

ふれんどりいメンバーズニュース

2015年 9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

今年の夏は暑かったですね！そして台風や大雨、火山の噴火、安保法案の成立といろいろなことが起こって落ち着かない夏でした。ここ数日、急に気温が下がって秋の訪れを感じます。うちの猫が、昨夜久しぶりに布団に入ってきました。季節の変わり目は調子を崩しがちなので、皆さん気を付けてくださいね！

(地域支援活動センターふれんどりい 吉田)

ふれんどりい祭 2015 報告

真夏日に 皆でやろう ふれんどりい



8月22日(土)、今年もふれんどりい祭が開催されました。開場と同時にたくさんの方が来場し、開会式の会場はあっという間にいっぱいになりました。

開会式で来賓の祝辞が終わると販売スタート！

喫茶では、夏野菜カレーやアイスコーヒーを買う人の長い列ができました。前庭では焼そばやフランクフルトが大人気。

天候にも恵まれ真夏日となったおかげで、かき氷が飛ぶように売れたとか。

また、妖怪ウォッチやアナ雪などの人気キャラグッズが当たる「くじ引き」も大人気でした。

今年の催し物は、「パーツ一座がやってくる！」。

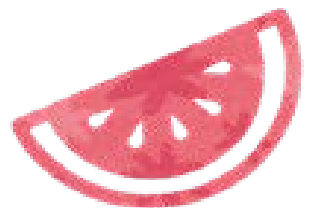
足立区在住のパフォーマー・パーツさんと総勢7人の劇団員が、パントマイムの不思議なショーをたっぷり披露してくれました。

また恒例のスタンプラリーでは、

皆さん楽しそうに商品を選んでいました。

準備から開催まで、実行委員や各参加団体、スタッフが力を合わせたふれんどりい祭でした。

来年も楽しみですね！



★メンバーミーティング★



10月13日(火)15:00より、メンバーミーティングを行います。今回のテーマは、少し気が早いけれど、「ふれんどりいのクリスマス会」今年のクリスマス会の内容を話し合しましょう♪
その他、プログラムについてなど。今回もお茶とお菓子が付きます。みなさんぜひご参加くださいね！



フログラム紹介



ソーシャル・スキルズ・トレーニング

ふれんどりいのSST

10/20(火) 15:00~16:30

テーマ:「誘いにのれない時に
うまく断る方法」

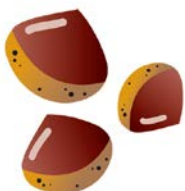
友達や知り合いから誘われた時、都合が悪かったり
あまり調子がよくなかったり、気乗りがしなかったり
で、誘いを断りたい時ってありますよね?
相手が気を悪くしない伝え方を知りたいですね。
皆で良い方法について話し合しましょう♪

11/17(火) 15:00~16:30

テーマ:「精神的に調子が
悪い時の対処法」

とてもつらくなってしまった時、どんなふうに対処し
ていますが?不安が強くなったり、気分が落ち込んだり、
幻聴や妄想がひどくなったり、生きていることに
疲れてしまうこともあると思います。ほかの人がどう
しているのかを知ることで、良い方法が見つかるかも
しれません。皆で沢山の方法を出し合しましょう♪

語ろう会



10/10(土) 14:00~15:00

テーマ:「秋といえば…」

★秋といえば…スポーツ?芸術?食欲?それとも…。

11/8(日) 14:00~15:00

テーマ:「趣味を語ろう!」

★あなたの趣味は何ですか?熱く語り合しましょう!

アリスのティールーム

10/24(土) 14:00~15:00

「ガボチャのスイーツ」

11/8(土) 14:00~15:00

「アップルパイ」



女性限定
要予約!

かんたん!!料理の会

要予約!

10/11(日) 12:30~「ハヤシライス」

11/15(日) 12:30~「ピーマンの肉詰」

要予約!

ヨガ

10/31(土)・11/28(土) 14:00~15:30

ラジオ体操 毎週火・木曜日 13:30~

パソコン講座

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

10/14(水)・10/28(水)

11/11(水)・11/25(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

★「ワード初級編」

10/17(土)・11/21(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」

10/19(月) 11/16(月)

14:00~15:30 ※定員2名

※予約は1週間前の12:30から前日の20:00までになります。

木曜フログラム

★みんなでお散歩♡

10/1(木)・11/5(木) 13:40~15:00

★みんな卓球!

10/8(木)・11/12(木) 13:40~15:00

★テーブルゲーム

10/15(木)・11/19(木) 13:40~15:00

★みんなでカラオケ♪

10/22(木)・11/26(木) 13:40~15:00

《スペシャルフログラム》

★フラワーアレンジメント

10/29(木)

13:40~15:00



★ご好評にお応えして再登場!前回参加できなかった方も
今回はぜひ♡ ※実費200円程度かかります。

地域活動支援センターふれんどりい 2015年10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 パステルサロン 13:00~15:00 (ユースルーム) ラジオ体操 13:30~ みんなで お散歩♡ 13:40~15:00	2 電話番号は、 3883 -7405	3 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
4 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	5	6 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	7	8 ラジオ体操 13:30~ みんなで卓球! 13:40~15:00	9	10 語ろう会 「秋といえば…」 14:00~15:00
11 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「ハヤシライス」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	12 (体育の日) みなさんぜひ ご参加 ください!	13 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	14 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) ★ 予約受付期間は 下記参照	15 ラジオ体操 13:30~ テーブルゲーム 13:40~15:00	16	17 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 ★ 予約受付期間は 下記参照
18 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	19 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 ★ 予約受付期間は 下記参照	20 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	21	22 ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	23	24 アリスの ティールーム (要予約) 「カボチャの スイーツ」 14:00~15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照
25 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30	26	27 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	28 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) ★ 予約受付期間は 下記参照	29 ラジオ体操 13:30~ フラワー アレンジメント 13:40~15:00	30 シャワー室 清掃 14:00~15:00	31 ヨガ (要予約) 14:00~15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照

○休館日のお知らせ○

11/22(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致します。

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日から前日の20:00まで。パソコン講座の予約は、1週間前の12:30から前日の20:00までとなります。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11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「趣味を語ろう！」 14:00~15:00	2	3 (文化の日) ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	4	5 パステルサロン 13:00~15:00 (ユースルーム) ラジオ体操 13:30~ みんなで お散歩♡ 13:40~15:00	6 電話番号は、 3883 -7405	7 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「ピーマンの肉詰」 12:30~ ※材料費 300 円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	9	10 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	11 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) ★ 予約受付期間は 下記参照	12 ラジオ体操 13:30~ みんなで卓球! 13:40~15:00	13	14 アリスの ティールーム (要予約) 「アップルパイ」 14:00~15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照
15 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	16 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 ★ 予約受付期間は 下記参照	17 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	18	19 ラジオ体操 13:30~ テーブルゲーム 13:40~15:00	20	21 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 ★ 予約受付期間は 下記参照
22 休館日	23 (勤労感謝の日)	24 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	25 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) ★ 予約受付期間は 下記参照	26 ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	27 シャワー室 清掃 14:00~15:00	28 ヨガ 14:00~15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照
29 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30	30					

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日から前日の12:30まで。パソコン講座の予約は、1週間前の12:30から前日の12:30までとなります。お電話で予約されるか、直接予約表に記入してください。

○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。

10/4(日)、6(火)、13(火)、18(日)、20(火)、27(火)
11/1(日)、3(火)、8(日)、10(火)、17(火)、22(日)、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

文字はめクイズの答え

- 口
- 舞





投稿箱

2015年10・11月



連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

25



26



ホントウのトキオとは

戸籍上の母が米国のコインを見せた時
「偽物だ」と言われた。
本物はリアルタイムで副音声を送受信できる人物。

高等学校に入学してきた時、岡野という同級生がいた。
名前は私と同じ、拾い字で「トキオ」。
彼は現役で明治大学に合格。

奇謀という戦略でくる日本軍。
そういえば、上野に岡埜栄泉という和菓子店がある。
奇謀をねらうために、私にトキオの役を
やらせようとしていた明治軍部？

敵をあざむくには、まず味方から。
だまされている感じの日本人。

真相を知るのは5 #次戦以降か？



(合成人間九号の告白)



アートトラック「千斗丸」

(制作:トキド水産)

背面→

左正面↓



1

蛇
↓
戸→ □ →舌
↓
実

2

乱
↓
鼓→ □ →踏
↓
茸

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11
月の予定表の
下にあります。

文字はめクイズ

※先月号の文字はめクイズの解答が間違っていました。正しくは1.城 2.黙 です。お詫びして訂正いたします。

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。

