

ふれんどりいメンバーズニュース

2016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

ふれんどりいの行き帰り、電車の中で本を読むのが楽しみです。電車を待っている間も読む時があります。先日、本から視線を上げると、目の前を電車が通過???なんと6両編成の電車で、私の待っている手前で停車し、そして発車。8両の電車が来ると思っていたからか…。あ～あ、またやっちゃった。トホホな気分で、その後に来た電車に乗っても本を読む気になりませんでした。ぼんやりと気を付けます。 ☆新年度もふれんどりいをどうぞ宜しくお願いします。

(地域活動支援センターふれんどりい 蓮実)

プログラム紹介スペシャル

春ですね♪

新年度、何かを始めてみたいあなたに
ふれんどりいのおすすめプログラムをご紹介します！

要予約！

かんたん！！料理の会

4/10(日) 12:30～

「マーボー豆腐」

5/ 8(日)

12:30～

「肉野菜炒め」

※材料費が300円ほど
かかります。



講師：藤田ボランティア

毎回参加しているメンバーのSさんに感想を聞きました。「おいしくてたくさん食べられる。料理はそれまでしたことがなかったが、千切りやみじん切りができるようになった。印象に残っているメニューはささみのしょうが焼き。あとクリームシチューもおいしかった」とのことでした(^^)。

要予約！

ヨガ

4/30(土)・5/14(土)

14:00～15:30

※13:40から準備をします。

ご協力お願いします♪

講師：大脇ボランティアからのメッセージ

こちらで行なうヨガは、難しいポーズをするような一般的なヨガ教室とは違います。上手にリラックスする方法を練習して、自分で自分を整えるセルフケア法を身につけていきます。

- ・ 現在、何らかのストレスを感じている人
- ・ 不眠や疲労感のある人
- ・ ネガティブ思考におちいりやすい人

それ以外の方でも大丈夫です。

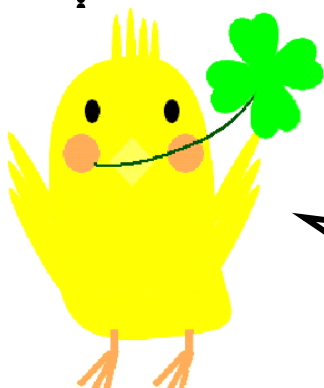
一緒にヨガをやってみませんか？



こんな人におすすめ！

「ふれんどり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/>



プログラム紹介

ソーシャル・スキルズ・トレーニング

ふれんどりいのSST

講師：相原先生（あしたぼ）

4/19(火) 15:00~16:30

テーマ：「雑談力をつけよう！」

休憩時間や一緒にどこかに行く時、帰る時など話が続きなくて、気まずい沈黙になることがありますよね？雑談って何を話せばいいのでしょうか？話の切り出し方や、話しの続け方、話す内容など、今、本やテレビで話題の「雑談力」を一緒に身につけましょう。

5/17(火) 15:00~16:30

テーマ：「ひまな時間の過ごし方」

特にすべきことや、やりたいことがない時って、皆さんどうしてますか？暇つぶしという言葉がありますが、どうやって暇をつぶせばいいんでしょうか？色々なやり方を皆でたくさん出せば、やってみようかなと思うものがあるかもしれないですよ。

※テーマ以外のことで、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！

語ろう会

4/3(日) 14:00~15:00

テーマ：

「あなたは犬派？猫派？」

★犬と猫、あなたが好きなのはどちら？ え、ウサギですか？

5/7(土) 14:00~15:00

テーマ：「スポーツに夢中！」

★見るのもするの楽しいスポーツ。好きなスポーツを語ろう！



★メンバーミーティング★

4/12(火) 15:00~16:00

2ヶ月に1回、フリースペースでメンバーミーティングを行なっています。お茶とお菓子をいただきながら、「ふれんどりいでやってみたいこと」「プログラムについて」

「お茶コーナーについて」など、いろいろなことを話し合います。

初めての方も、ぜひご参加ください！



木曜プログラム

★みんなでお散歩♡

4/7(木) 13:40~15:00

★みんな卓球！

4/14(木)・5/12(木)

13:40~15:00

★テーブルゲーム

4/21(木)・5/19(木) 13:40~15:00

★みんなカラオケ♪

4/28(木)・5/26(木) 13:40~15:00

テーブルゲームは新しいゲームが入りました♪

今年度も、木曜プログラムで盛り上がりましょう！！

多数のご参加お待ちしております♡

※5/5は祝日のため、木曜プログラムはお休みとなります。



大人の塗り絵

4/20(水)・5/18(水) 13:30~14:30

今世界中で注目されている塗り絵（コロリアージュ）を楽しみましょう。塗り絵には、自律神経を整える効果もあるとか…。

ふれんどりいギャラリー開設！

ふれんどりいのフリースペースの掲示板に4月からギャラリーを開設します！！掲示板のギャラリースペースに展示できるものであれば、絵でも写真でも手芸品でも詩でもクイズでも、何でもOKです♪展示にはお申し込みが必要です。

詳しくはふれんどりいにお問い合わせください。

皆様とどしどしお申込みください♪



☆退職のご挨拶☆

3月一杯で退職いたします。2年弱ですが ふれんどりいでたくさんのメンバーさんとの出会いがあり、色々な思い出がいっぱいです☆ 皆さんとのお別れがとてもさみしいですが、ふれんどりいで経験したことを胸に、これからもがんばっていきたく思います♪

金澤(月・×・月)

地域活動支援センターふれんどりい 2016年4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 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「あなたは 犬派?猫派?」 14:00~15:00	4	5 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	6	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~ みんなで お散歩♡ 13:40~15:00	8	9
10 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「マーボー豆腐」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	11 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	12 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	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) ★ 予約受付期間は 下記参照	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 ★ 予約受付期間は 下記参照
17 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	18 みなさんぜひ ご参加 ください!	19 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	20 大人の塗り絵 13:30~14:30	21 ラジオ体操 13:30~ テーブルゲーム 13:40~15:00	22	23
24 ラジオ体操 毎週火・木曜日 13:30~	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) ★ 予約受付期間は 下記参照	28 ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	29 (昭和の日) シャワー室 清掃 14:00~15:00	30 ヨガ (要予約) 14:00~15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照

アリスのティールームは
しばらくの間 お休みとなります

予定表の [] の日は、利用開始時間が12:30からになります。

○休館日のお知らせ○

5/22 (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。

予約について

かんたん!!料理の会、ヨガの予約は毎月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5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	2	3 (憲法記念日) ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	4 (みどりの日)	5 (こどもの日) パステルサロン 13:00~15:00 (ユースルーム) ラジオ体操 13:30~	6	7 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00 語ろう会 「スポーツに夢中！」 14:00~15:00
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「肉野菜炒め」 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 ヨガ 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 13:00~14:00 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~ SST 15:00~16:30	18 大人の塗り絵 13:30~14:30 みなさんぜひ ご参加 ください!	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	24 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	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
29	30	31 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。

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」

4/13(水)・4/27(水) 5/11(水)・5/25(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

「ワード初級編」

4/16(土)・5/21(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」

4/11(月) 5/16(月) 14:00~15:30 ※定員2名

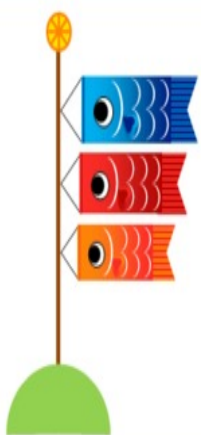
※予約は1週間前の12:30から前日の12:30までになります。

ふれんどりいパートナー

ボランティアとフリースペースで楽しく
お話ししましょう。
お気軽にご参加ください。お待ちしております。

4/3(日)、5(火)、12(火)、17(日)、
19(火)、26(火)
5/1(日)、3(火)、10(火)、15(日)、
17(火)、24(火)、31(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

1. 真
2. 索



投稿欄



連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

31



32



1

写
↓
迫 → □ → 逆
↓
鯉

2

探
↓
模 → □ → 漠
↓
条

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。

クイズ

ふれんどりいギャラリー



↑ (ペンネーム: K. S)



↑ (ペンネーム: N. H)

🎱🎱 ボウリング大会、Zip、ふれんどりいの仲間と交流できてよかったです、
久し振りに
スコアは100超えたので、おんの字です！
表彰式でふれんどりいのスタッフさんがあたがたしたところを
見逃さず、見てました!! 🙄

↑ボウリング大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!

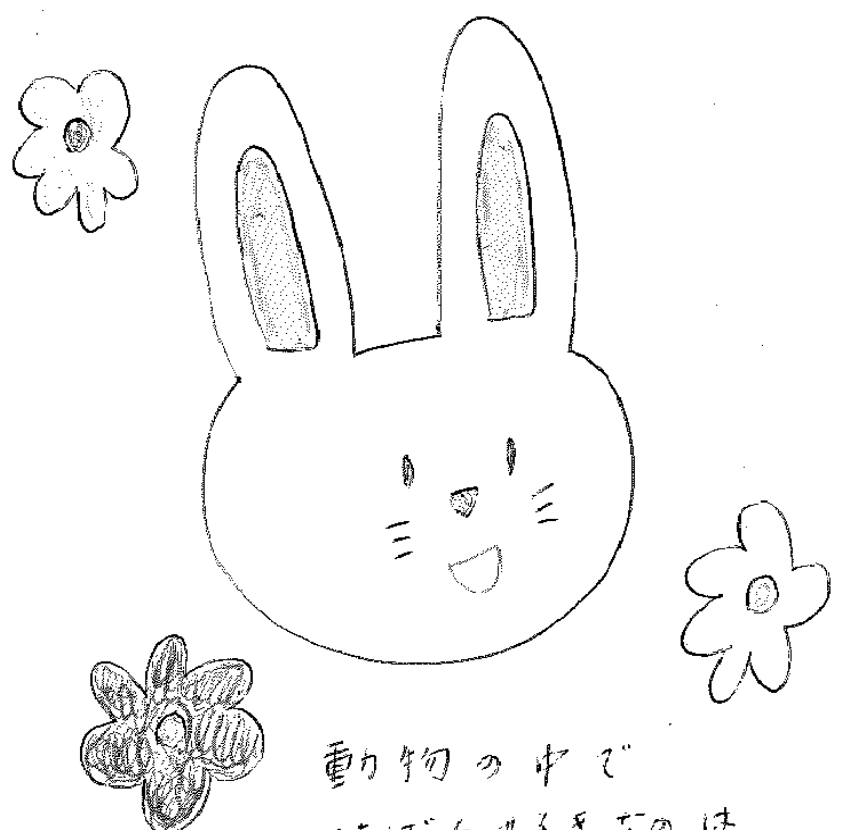
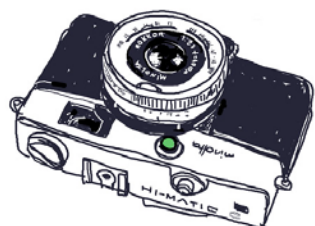
メンバーズニュースでは 皆さんからの
作品を募集しています。写真・絵・イラスト
・マンガ・詩・短歌・俳句・エッセイ・
クイズなど、何でもOKです。

投稿される方は、作品を窓口にお持ちくだ
さい。タイトル・ペンネームもよろしく
お願いします。

投稿お待ちしております!

締切: 奇数月の15日 (発行日10日前)

※ 投稿はおひとり2点までとさせていただきます。



動物の中で
いちばん好きなのは
猫ですが、いちばん目
に好きなのはウサギです。

↑「ラビット」(イラスト: 田畑 京子)