

2015年4月・5月合併号

ふれんどりいメンバーズニュース

2015年 3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

今年の1月末の夕方。陽が落ちて暗くなってきたので、ふれんどりいの窓のカーテンを閉めようとした時、夕焼けがきれいでした。ん〜、何か見える…。そこには見覚えのあるシルエット。なんと、富士山が西の空に浮かび上がっていました。

ふれんどりいの前の団地が建て替えのため更地になり、視界が開けているのです。ふれんどりいに通って十数年。まさかここから富士山が拝めるとは思ってもみませんでした。それ以降、思いついたときは富士山を探していますが、なかなか見えません。春の霞のせいでしょうか。見えた日はちょっとだけ幸せな気分になります。

皆さんにも、ふれんどりいから富士山を見てハッピーな気分になってもらえたら嬉しいです。

(地域支援活動センターふれんどりい 蓮実)

メンバーミーティング報告



2月10日(火)、ふれんどりいのメンバーミーティングが行われました。

参加者は全部で8名。お茶とお菓子も用意されて、くつろいだ雰囲気ですスタートしました。

今回のテーマは「**新年度のプログラムでやりたいこと**」

「カラオケ」や「創作」「皆で歌う」「地域の冊子を作る」などの意見があがりました。

また、男性限定のプログラムもあってよいのでは？ ラーメン屋をやったらどうか、またフリースペースの飲み物についてなど、プログラム以外の意見もいろいろ出ました。みんなでワイワイと、できそうなこともできなさそうなことも、いろいろな意見が出てとても楽しいミーティングでした。

今後も、みんなで、よりよいふれんどりいを作っていくため、定期的にメンバーミーティングを開催していきたいと思います。

次回は4月14日(火) 15:00からの予定です。

皆さん、ぜひご参加ください！！

木曜プログラム 始まります！

4月より毎週木曜、週替わりで新しいプログラムが始まります。皆さん、ぜひご参加ください！

「お花見散歩」(4月・5月限定)花を探して、ふれんどりいのまわりを散歩しませんか？

「みんなで卓球！」職員やボランティアさんも参加します。白熱ラリーでいい汗かきましょう！

「テーブルゲーム」トランプ・UNO・人生ゲームなど、ゲーム好き集まれ！

「みんなでカラオケ♪」1人カラオケもいいけど、みんなカラオケで盛り上がりよう！

「リクエストプログラム」(内容未定)4月14日(火)のメンバーミーティングで内容を決めましょう！



※予約は不要です。参加希望者は13:40 フリースペースに集合してください！



プログラム紹介



かんたん！！料理の会

要予約！



3月8日（日）のかんたん！！料理の会メニューは「豚のしょうが焼き」。

先生がお休みのため、キャベツの干切りパックやしょうが焼きのたれを使っの「超かんたん料理」となりました。

そのかわり肉はぜいたくに1人4枚！トマトときゅうりを添えて彩りもよく、とてもおいしかったです♪

参加者から「いつもおいしいものが食べられてうれしい」「次回も参加したい」という感想をいただきました。（吉田）

次回のかんたん！！料理の会は…

4/12（日） 12：30～「たけのご飯」

5/10（日） 12：30～「カレーライス」

語ろう会



3月1日（日）の語ろう会では「おすすめダイエット」についてみんなで語り合いました。

炭水化物抜きダイエットや8時間ダイエット、音楽に合わせて踊るダイエット、

毎朝ラジオ体操などいろいろな意見が出ました。自分にとって継続できそうなことは何かと考えると…。

ダイエットはカロリーを減らすだけではないという意見も出て、意外と奥が深いと感じました。（藤重）

次回の語ろう会は…

4/5（日）14：00～15：00

テーマ：「時間の使い方」有意義な過ごし方からヒマのつぶし方まで…

5/17（日）14：00～15：00

テーマ：「あなたの行ってみたい場所は？」国内？外国？それとも宇宙！？



ラジオ体操

毎週火・木曜日 13：30～



予約はお早めに！

要予約！

ヨガ

4/4（土） 5/9（土） 14：00～ 15：30

定員制
先着順
要予約！

パソコン講座

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

4/8（水） 4/22（水） 5/13（水） 5/27（水）

①13：00～14：15

②14：15～15：30 ※①②それぞれ定員4名

★「ワード初級編」

4/18（土） 5/16（土） 14：00～15：00※定員4名

★「電源の入れ方からわかるパソコン入門」

4/15（水） 5/20（水） 14：00～15：30 ※定員2名

木曜プログラム

NEW!

★お花見散歩

4/2（木）・ 5/7（木） 13：40～15：00

★みんなで卓球！

4/9（木）・ 5/14（木） 13：40～15：00

★テーブルゲーム

4/16（木）・ 5/21（木） 13：40～15：00

★みんなでカラオケ！

4/23（木）・ 5/28（木） 13：40～15：00

★リクエストプログラム（内容未定）

4/30（木） 13：40～15：00

※13：40にフリースペースに集合してください！

アリスのティールーム（お休み）

アリスのティールームは、4月・5月はお休みです。

地域活動支援センターふれんどりい 2015年4月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------------------|--|--|---|----------------------------------|---|
| | | | 1 | 2 パステルサロン 13:00~15:00 (ユースルーム) ラジオ体操 13:30~ お花見散歩♡ 13:40~15:00 | 3 電話番号は、 3883 -7405 | 4 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00 ヨガ (要予約) 14:00~15:30 |
| 5 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「時間の使い方」 14:00~15:00 | 6 | 7 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ | 8 パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 4/1(水)12:30~ | 9 ラジオ体操 13:30~ みんなで卓球! 13:40~15:00 | 10 | 11 |
| 12 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「タケノコご飯」 12:30~ ※材料費 300円程度 | 13 みなさんぜひ ご参加 ください! | 14 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ メンバー ミーティング 15:00~16:00 | 15 パソコン講座 電源の入れ方から わかるパソコン入門 (先着2名・要予約) 14:00~15:30 ★予約受付 4/8(水)12:30~ | 16 ラジオ体操 13:30~ テーブルゲーム 13:40~15:00 | 17 | 18 ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00 パソコン講座 ワード初級編 (先着4名・要予約) 14:00~15:00 ★予約受付 4/11(土)12:30~ |
| 19 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 | 20 | 21 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ | 22 パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 4/15(水)12:30~ | 23 ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00 | 24 シャワー室 清掃 14:00~15:00 | 25 |
| 26 臨時 休館日 | 27 | 28 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ | 29(昭和の日) | 30 ラジオ体操 13:30~ リクエスト プログラム 13:40~15:00 | | |

○休館日のお知らせ○

4/26(日)

および

5/24(日)

上記の日、ふれんどりいは休館とさせていただきます。(4/26は臨時休館日です)。

電話相談もお休みとなります。
ご迷惑をおかけしますが、どうぞ
よろしくお祈りいたします。

予定表の  の日は、利用開始時間が12:30からになります。

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。
お電話で予約されるか、直接予約表に記入してください。

シャワー室清掃について

シャワーを使った方は、次に入る方のために毎回利用後の清掃をお願いします。
また、月に1回、最終金曜日の14:00からシャワー室と洗濯室の清掃があります。
みなさん、ご協力よろしくおねがいします!

地域活動支援センターふれんどりい 2015年5月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----------|---|---|---|----------------------------------|---|
| | | | | | 1 電話番号は、 3883 -7405 | 2 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00 |
| 3(憲法記念日) ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 | 4(みどりの日) | 5(こどもの日) ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ | 6(振替休日) | 7 パステルサロン 13:00~15:00 (ユーザーズルーム) ラジオ体操 13:30~ お花見散歩♡ 13:40~15:00 | 8 | 9 ヨガ 14:00~15:30 |
| 10 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「カレーライス」 12:30~ ※材料費 300円程度 | 11 | 12 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ | 13 パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 5/6(水) 12:30~ | 14 ラジオ体操 13:30~ みんなで卓球! 13:40~15:00 | 15 | 16 ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00 パソコン講座 ワード初級編 (先着4名・要予約) 14:00~15:00 ★予約受付 5/9(土) 12:30~ |
| 17 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「あなたの行って みたい場所は？」 14:00~15:00 | 18 | 19 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ | 20 パソコン講座 電源の入れ方から わかるパソコン入門 (先着2名・要予約) 14:00~15:30 ★予約受付 5/13(水) 12:30~ | 21 ラジオ体操 13:30~ テーブルゲーム 13:40~15:00 | 22 | 23 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30 |
| 24 休館日 | 25 | 26 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ | 27 パソコン講座 エクセル・ワード・ その他 初級編 ①13:00~14:15 ②14:15~15:30 (各回4名・要予約) ★予約受付 5/20(水) 12:30~ | 28 ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00 | 29 シャワー室 清掃 14:00~15:00 | 30 |
| 31 | | | | | | |

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しょう。お気軽に参加してください。お待ちしております。

文字はめクイズの答え

1. 母
2. 筆

4/5(日)、7(火)、14(火)、19(日)、21(火)、28(火)
5/3(日)、5(火)、12(火)、17(日)、19(火)、26(火)

日曜日: 13:00~14:00 火曜日: 13:00~15:00





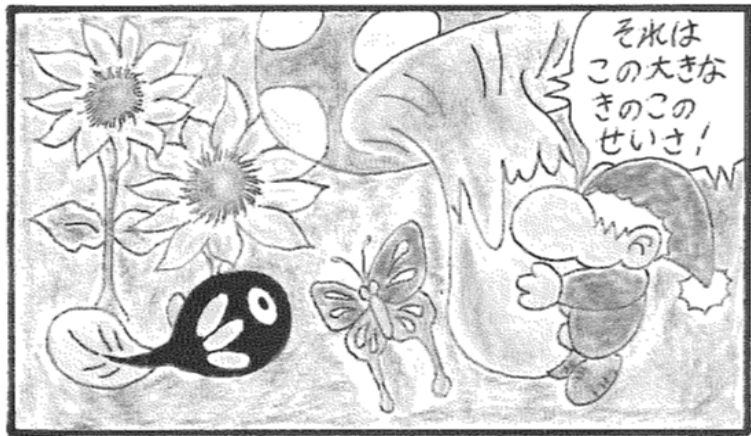
雑学

2015年4・5月号

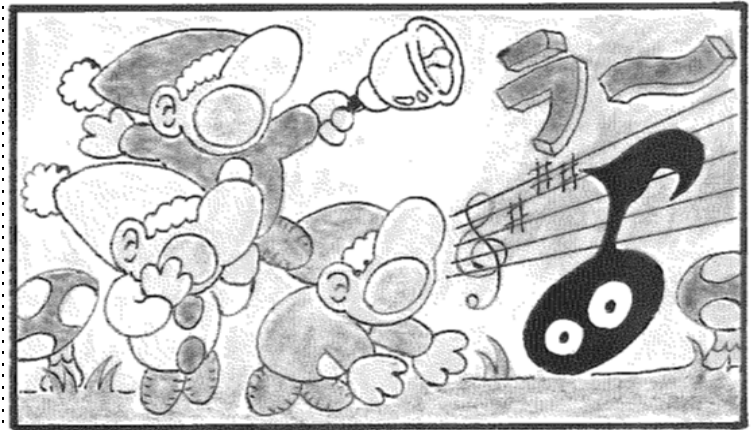
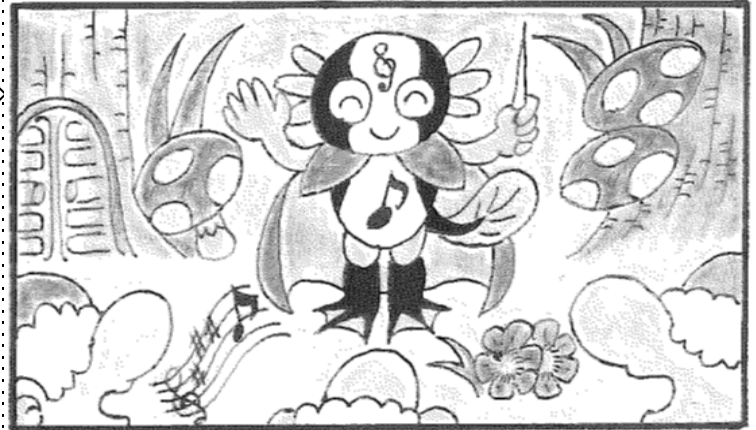


連載マンガ

19



20



1

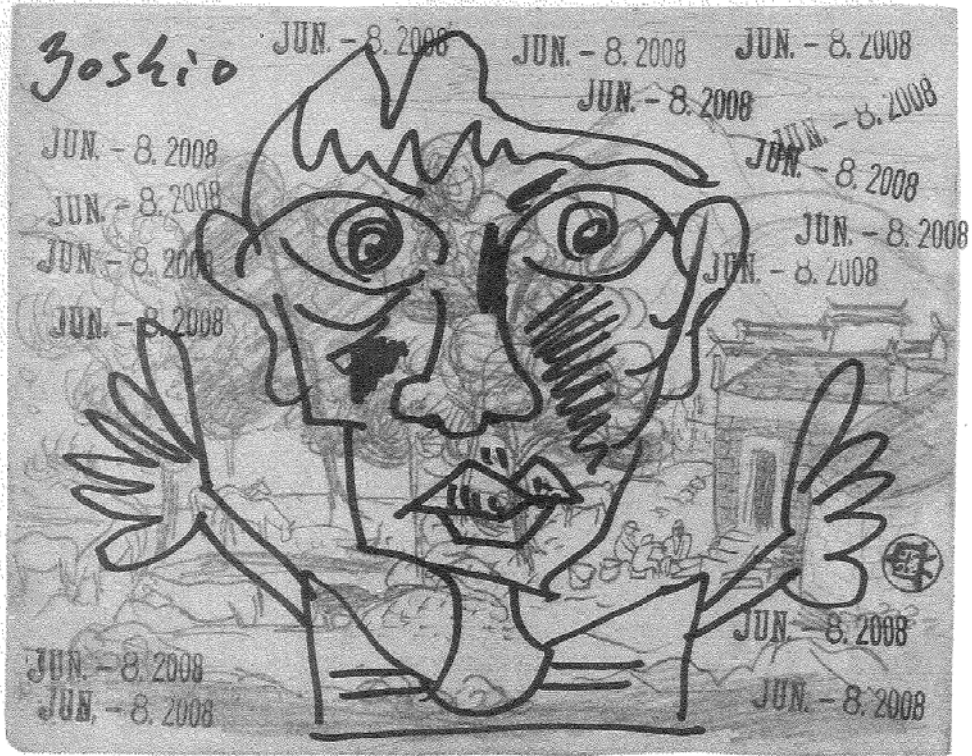
雲
↓
乳 → □ → 校
↓
岩

2

朱
↓
硬 → □ → 耕
↓
削

上下・左右の意味が通るように、
□(空欄)に入る漢字を考えて下さい。
※答えは5月の予定表の下に
あります。

文字はクイズ

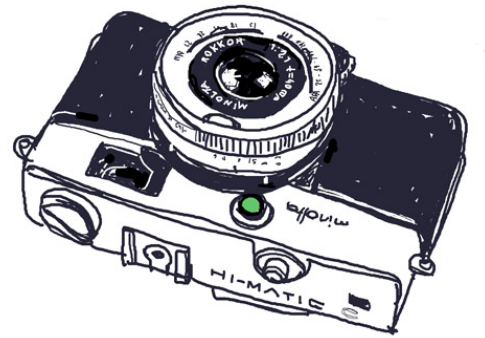


奥村欣央



投稿募集！

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。
写真・絵・イラスト・マンガ・詩・短歌・俳句・エッセイ・
小説・クイズなど、何でもOKです。



投稿される方は、作品を窓口にお持ちください。お待ちしております！

※なお、なるべく多くの方の作品を載せたいので 投稿はおひとり2点までとさせていただきます。

ふれんどいいからの

おしらせ

平成27年4月より

シャワー室の利用が予約制となります！

1 利用したい日時を予約して下さい。

予約は1回分のみ。1週間前から受け付けます（先着順）。

予約表の希望の日時に名前を書いてください。予約は電話でも受け付けます。

2 シャワー室の利用時間は、1回につき1時間。

清掃・入れ替えの時間を含みます。時間の余裕をもって利用してください。

3 次に入る方のために、毎回、利用後の清掃をお願いします。

清掃方法はシャワー室の脱衣所に貼ってあります。

みんなが気持ちよくシャワー室を使えるように
ご協力よろしくお願いします！

