

ふれんどりいメンバーズニュース



2013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



紅葉のにぎわいを伝えるニュースが続いていますが、このお便りが皆様のお手元に届く頃には今年も残すところあとひと月、いよいよ師走の到来ですね。

「月日は百代の過客にして～」と芭蕉の言葉にあります。時の流れを年々早く感じるのは何故なのか、年のせいでもなく季節のうつろいを楽しむ余裕をなくしているためでしょうか。まあ、柄にもなくそんなことを思いながらこれを書いています。

睦月を迎えるまですべきことが多い気もしますが、先のことを考えるのは程々にして、熱いお茶でもすすりながら目の前の公園の木々の落葉を眺めることにします。

皆さん、風邪やインフルエンザに気をつけて、今の季節を楽しんでください。

地域活動支援センター 谷内

クリスマス会を開催します！

**12/24(火)
開催決定！**

クリスマス会打ち合わせ

日時：12/10(火) 15:00～16:00

場所：多目的室1

※ご注意※

☆参加者5名未満の場合は開催致しません。

☆打ち合わせに3名以上集まらなかった場合も開催致しません。



クリスマスが近づいてまいりました！
会の内容については、参加される皆様と職員で、一緒に考えて決めたいと思います。

参加ご希望の方は、上記のクリスマス会打ち合わせにご出席下さい。

皆さんで協力しあい、すてきなクリスマス会にしましょう(*_*)♪♪



外出行事



竹ノ塚イルミネーション☆

足立区の冬といえば「光の祭典」！！
 一緒に見に行きませんか？
 70万個のLED電球によるキラメキはと
 っても綺麗なことでしょう…☆

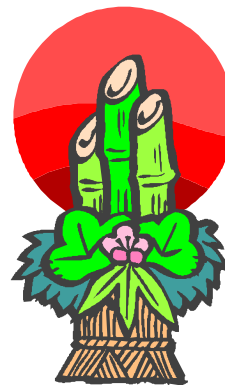


- 日時：12/14(土) 17:00～
- 集合場所：多目的室1
- 参加費：無料



初詣

毎年恒例の外出行事、初詣。
 新年も良い年になりますように…。
 祈願に行きませんか？



- 日時：1/4(土) 14:00～
- 集合場所：多目的室1
- 参加費：無料

年賀状作り

皆さん、年賀状はもう書かれましたでしょうか。
 まだこれから…、という方は是非一緒に作りま
 しょう♪ご参加お待ちしております(*^^)

- ☆ 12/12(木) 13:00～
 (予約受付開始 12/5(木) 12:30～)
- ☆ 12/17(火) 14:00～
 (予約受付開始 12/10(火) 12:30～)

各回とも定員2名、事前予約が必要となります。
 年賀状をご持参ください(10枚まで)。



A Happy
New Year

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

ご存知ですか？

ヘルプカード



緊急連絡先や必要な支援内容などが記載された「ヘルプカード」は、障害のある方などが災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障害への理解や支援を求めるためのものです。都では、障害のある方が「ヘルプカード」を所持し、都内で統一的に活用できるよう、標準様式を策定しました。

詳しくは、東京都福祉保健局のホームページ(下記アドレス)をご覧ください。

(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/card.html)

地域活動支援センターふれんどりい 2013年12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	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
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「鶏肉のガーリックソ テー」 12:30~ 材料費 300円程度 太極拳 2:30~3:30	9	10 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~ クリスマス会 打ち合わせ 15:00~16:00	11 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 12/4 (水) 12:30~	12 ラジオ体操 13:30~ 年賀状作り (要予約先着2名) 13:00~ ★ 予約受付開始 12/5(木)12:30~	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 12/6 (金) 12:30~	14 アリスの ティールーム 「クリスマスの飾り」 2:00~3:00 (要予約) 外出行事 「竹ノ塚イルミネー ション☆」 5:00~
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 「身近な理解者・相談 者」 2:00~3:00	16	17 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~ 年賀状作り (要予約先着2名) 14:00~ ★ 予約受付開始 12/10(火)12:30 ~	18 シャワー室清掃強化週間	19 ラジオ体操 13:30~	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 12/14(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
22	23 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14: 30	24 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~ クリスマス会	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 に清掃してくださる 方! お待ちしております。	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 12/20 (金) 12:30~	28
29 休 館 日	30 休 館 日	31 休 館 日	<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>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。</p>			

文字はめクイズの答え

① 正
② 雑

○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。

・12/1(日)、3(火)、10(火)、15(日)、17(火)、24(火)
 ・1/5(日)、7(火)、14(火)、19(日)、21(火)、28(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 2014年1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>			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00 外出行事 「初詣」 2:00~
5 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 語ろう会 「今年の抱負」 2:00~3:00	6	7 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~	8	9 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~	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 1/4(土) 12:30~	11 アリスの ティールーム 「きなこあめ」 2:00~3:00 (要予約)
12 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	13	14 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~	15 シャワー室清掃強化週間	16 ラジオ体操 13:30~ 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(木) 12:30~	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 1/18(土) 12:30~ ピアふれんどりいの フリートーク 2:00~3:00
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 ラジオ体操 13:30~	22	23 ラジオ体操 13:30~	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 1/17(金) 12:30~	25 音楽を楽しみましょ♪ 13:30~14:30 ヨガ (要予約) 2:00~3:30
26 休館日	27	28 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~	29 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。	30 ラジオ体操 13:30~	31	

○休館日のお知らせ○

12/29(日)~1/3(金)
1/26(日)

上記の日は休館とさせていただきます。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。

①12月15日(日)~12月21日(土)

②1月12日(日)~1月18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25日(水) ②1月29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。





雑学コーナー

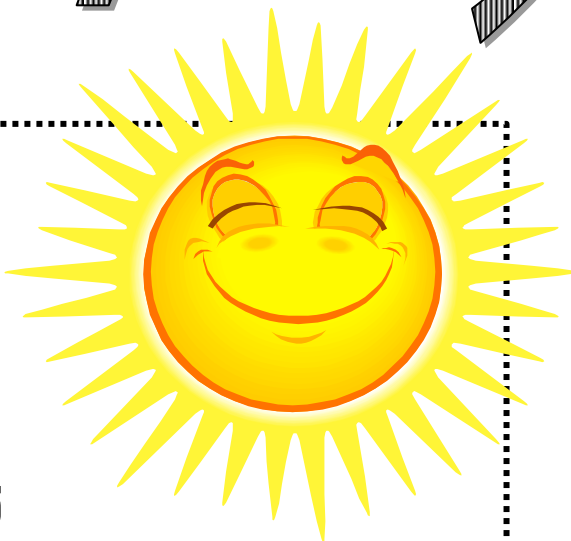


しせつでは 幸せ

いっぱい 夢いっぱい

しせつは心の再生工場

しせつの皆さんにありがとう。



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
ただため、お一人2点まで
とさせていただきます。

ふれんどりいの子 H・ONO



1

僧	↓	
是	→ □ →	負
	↓	
	午	

2

交	↓	
煩	→ □ →	踏
	↓	
	煮	

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下さい☆
答えは、日程表2ヶ月下部にあります。
皆さん、解きましたか？

文字あみぐす

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。

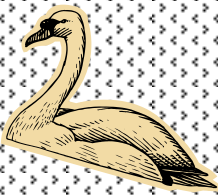
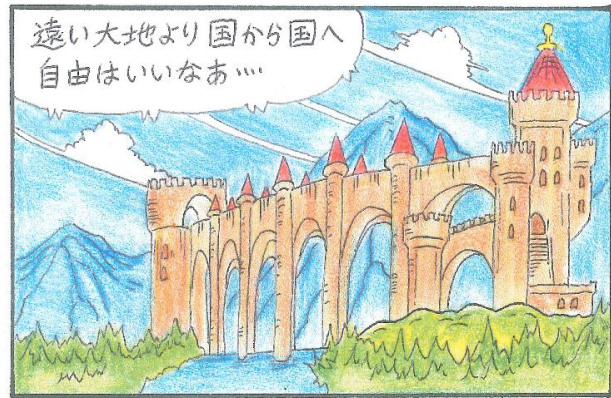
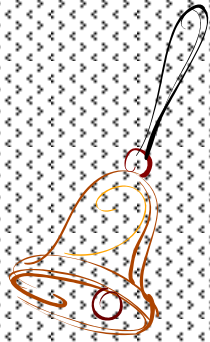
皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

* 公共の喫煙所は竹ノ塚駅前東口ロータリーにあります。

* ふれんどりいに隣接する公園は禁煙です。



連載作品です



荒川区町屋と Joto Chateau を対比させると
Arakawa Machiya × Joto Chateau(シャトー)

4 7 3 6 6 1 6 1
=29178496 因みに 1784 年志賀島金印発見の年とされています。
あの、「漢倭奴国王」です。

また、Joto (Ward) Chateau 地区が、水瓶座と契約をすることになると
Joto Chateau × C(contract)W(ith)Aq(uarius)

仮に Aq の元素記号を 171 としますと
6161×674171(6C74W171Aq)=4153567531
4153 の並びを見ると Reticulum(織り機のレチクル)4
1・・567 を見るとダテマサムネ、サナダユキムラ、イトウショウコウ、
ヨドギミの生年と関係しているように見えます。

(271Wa52Te2076Rlo8O * 1816
ワーテ ルロー -1 でロック
=425016523776◇元素記号も相乗)

