

ふれんどりいメンバーズニュース

2016年 1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

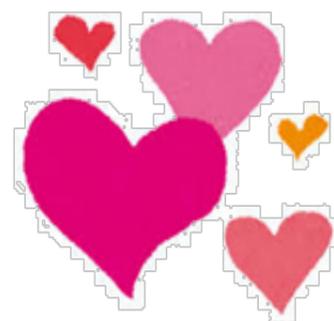
いよいよ一年で一番寒い時期に差し掛かりましたね。1月に雪が降った時に雪かきをしたのですが、普段あまり運動をしないせいか、15分程度の雪かきであちこち痛くなってしまいました。2日後くらいに筋肉痛に襲われるのではないかと心配しています。皆様筋肉痛は何日後に来ますか？次の日に来る人は肉体年齢が若いと言ったりしますが本当でしょうか？
(地域活動支援センターふれんどりい 藤重)

★ ころの健康フェスティバルに参加します！ ★

3/5(土)、足立区役所で「第20回ころの健康フェスティバル」が開催されます。毎年、区内の精神保健に関わる多くの団体が参加し、講演会やコンサート、バザーなどさまざまな催しが行われています。今年は20回目の節目ということで、記念式典や衛生部部長の講演などがあります。20周年の記念誌も出す予定です！！

受付は9:15スタート。開会式・記念式典は10:00からです。ふれんどりいは正面広場でホットコーヒー、ZIPは一階アトリウムでお菓子を販売する予定です。販売は11:45からとなっています。

みなさんぜひご来場ください！！



※フェスティバルに参加するため、ふれんどりいは3/5(土)休館とさせていただきます。

★メンバーミーティング報告★

12/17(木)、メンバーミーティングが行われました。参加者は5名でした。話し合ったテーマは

「フリースペースの飲み物について」

「スペシャルプログラム(外出)や、新プログラムについて」など。

少人数ながらもいろいろな意見が出て、有意義なミーティングになりました。運営の参考にさせていただきます♪



次回のメンバーミーティングは2/9(火)15:00～。3月に予定されている外出スペシャルプログラム、「みんなでおでかけ！」の行き先などについて話し合いましょう。ぜひご参加ください！

★クリスマス会報告★

12/24(木)、ふれんどりいでは今年もクリスマス会を開催しました。

今年の参加者は、職員、ボランティアさんも含め計22名！買物チームと飾り付けチームに分かれて、みんなで準備をしました。

乾杯の後、イチゴとホイップクリームでデコレーションしたケーキ、お菓子やジュースをいただきながら、賑やかにおしゃべりを楽しみました。

その後は恒例のビンゴ大会で、それぞれ気に入った豪華賞品をゲット。最後に特製の歌詞カードを見ながらみんなでクリスマスソングを歌いました。

とっても楽しいクリスマス会でした♪



プログラム紹介

ソーシャル・スキルズ・トレーニング

ふれんどりのSST

2/16(火) 15:00~16:30

テーマ:「お金をやりくりするコツ」

月の前半に使いすぎて、月の後半はやりくりが大変になることってありませんか? お金の管理の仕方や、逆にお金が無くなってしまった時にどうやって食べていくかなど、やりくりのしかたを皆で出し合ひましょう。「やりくりのコツが知りたい!!」という人も、「こんなやり方を教えてあげたい!!」という人も、お待ちしております♪

※テーマ以外のことも、他の人がどうしているのか聞きたいことがあれば是非ご参加ください

3/22(火) 15:00~16:30

テーマ:「うまく頼みごとをする方法」

一人でやるのが大変な時に、「一緒にやってほしい」と頼んだり、自分ではできないことを「代わりにやってほしい」と頼むのは勇気がいりますよね。例えば、作業が大変な時、何か買ってきてほしい時、調子が悪い時などなど、今までうまく頼めなくて自分だけで頑張っていた人も、うまく頼みごとをする方法がわかれば、格段に楽になるかもしれませんよ♪ 皆で伝え方を考えましょう。

語ろう会

2/6(土) 14:00~15:00

テーマ:「わたしのコレクション」

★音楽、人形、雑誌の切り抜き...集めているものは何ですか?

コレクションについて語りましょう!

3/6(日) 14:00~15:00

テーマ:「あなたのズボラ飯教えてください」

★私(藤重)は、ごはんにかつおぶしとしょうゆをかけて食べるのが好きです。あなたの手抜きごはんメニューは何ですか?

みんなでズボラ飯の輪を広げましょう!

アリスのティールーム

2/13(土) 14:00~15:00

「チョコのスイーツ」

3/12(土) 14:00~15:00

「春のスイーツ」

女性限定
要予約!

かんたん!!料理の会

2/14(日) 12:30~「おでん」

3/13(日) 12:30~「豚のしょうが焼き」

要予約!

木曜プログラム

★みんなで散歩♡

2/4(木)・3/3(木) 13:40~15:00

★みんなで卓球!

2/11(木)・3/10(木) 13:40~15:00

★テーブルゲーム

2/18(木)・3/24(木) 13:40~15:00

★みんなでカラオケ♪

2/25(木)・3/31(木)

13:40~15:00

《スペシャルプログラム》

★外出スペシャル「みんなでおでかけ!」

3/17(木) 13:40~16:00(予定)

いつもより、ちょっと遠出してみませんか?
※詳しい内容は未定です。3月以降にお問い合わせください。
また、実費がかかります(交通費、飲食代など)。

要予約!

ヨガ

2/27(土)・3/26(土)

14:00~15:30 (13:40~ 準備にご協力お願いします)

ラジオ体操 毎週火・木曜日 13:30~

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」

2/10(水)・2/24(水) 3/9(水)・3/23(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

★「ワード初級編」

2/20(土)・3/19(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」

2/22(月) 3/14(月) 14:00~15:30 ※定員2名

※予約は1週間前の12:30から前日の12:30までになります。

地域活動支援センターふれんどりい 2016年2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 語ろう会 「わたしの コレクション」 14:00~15:00
7 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	8	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) ★ 予約受付期間は 下記参照	11 (建国記念の日) 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) 「チョコの スイーツ」 14:00~15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照
14 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「おでん」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	15	16 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	17 みなさんぜひご 参加ください!	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
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 ★ 予約受付期間は 下記参照	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) ★ 予約受付期間は 下記参照	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 ヨガ (要予約) 14:00~15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照
28	29					

○休館日のお知らせ○

3/5 (土)

3/27 (日)

上記の日、ふれんどりいは休館とさせていただきます。

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ひします。

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。

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 2016年3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~ みんなで お散歩♡ 13:40~15:00	4	5 臨時 休館日 (こころの健康フェス ティバル参加のため)
6 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「あなたのズボラ飯 教えてください」 14:00~15:00	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) ★ 予約受付期間は 下記参照	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) 「春のスイーツ」 14:00~15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照
13 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「豚の しょうが焼き」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	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 ★ 予約受付期間は 下記参照	15 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	16	17 ラジオ体操 13:30~ 外出スペシャル 「みんなで おでかけ!」 13:40~16:00 ※交通費・飲食費等の 実費がかかります。	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 ★ 予約受付期間は 下記参照
20 (春分の日) 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	21 (振替休日) 3月のSSTは、 第4火曜日になり ます。みなさん ぜひご参加くだ さい!	22 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	23 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	24 ラジオ体操 13:30~ テーブルゲーム 13:40~15:00	25 シャワー室 清掃 14:00~15:00	26 ヨガ 14:00~15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照
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	31 ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00		

予定表の の日は、利用開始時間が12:30からになります。

○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。

2/2(火)、7(日)、9(火)、16(火)、21(日)、23(火)
3/1(火)、6(日)、8(火)、15(火)、20(日)、22(火)、29(火)

日曜日：13:00~14:00 (囲碁・将棋は 13:30~15:30)
 火曜日：13:00~15:00





投稿箱

2016年2・3月号



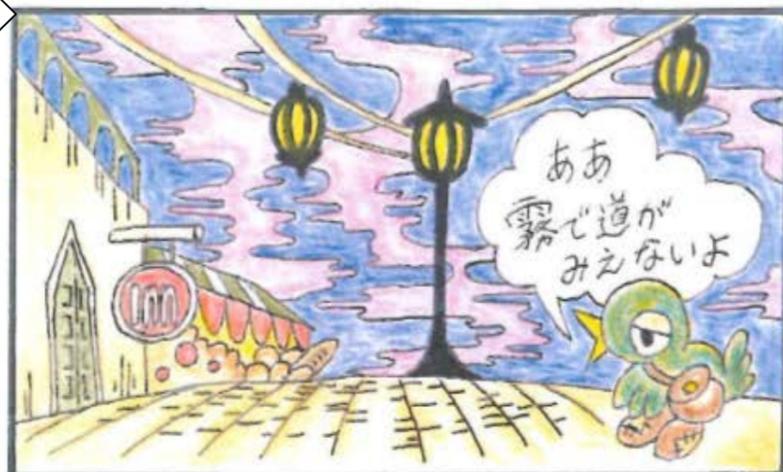
連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

29



30



楽しい一日をありがとうございました。

2015年は、2ヵ月程、家から出られなくなりましたり、目や耳の

病気にかかったりとしましたか

隠やかな、年越しかできそうです。

2016年は、年始からやることがあり、道が突きつあります!

本当に今日はありがとうございました。

2015. 12. 24

↑クリスマス会の感想をいただきました! (ペンネーム: くにさん)

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!

締切: 奇数月の15日 (発行日の10日前)

※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。



世界史に関するささいな考察

ライン (バンド) 同盟~ナポレオン

Rheinburd ← Rheinburt (未来)

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Record Holder Ii Naosuke (井伊直弼)

1 2 4 5 3 (←)

EV (努力値) 354 Sogano Iname (蘇我稲目)

45 3 (←)

UN double booking

78 9 6

※網かけの順で ISO

+

Oine (シーボルトと日本女性との子とされる)

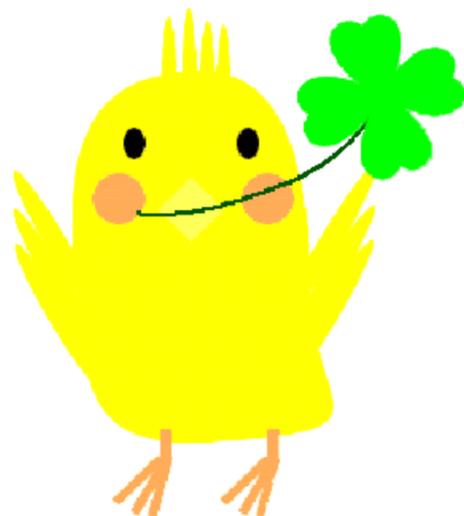
453 (←) (↓) 同じ努力値が三人だから

(国際火星連邦) IMU Triple Booking Strategy

7 9 6 8



(ペンネーム: 浅沼稻次郎の種元から合成された自分)



「ふれんどいいメンバーズニュース」は
ホームページでも読むことができます。

<http://www.ashinami.com/>

社会福祉法人あしなみのトップページ「お知らせ・新着情報」に
PDFでアップしています。

ニュースや投稿・連載マンガが、カラーで見られます!

他にもプログラム報告などをアップしています。

パソコンやスマートフォンからアクセスしてみてくださいね♪