立区地域活動支援センター
TEL：03-3883-7177

※お買物をされる際は、小銭のご用意をお願いします。
※駐車場はございませんのでご了承ください。

地域活動支援センターふれんどりい 2013年8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> <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>				1 パステルサロン 1:00~3:00 (ユースルーム) ラジオ体操 13:30~	2	3 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00 語ろう会 「眠れない時の対処 法」 2:00~3:00
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 ラジオ体操 13:30~	7	8 ラジオ体操 13:30~	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 8/2(金)12:30~	10 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 8/3(土)12:30~
11 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「そうめん」 12:30~ 材料費300円程度 太極拳 2:30~3:30	12	13 ラジオ体操 13:30~	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) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 8/7(水) 12:30~ シャワー室清掃強化週間	15 ラジオ体操 13:30~	16	17 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
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 ラジオ体操 13:30~	21	22 ラジオ体操 13:30~	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 8/16(金)12:30~	24 ふれん どりい 祭
25 臨時 休館日	26	27 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~	28 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	29 ラジオ体操 13:30~	30	31 アリスの ティールーム 「フルーツボンチ」 2:00~3:00 (要予約)

文字はめクイズの答え

- ① 茶
- ② 帳

○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。

- ・8/4(日)、6(火)、18(日)、20(火)、27(火)
- ・9/1(日)、3(火)、10(火)、15(日)、17(火)、24(火)
- 日曜日: 1:00~2:00 (囲碁・将棋は1:30~3:30)
- 火曜日: 1:00~3:00

8/13(火)は
お休みです。

地域活動支援センターふれんどりい 2013年9月の予定

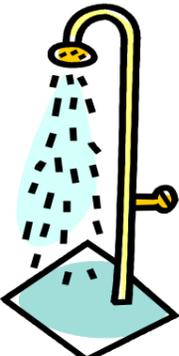
日	月	火	水	木	金	土
1 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00 音楽を 楽しみましょう♪ 13:30~14:30	2	3 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~	4	5 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザーズルーム) ラジオ体操 13:30~	6 電話番号は、 3883- 7405	7 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00 語ろう会 「コミュニケーション のとり方」 2:00~3:00
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「中華丼」 12:30~ 材料費 300 円程度 太極拳 2:30~3:30	9	10 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~	11	12 ラジオ体操 13:30~	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 9/6 (金) 12:30~	14 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 9/7(土)12:30~ アリスの ティールーム 「梨のデザート」 2:00~3:00 (要予約)
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	16	17 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~	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) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 9/11 (水) 12:30~ シャワー室清掃強化週間	19 ラジオ体操 13:30~	20	21 ピアふれんどりいの フリートーク 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 ラジオ体操 13:30~	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 ラジオ体操 13:30~	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 9/20 (金)12:30-	28 ヨガ (要予約) 2:00~3:30
29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 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。 </div>				

○休館日のお知らせ○
8/25 (日) 9/22 (日)
 上記の日は休館となりま
 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。
 ①8月11日(日)~8月17日(土)
 ②9月15日(日)~9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
 ①8月28日(水) ②9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。



投稿コーナー



文字はめ
クイズ!

① 抹
↓
麦 → □ → 房
↓
渋

② 蚊
↓
几 → □ → 尻
↓
簿



上下・左右の意味が通るように気をつけながら、
口（空欄）に入る漢字を考えてね☆
答えは、日程表8月下部にあります。
皆さん、わかりましたか？



1

新悟郎 2297

勝海舟 1860

「大明神を

胎生として記録保管して下さい。

人口が三億を超えそうです。

それと大明神を太郎として下さい。」

「あいわかった」

「新橋から鉄道をひいて下さい。

大明神を鞍作鳥にしたいのですが

不動岡不動尊へ忍城の石垣を移して下さい。

魏の時代の貂蟬へも負の転移できます」

「承知」

あい新か鞍不魏⇒愛心覚羅溥儀

生口ー弥生時代の奴隷，貂蟬（ちょうせん）

（チュートンタイムズ→アメリカンプレス）



2



連載作品
です。

三五 口口 ろろ ろろ 会



下記のテーマについて、語りあいませんか。ふるってご参加ください！

8/3(土)「眠れないときの対処法」
9/7(土)「コミュニケーションのとりかた」

2:00~3:00



かんたん料理の会

皆さんで力を合わせて美味しい料理を作りましょう♪

8/11(日)「そうめん」

9/8(日)「中華丼」



音楽を楽しみましょう♪

音楽を学んでいる学生さんと一緒に、歌を歌い、演奏を楽しみましょう♪

9/1(月)

1:30-2:30



イリスのティールーム (※要予約)

女性限定のプログラム、いわゆる“女子会”です♪
女性の皆様、ぜひぜひご参加下さいませ♪

8/31(土)「フルーツポンチ」

9/14(土)「梨のデザート」

2:00~3:00



太極拳

8/11(日)、9/8(日) 2:30-3:30

中国生まれの健康法として知られています。動きやすい服装でご参加下さい。



☆電源の入れ方からわかるパソコン入門編☆

8/14(水)、9/18(水) 2:30-4:00 (先着2名)

☆エクセル・ワード初級編☆

8/9(金)、9/13(金) 4:00-5:00 (先着4名)

☆ワード初級編☆

8/10(土)、9/14(土) 2:00-3:00 (先着4名)

☆写真で遊ぼう♪☆

8/23(金)、9/27(金) 4:00-5:00 (先着2名)

パソコン講座
(※要予約)



8/17(土)、9/28(土)

2:00-3:30

YOGAで心も体もストレッチ!!

ヨガ