

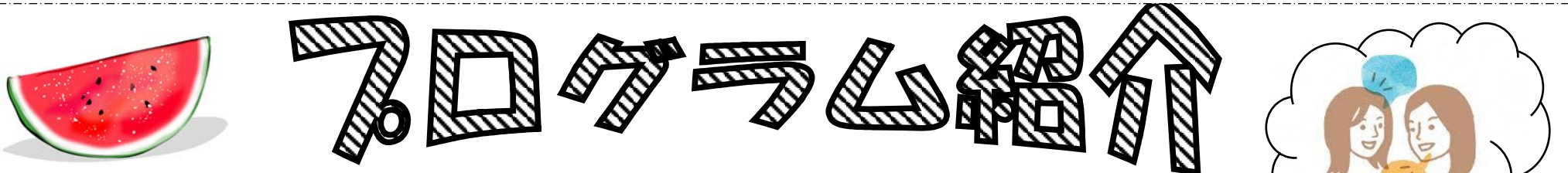
ふれんどりいメンバーズニュース

2015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

このニュースが皆さんのお手元に届く頃には、梅雨は明けているでしょうか。この原稿を書いている本日は梅雨の晴れ間、というより全国で真夏日を記録するような暑い日、今年の夏はこんな日ばかりが続かないようにと願うばかりです。

とは言え、一年に一度のこの時季もあれこれ楽しみたいもの、夏しかできないことをやってみるのもいいかもしれません。海水浴（…ほぼ金槌なので却下）、山登り・ハイキング（できなくもない）、スイカわり（ひと玉買うに勇気が必要）、かき氷（巷には専門店があるらしい）、肝試し（大人になると別に怖い存在が…）などなど。

他にもイロイロありそうですが、今夏は、この内ひとつは体験してみようかと思えます。皆さんも体調に気をつけながら、夏をお過ごしください。
(地域支援活動センターふれんどりい 谷内)



木曜プログラム

《夏の特別プログラム》

★フラワーアレンジメント

8/6(木) 13:40~15:00

季節の花を使って、簡単なフラワーアレンジメントを作しましょう。予約は不要なので、お気軽にご参加ください！（参加費：200円程度）



★音楽のあるお茶会♪

9/3(木) 13:40~15:00

すてきな音楽を聴きながら、お茶会をしましょう。ピアノ/ヤウクレレ、ギターなど楽器を演奏できる方、お手伝いしていただけませんか。みなさん、ぜひご参加ください！

★みんなで卓球！

8/13(木)・9/10(木) 13:40~15:00

★テーブルゲーム

8/20(木)・9/17(木) 13:40~15:00

★みんなでカラオケ♪

8/27(木)・9/24(木) 13:40~15:00

ふれんどりいのSST

SST（ソーシャル・スキルズ・トレーニング）は、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、皆で話したり、練習してみたりするプログラムです。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

8/18(火) 15:00~16:30

「腹が立った時にどうするか」

腹が立った時みなさんどうしてますか？ケンカにならないように相手に伝えるには？腹立ちを解消するには誰かに話す？それとも自分の中で解消する？他の人がどうしているか知りたいですね。

9/15(火) 15:00~16:30

「友達とうまく付き合っていくには」

友達とうまく付き合うコツはあるのでしょうか？友達との上手な距離の取り方や、自分の気持ちの伝え方など、一緒に考えてみませんか。

ラジオ体操 毎週火・木曜日 13:30~

語ろう会

8/2(日) 14:00~15:00

「夏休みの思い出」

9/5(土) 14:00~15:00

「防災について考えよう」

※参加者全員に「足立区防災マップ」をプレゼント！



パソコン講座

「ワード・エクセル・その他 初級編」

8/12(水) 8/26(水) 9/9(水) 9/23(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

「ワード初級編」

8/15(土) 9/19(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」

8/17(月) 9/14(月) 14:00~15:30 ※定員2名

定員制
先着順
要予約！

地域活動支援センターふれんどりい 2015年8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					電話番号は、 3883 -7405	1 ピアふれんどりい の電話相談 14:00~16:00
2 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「夏休みの思い出」 14:00~15:00	3	4 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	5	6 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~ フラワー アレンジメント 13:40~15:00 ※材料費 200 円程度	7	8 アリスの ティールーム (要予約) 「フルーツポンチ」 14:00~15:00
9 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「チャーハン」 12:30~ ※材料費 300 円程度	10 みなさんぜひ ご参加 ください!	11 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	12 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) ★予約受付開始 8/5(水) 12:30	13 ラジオ体操 13:30~ みんなで 卓球! 13:40~15:00	14	15 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 8/8(土)12:30~
16 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 囲碁や将棋を しませんか 13:30~15:30	17 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 8/10(月) 12:30~	18 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ SST 15:00~16:30	19 新プログラム です! みなさんぜひ ご参加 ください!	20 ラジオ体操 13:30~ テーブル ゲーム 13:40~15:00	21	22 ふれん どりい 祭!
23 臨時 休館日	24	25 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	26 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) ★予約受付開始 8/19(水) 12:30	27 ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	28 シャワー室 清掃 14:00~15:00	29 ヨガ (要予約) 14:00~15:30
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。

○休館日のお知らせ○
**8/23(日) および
9/27(日)**
上記の日、ふれんどりいは休館とさせていただきます(8/23は臨時休館日です)。また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致します。

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ねがいします。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!

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から前日の20:00までになります。お電話で予約されるか、直接予約表に記入してください。

地域活動支援センターふれんどりい 2015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 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	2	3 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~ 音楽のある お茶会♪ 13:40~15:00	4	5 ピアふれんどりい の電話相談 14:00~16:00 語ろう会 「防災について 考えよう」 14:00~15:00 ※足立区防災マップ プレゼント付き!
6 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	7	8 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	9 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) ★予約受付開始 9/2(水)12:30	10 ラジオ体操 13:30~ みんなで 卓球! 13:40~15:00	11	12 アリスの ティールーム (要予約) 「スイートポテト」 14:00~15:00
13 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「マーボーナス」 12:30~ ※材料費300円程度	14 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 9/7(月)12:30~	15 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ SST 15:00~16:30	16	17 ラジオ体操 13:30~ テーブル ゲーム 13:40~15:00	18	19 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 9/12(土)12:30~
20 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 囲碁や将棋を しませんか 13:30~15:30	21 (敬老の日)	22 (国民の休日) ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	23 (秋分の日) 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) ★予約受付開始 9/16(水)12:30	24 ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	25 シャワー室 清掃 14:00~15:00	26 ヨガ (要予約) 14:00~15:30
27 休館日	28	29 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	30			

女性限定
要予約!

定員制
先着順
要予約!

要予約!

アリスのティールーム
8/8(土) 14:00~15:00
「フルーツポンチ」
9/12(土) 14:00~15:00
「スイートポテト」

ヨガ
8/29(土)・9/26(土)
14:00~15:30

かんたん!!料理の会
8/9(日) 12:30~「チャーハン」
9/13(日) 12:30~「マーボーナス」

文字はめクイズの答え
1. 黙
2. 城

○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。
8/2(日)、4(火)、11(火)、16(日)、18(火)、25(火)
9/1(火)、6(日)、8(火)、15(火)、20(日)、22(火)、29(火)
日曜日: 13:00~14:00 火曜日: 13:00~15:00



投稿箱



連載マンガ

ビッキー★ジャクソン

作：下里 晃吉

23



24



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。



投稿コーナー

スプートニク ショック

Saitama Prefecture's tactics (如才なさ)

about トウキョウ

インシデント (事変) サイン (徴候)

イン カレイドスコープ (万華鏡)

なぜか Sputnik (スプートニク)

「やーい、ひっかかった、ひっかかった」

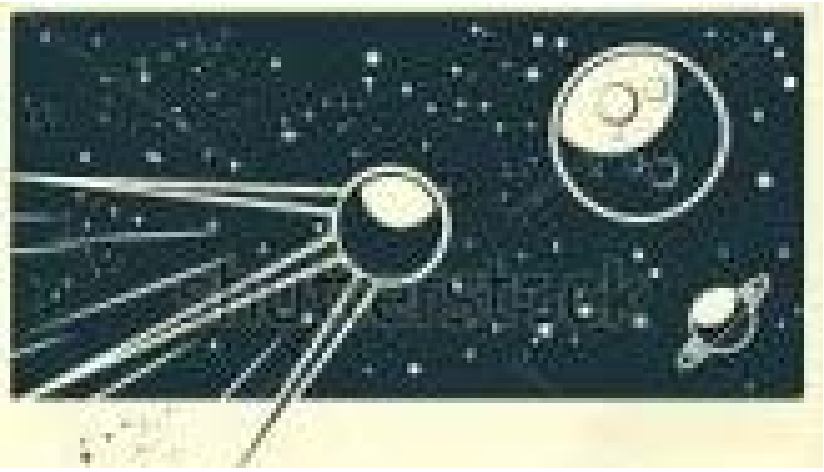
とキョンキョンがCMで言うかな？

(A.s.P. No.9 より)



開口合成人間ってこと

(星座が造ってくれたんよ)



友人の「ひこ」さんへ I・G



手芸作品 (レース編み・ビーズ細工) H・K

1

籠
 ↓
 牙 → □ → 市
 ↓
 壁

2

寡
 ↓
 沈 → □ → 示
 ↓
 禱

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9月の予定表の下に
 あります。

文字はめくイエ