

ふれんどりいメンバーズニュース

2016年9月25日発行 地域活動支援センターふれんどりい

朝晩肌寒く感じる日もふえています。みなさんお元気でお過ごしでしょうか。日中は過ごしやすくも感じられ、運動でも始めたいと考える時季でもありますが、想うだけで終わるのも例年のこと、東京マラソンの抽選に当選していれば顔色変えて練習を始めていることと思います。ですが、特別なことはせずとも、日常の中で気軽な散歩とおいしい食事処（ラーメン屋？）巡りなどいいなあと、ふと思案しているところです。（地域活動支援センターふれんどりい 谷内）

特報!

新ふれんどりい ただいま建設中!



都営竹の塚アパートの老朽化にともない、ふれんどりいを新築・移転することになりました。

新しいふれんどりいの場所は、現在のふれんどりいのすぐ目の前。移転は平成29年1月を予定しています。

工事は順調に進み、9月に入って囲いも外され、外観が見えるようになりました。

たてに長く大きな窓が特徴的です。さてどんな建物に仕上がるのでしょうか？

次号では完成形がお伝えできるかな。乞うご期待！！

（久米）

★メンバーミーティング★

10月11日（火）15：00より、メンバーミーティングを行います。

今回は12月に予定されている「ふれんどりいのクリスマス会」の内容についてみんなで話し合しましょう。

メンバーミーティングが初めての方も、ぜひご参加ください！



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

講師：橋本先生（あしたば）

10/18(火) 15:00~16:30

テーマ：苦手な人がいる場所で

どうしたらいい？

ちょっと苦手だなあと思う人、誰にでもありますよね。その人と同じ場所・同じ時間を過ごす時、逃げますか？話しかけますか？みんなはどうやっているのか一緒に考えてみませんか？

11/15(火) 15:00~16:30

テーマ：ルールを守らない人がいる時の対応は？

気になるんだけど注意した方がいい？知らん顔した方がいい？自分も相手も嫌な思いをしないやり方ってあるのかな？他の人はどんなふうになっているのか一緒に考えましょう！

※テーマ以外のことでも、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！

定員制
先着順
要予約！

パソコン講座

※予約は1週間前の12:30から前日の12:30までになります。

「ワード初級編」講師：白根ボランティア

10/15(土)・11/19(土) 14:00~15:00 ※定員4名

★文書作成ソフトのワードを使って文章を書いてみませんか？かわいいイラストも付けられますよ。

「ワード・エクセル・その他 初級編」講師：丸山・金本ボランティア

10/12(水)・10/26(水) 11/9(水)・11/23(水・祝)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

★ワード・エクセル・その他何でも、やりたいことに合わせてお教えします！

「電源の入れ方からわかるパソコン入門」

10/7(金) 11/11(金) 14:00~15:30 ※定員2名

★パソコン初めての方はここからスタート！文字の入力や、インターネットの検索方法を覚えましょう。



語ろう会

10/8(土) 14:00~15:00

テーマ：「スポーツを語ろう！」

11/6(日) 14:00~15:00

テーマ：「お勧めの本・映画」

要予約！

かんたん！！料理の会

10/9(日) 12:30~「きのこのスパゲッティ」

11/13(日) 12:30~「マーボー豆腐」

※材料費が300円ほどかかります。

要予約！

ヨガ

10/29(土)・11/12(土) 14:00~15:30

※13:40から準備をします。ご協力お願いします♪

木曜プログラム

★みんなでお散歩♡

10/6(木) 13:40~15:00

※11/3(木・祝)は、お散歩はお休みです zzz。

★みんな卓球！

10/13(木)・11/10(木) 13:40~15:00

★テーブルゲーム

10/20(木)・11/17(木) 13:40~15:00

★みんなカラオケ♪

10/27(木)・11/24(木) 13:40~15:00



大人の塗り絵

10/5(水)・11/2(水) 13:30~14:30

音楽を楽しみましょう♪

10/22(土)・11/26(土) 13:30~14:30

★音楽を勉強している学生さんと一緒に、歌ったり、楽器を演奏したりして楽しく過ごしましょう！

地域活動支援センターふれんどりい 2016年10月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ラジオ体操 毎週火・木曜日 13:30~ </div>						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	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 大人の塗り絵 13:30~14:30	6 パステルサロン 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ みんなで お散歩 ♡ 13:40~15:00	7 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
9 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「きのこの スパゲッティ」 12:30~ ※材料費 300 円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	10 祝 (体育の日)	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) ★ 予約受付期間は 下記参照	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 ★ 予約受付期間は 下記参照	
16 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	17 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> みなさんぜひ ご参加 ください! </div>	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	20 ラジオ体操 13:30~ テーブル ゲーム 13:40~15:00	21	22 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30	
23	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) ★ 予約受付期間は 下記参照	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 ★ パソコン・ヨガの 予約受付期間は 下記参照	
30	31	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> 《開館時間》 平日 9:00~20:00 土日・祝日 12:30~20:00 </div>					

文字はめクイズの
答え

1. 化
2. 落



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 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	2 大人の塗り絵 13:30~14:30	3祝 (文化の日) パステルサロン 13:00~15:00	4 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 電話番号は、 3883 -7405 </div>	5 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
6 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「お勧めの本・映画」 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 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 ヨガ 14:00~15:30 ★予約受付期間は 下記参照
13 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	14	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 ★予約受付期間は 下記参照
20 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	22 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	23祝 (勤労感謝の日) 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) ★予約受付期間は 下記参照	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 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30
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			

《開館時間》
 平日 9:00~20:00 土日・祝日 12:30~20:00

○休館日のお知らせ○
11/27(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い致します。

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!

10/2(日)、4(火)、11(火)、16(日)、18(火)、25(火)
11/1(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10・11月



連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

37



38



1

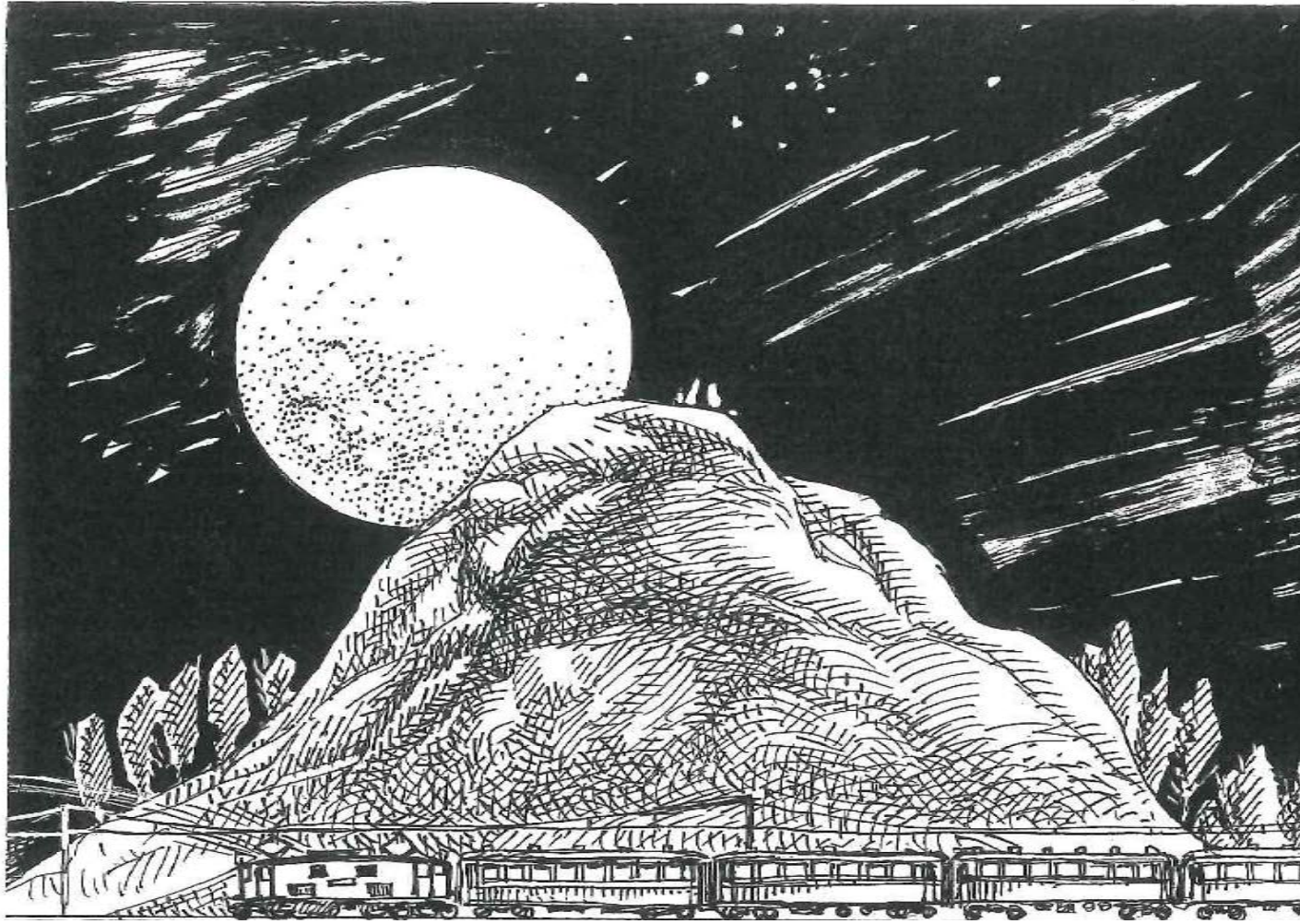
羽
↓
陶 → □ → 粧
↓
学

2

及
↓
剥 → □ → 款
↓
葉

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10月の予定表の下にあります。

文字はクイズ



ふれんどりい
ギャラリー

↑ (ペンネーム: K. S) ↓

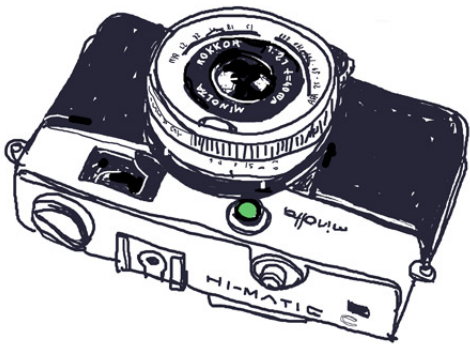
投稿募集!

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、

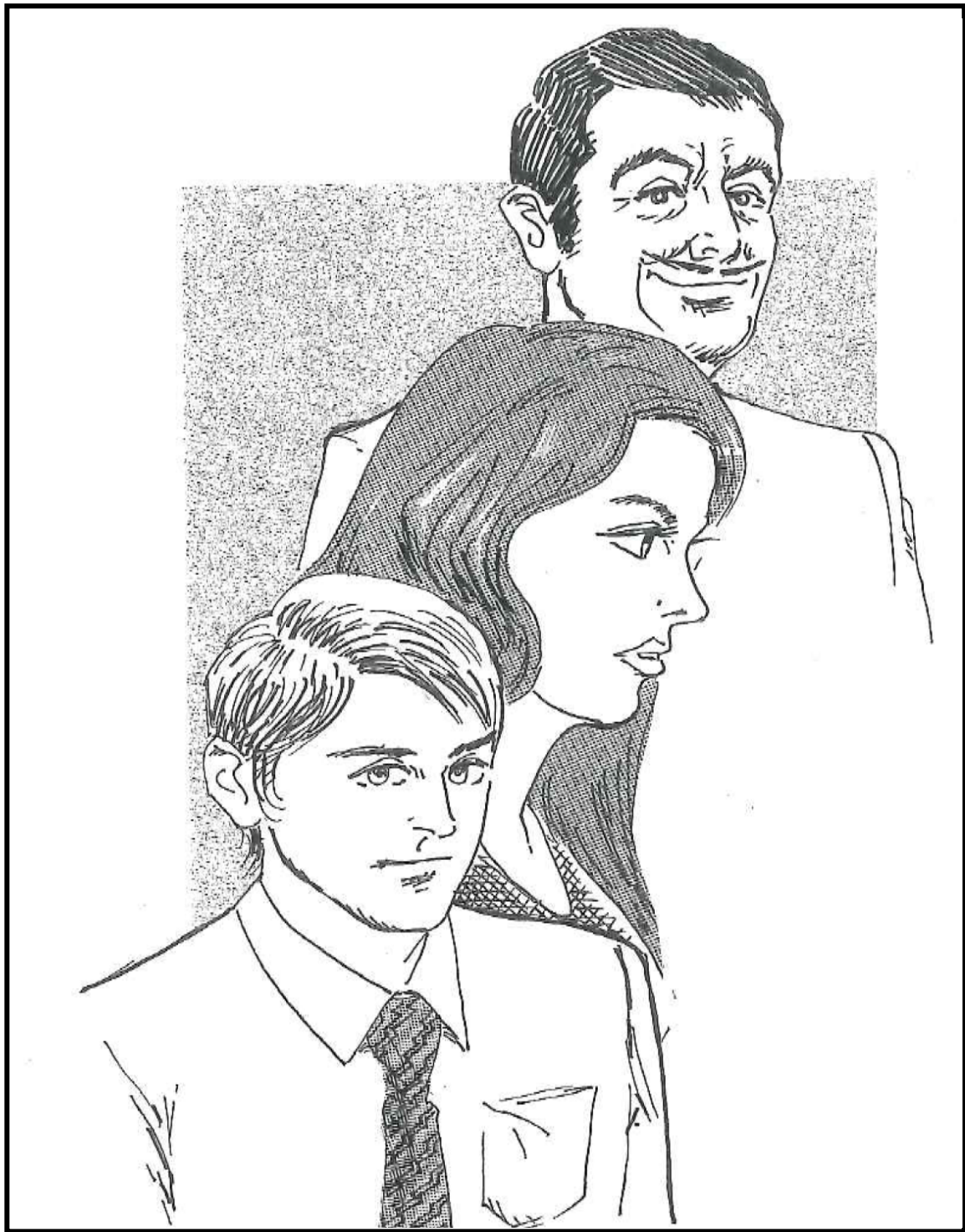
何でも OK です。投稿される方は、作品を窓口にお持ちください。

タイトル・ペンネームもよろしくお願ひします。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。



「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/>

