

2015年 6月・7月合併号

ふれんどりいメンバーズニュース

2015年 5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

梅雨入りを待たずに暑さに負けて、この原稿を書く前日にエアコンをつけてしまいました。皆さんはいつ頃からエアコンつけますか？ 熱中症の予防には涼しい服装・こまめな水分補給が大事ですが、室温に気を配る事もポイントだそうです。室温28℃を超えないようにエアコンや扇風機を利用するのが良いとの事です。暑さに慣れてない今の時期は真夏と同じぐらい熱中症になりやすいので、上手に室温調節出来ると良いですね。

(地域支援活動センターふれんどりい 中井)

ふれんどりい祭 参加団体募集！！



来たる8月22日(土)今年もふれんどりい祭が開催されます！

つきましては、自主製品販売等の出店団体や、作品を展示してくださる参加者を募集します。

参加を希望される団体は、受付期間内にお申し込みのうえ、下記のふれんどりい祭実行委員会にご出席ください。

参加申し込み受付期間：6月1日(月)～6月16日(火)

第1回ふれんどりい祭実行委員会

6月17日(水) 14:00 多目的室1



7月30日(木)は ふれんどりいの 暑気払い

7月30日(木)、今年もふれんどりいでは暑気払いをおこないます。

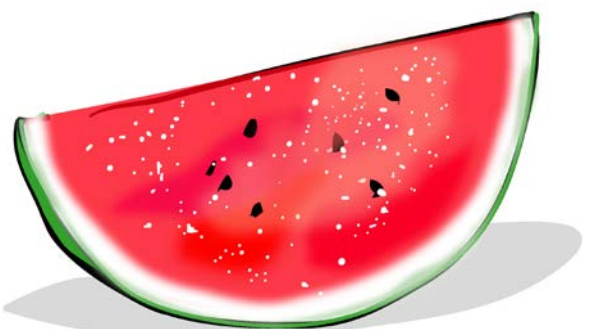
開催時間や暑気払いの内容(スイカ割り、夕食会、花火大会…)、参加費など詳しいことは、6月の

メンバーミーティングで決めましょう。参加申し込みは7月1日(水)より窓口で受け付けます。

暑気払いに参加を希望される方は、メンバーミーティングにぜひご参加ください！

メンバーミーティング

6/9(火) 15:00～16:00 多目的室1





プログラム紹介



NEW!

ソーシャル・スキルズ・トレーニング

ふれんどりいのSST

6月から始まる「ふれんどりいの SST」。コミュニケーションで困ることについて、「他の人はどうやっているんだろう?」「どんなやり方があるんだろう」ということを、皆で話したり、練習してみたりするプログラムです。

毎月第三火曜日の 15:00~16:30、多目的室 1 でおこないます。

予約は不要なので、お気軽にご参加ください!

リーダー：相原和子氏（特定非営利活動法人あしたば） コリーダー：ふれんどりい職員

6/16(火) 15:00~16:30

テーマ：「友達や知り合いに誘われたが、気が乗らない時の断り方」

断りたいのに誘いを断りきれなかった経験ありませんか? 相手が気を悪くしない伝え方を知りたいですね。皆で良い方法について話し合いましょう♪

7/21(火) 15:00~16:30

テーマ：「主治医に聞きたいことや言いたいことがある時の伝え方」

聞きたいことや最近のことなどで伝えたいことがあるのに、主治医が忙しそうで、何も言えなかったことが皆さんにもあると思います。他の人はどうしているのでしょうか?

語ろう会



6/27(土) 14:00~15:00

テーマ：「好きなマンガは?」

7/5(日) 14:00~15:00

テーマ：「夏グルメ!」

要予約!

ヨガ 6/20(土)・7/25(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」

6/10(水) 6/24(水) 7/8(水) 7/22(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30

※①②それぞれ定員4名

★「ワード初級編」

6/20(土) 7/18(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」

6/22(月) 7/13(月) 14:00~15:30 ※定員2名



アリスのティールーム

女性限定
要予約!

6/13(土) 14:00~15:00「アイスクリーム」

7/11(土) 14:00~15:00「サイダーゼリー」

かんたん!!料理の会

要予約!

6/14(日) 12:30~「ドライカレー」

7/12(日) 12:30~「冷やし中華」

ラジオ体操 毎週火・木曜日 13:30~

木曜プログラム

★みんなでお散歩♡

6/4(木)・7/2(木) 13:40~15:00

★みんな卓球!

6/11(木)・7/9(木) 13:40~15:00

★テーブルゲーム

6/18(木)・7/16(木) 13:40~15:00

★みんなでカラオケ♪

6/25(木)・7/23(木) 13:40~15:00

地域活動支援センターふれんどりい 2015年6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	3	4 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～ みんなで お散歩♡ 13:40～15:00	5 電話番号は、 3883 -7405	6 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00～16:00
7 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00	8 みなさんぜひ ご参加 ください！	9 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	10 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 6/3(水) 12:30～	11 ラジオ体操 13:30～ みんなで卓球！ 13:40～15:00	12	13 アリスの ティールーム (要予約) 「アイスクリーム」 14:00～15:00
14 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「ドライカレー」 12:30～ ※材料費 300 円程度	15	16 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～ S S T 15:00～16:30 新プログラム です！ みなさんぜひ ご参加 ください！	17	18 ラジオ体操 13:30～ テーブルゲーム 13:40～15:00	19	20 ピアふれんどりいの フリースタック 14:00～15:00 ヨガ (要予約) 14:00～15:30 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 6/13(土) 12:30～
21 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00 将棋や囲碁を しませんか 13:30～15:30	22 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 6/15(月) 12:30 ～	23 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	24 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 6/17(水) 12:30～	25 ラジオ体操 13:30～ みんなで カラオケ♪ 13:40～15:00	26 シャワー室 清掃 14:00～15:00	27 語ろう会 「好きなマンガは？」 14:00～15:00
28 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30～14:30	29	30 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～				

予定表の  の日は、利用開始時間が12:30からになります。

○休館日のお知らせ○
7/26(日)
上記の日、ふれんどりい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。
ご迷惑をおかけしますが、どうぞ
よろしくお願いします。

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7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 パステルサロン 13:00～15:00 (ユーザーズルーム) ラジオ体操 13:30～ みんなで お散歩♡ 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
5 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00 語ろう会 「夏グルメ！」 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 5/6(水) 12:30～	9 ラジオ体操 13:30～ みんなで卓球！ 13:40～15:00	10	11 アリスの ティールーム (要予約) 「サイダーゼリー」 14:00～15:00
12 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「冷やし中華」 12:30～ ※材料費 300 円程度	13 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 7/6(月) 12:30～	14 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	15	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 7/11(土) 12:30～
19 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00 将棋や囲碁を しませんか 13:30～15:30	20 (海の日) 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30～14:30 新プログラム です！ ぜひご参加 ください！	21 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～ S S T 15:00～16:30	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 7/15(水) 12:30～	23 ラジオ体操 13:30～ みんなで カラオケ♪ 13:40～15:00	24	25 ヨガ 14:00～15:30
26 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	30 ラジオ体操 13:30～ 曇気払い ※詳細はお問い合わせ ください	31 シャワー室 清掃 14:00～15:00	

予定表の の日は、利用開始時間が12:30からになります。



- 文字はめクイズの答え
1. 客

2. 織

○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。

6/2(火)、7(日)、9(火)、16(火)、21(日)、23(火)、30(火)

7/5(日)、7(火)、14(火)、19(日)、21(火)、28(火)

日曜日：13:00～14:00 (囲碁・将棋は 13:30～15:30)

火曜日：13:00～15:00



連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

21



22





旅のアルバム

撮影：玉木 宏明

写真左：

イギリス・湖水地方

グラスミア湖



写真右：

詩人・ワーズワースの人生後半の住まい

ライダル・マウント



1

顧
↓
剣→ □ →注
↓
観

2

透
↓
機→ □ →姫
↓
布

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7月の予定表の下に
あります。

文筆はめくろ

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。

