

# ふれんどりいメンバーズニュース

2017年 1月31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6-18-4 電話 3883-7177

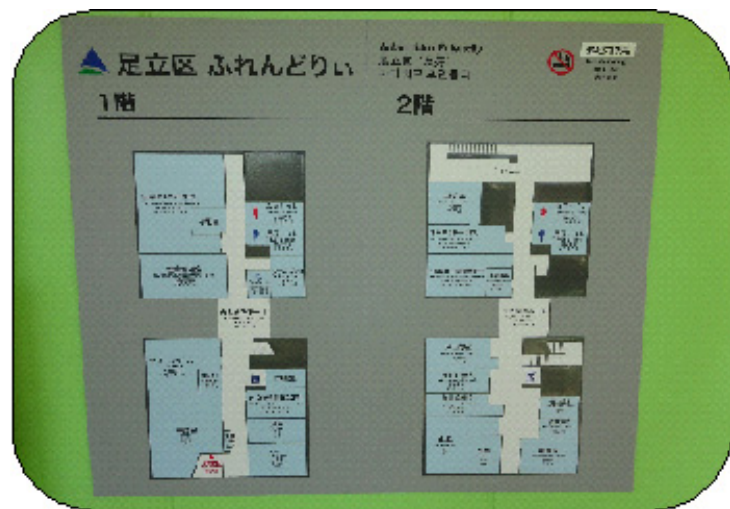
「最強寒波」なんてあまり聞きなれない言葉を耳にした1月でしたね。皆様体調はいかがですか？

さて、寒さが身に染みる中でしたが、新ふれんどりいへの移転を無事に終わることができました。移転に伴い、プログラムの変更や異例の休館日など大変ご迷惑をおかけしました。新しい館内は木のぬくもりがあふれる温かい雰囲気です。皆様のご来館をお待ちしています！（地域活動支援センターふれんどりい 久米）

## 新ふれんどりい OPEN!



2017年1月23日（月）9:00  
ふれんどりいが新しい建物で  
オープンしました！



### Café ふれんどりいの営業について

正式営業は1/31（火）からになります。

営業時間：火～金 11:30～16:30

メニューや営業方法などは後日お伝えします。

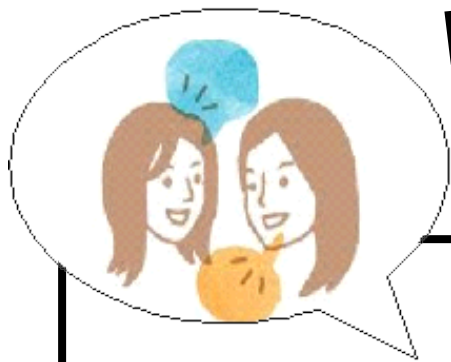


### ★ こころの健康フェスティバルに参加します！ ★

3/4（土）、足立区役所で「第21回こころの健康フェスティバル」が開催されます。

受付は9:30にスタートし、開会式は10:00からです。10:45から11:45まで講演会があり、その後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。販売開始は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3/4（土）休館とさせていただきます。**



# 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

2/21(火) 15:00~16:30

テーマ:

「初めての人と自己紹介  
+おしゃべりをする練習しませんか」

新ふれんどりいに引っ越しも終え、フリースペースもにぎやかになっていることと思います。そこで初めてあった人と、自己紹介+おしゃべりをする練習をしてみませんか? ふれんどりい以外の場所でも、4月は出会いの季節! 4月に向けて、練習してみましょう♪

※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!

3/21(火) 15:00~16:30

テーマ:「食事・健康について」

健康について何か気を付けていることはありますか? 健康的な生活を送るためにはどうしたらいいんでしょうか? 食事も大事ですよね? 皆様どんなものを食べてますか? 料理する? それとも買って来る? 食事で工夫していることはありますか?

他の人がどうしているかを聞くことで、食事・健康についての疑問を一挙解決しちゃいましょう!!

## 語ろう会

2/12(日) 14:00~15:00

テーマ:「初恋の相手はどんな人?」

※バレンタイン直前企画! 甘い思い出を語ろう♡

3/11(土) 14:00~15:00

テーマ:「平成28年度を振り返って」

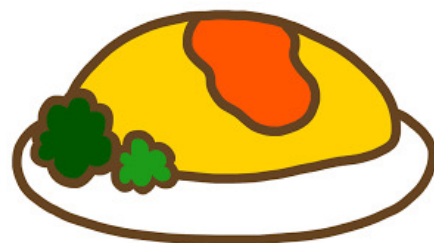
※年度末に振り返るこの1年。どんな年でしたか?

## かんたん!! 料理の会

要予約!

2/5(日) 12:30~「オムライス」

3/12(日) 12:30~「タンドリーチキン」



※実費がかかります  
(300円程度)

## ★メンバーミーティング★

2/14(火) 15:00~

場所: フリースペース

## 大人の塗り絵



3/1(水) 13:30~14:30

※2月の「大人の塗り絵」はお休みです。

## ヨガ

要予約!

2/18(土)・3/25(土)

14:00~15:30

※13:40より準備をします。ご協力をお願いします!

## 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」

2/8(水)・2/22(水) 3/8(水)・3/22(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

★「ワード初級編」

2/18(土)・3/18(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」

2/10(金) 3/10(金) 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。

## 木曜フログラム

★みんなでお散歩♡

2/2(木)・3/2(木) 13:40~15:00

★みんな卓球!

2/9(木)・3/9(木) 13:40~15:00

★テーブルゲーム

2/16(木)・3/16(木) 13:40~15:00

★みんなカラオケ♪

2/23(木)・3/23(木) 13:40~15:00

※3/30の木曜フログラムはお休みになります。

# 地域活動支援センターふれんどりい 2017年2月の予定

| 日   | 月                            | 火  | 水  | 木   | 金   | 土   |
|---|------------------------------|--|--|---|---|---|
|   |                              |  | 1  | 2<br>パステルサロン<br>13:00~15:00<br>(2F・多目的室1)<br>ラジオ体操<br>13:30~<br>みんなで<br>お散歩♡<br>13:40~15:00 | 3<br>電話番号は、<br>3883<br>-7405  | 4<br>ピアふれんどりいの<br>電話相談<br>14:00~16:00   |
| 5<br>かんたん!!<br>料理の会 (要予約)<br>「オムライス」<br>12:30~<br>※材料費 300 円程度<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照<br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~14:00 | 6                            | 7<br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~15:00<br>ラジオ体操<br>13:30~                                   | 8<br>パソコン講座<br>エクセル・ワード・<br>その他 初級編<br>①13:00~14:15<br>②14:15~15:30<br>(各回4名・要予約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照   | 9<br>ラジオ体操<br>13:30~<br>みんなで卓球!<br>13:40~15:00  | 10<br>パソコン講座<br>電源の入れ方から<br>わかる<br>パソコン入門<br>(先着2名・要予約)<br>14:00~15:30<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 | 11<br>(祝・建国記念の日)  |
| 12<br>語ろう会<br>「初恋の相手は<br>どんな人？」<br>14:00~15:00  | 13                           | 14<br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~15:00<br>ラジオ体操<br>13:30~<br>メンバー<br>ミーティング<br>15:00~16:00 | 15<br>大人の塗り絵<br>13:30~14:30  | 16<br>ラジオ体操<br>13:30~<br>テーブルゲーム<br>13:40~15:00   | 17  | 18<br>ピアふれんどりいの<br>フリートーク<br>14:00~15:00<br>ヨガ (要予約)<br>14:00~15:30<br>パソコン講座<br>ワード初級編<br>(先着4名・要予約)<br>14:00~15:00<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 |
| 19<br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~14:00<br><br>将棋や囲碁を<br>しませんか<br>13:30~15:30  | 20<br>みなさんぜひ<br>ご参加<br>ください! | 21<br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~15:00<br>ラジオ体操<br>13:30~<br>SST<br>15:00~16:30            | 22<br>パソコン講座<br>エクセル・ワード・<br>その他 初級編<br>①13:00~14:15<br>②14:15~15:30<br>(各回4名・要予約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照  | 23<br>ラジオ体操<br>13:30~<br>みんなで<br>カラオケ♪<br>13:40~15:00                                       | 24<br>シャワー室<br>清掃<br>14:00~15:00  | 25  |
| 26  | 27                           | 28<br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~15:00<br>ラジオ体操<br>13:30~                                  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     予定表の <span style="background-color: gray; color: black;">■</span> の日は、利用開始時間が12:30からになります。                 </div> |   |   |   |

## ○休館日のお知らせ○

**3/4 (土) ・  
3/26 (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。  
どうぞよろしくお願い致します。

## 予約について

簡単！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 2017年3月の予定

| 日   | 月                     | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|---|-----------------------|--|--|--|--|--|
|   |                       |  | <b>1</b><br>大人の塗り絵<br>13:30~14:30  | <b>2</b><br>パステルサロン<br>13:00~15:00<br>(2F・多目的室1)<br>ラジオ体操<br>13:30~<br>みんなで<br>お散歩♡<br>13:40~15:00 | <b>3</b>   | <b>4</b><br><b>臨時<br/>休館日</b><br>(こころの健康<br>フェスティバル<br>参加のため)  |
| <b>5</b><br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~14:00  | <b>6</b>              | <b>7</b><br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~15:00<br><br>ラジオ体操<br>13:30~                                | <b>8</b><br>パソコン講座<br>エクセル・ワード・<br>その他 初級編<br>①13:00~14:15<br>②14:15~15:30<br>(各回4名・要予<br>約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照  | <b>9</b><br>ラジオ体操<br>13:30~<br><b>みんなで卓球!</b><br>13:40~15:00                                       | <b>10</b><br>パソコン講座<br>電源の入れ方から<br>わかるパソコン入門<br>(先着2名・要予約)<br>14:00~15:30<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 | <b>11</b><br>語ろう会<br>「平成28年度を<br>振り返って」<br>14:00~15:00   |
| <b>12</b><br>かんたん!!<br>料理の会<br>(要予約)<br>「タンドリー<br>チキン」12:30~<br>※材料費300円程度<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 | <b>13</b>             | <b>14</b><br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~15:00<br>ラジオ体操<br>13:30~                                   | <b>15</b>  | <b>16</b><br>ラジオ体操<br>13:30~<br><b>テーブルゲーム</b><br>13:40~15:00                                      | <b>17</b>  | <b>18</b><br>ピアふれんどりいの<br>フリートーク<br>14:00~15:00<br><b>パソコン講座</b><br>ワード初級編<br>(先着4名・要予約)<br>14:00~15:00<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 |
| <b>19</b><br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~14:00<br><b>将棋や囲碁を<br/>しませんか</b><br>13:30~15:30           | <b>20</b><br>(祝・春分の日) | <b>21</b><br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~15:00<br>ラジオ体操<br>13:30~<br><b>SST</b><br>15:00 ~<br>16:30 | <b>22</b><br>パソコン講座<br>エクセル・ワード・<br>その他 初級編<br>①13:00~14:15<br>②14:15~15:30<br>(各回4名・要予<br>約)<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照 | <b>23</b><br>ラジオ体操<br>13:30~<br><b>みんなで<br/>カラオケ♪</b><br>13:40~15:00                               | <b>24</b>  | <b>25</b><br><b>ヨガ</b><br>14:00~15:30<br>★ 予約受付期間は<br>下記参照   |
| <b>26</b><br><b>休館日</b>   | <b>27</b>             | <b>28</b><br>ふれんどりい<br>パートナー<br>13:00~15:00<br>ラジオ体操<br>13:30~                                   | <b>29</b>  | <b>30</b><br>ラジオ体操<br>13:30~   | <b>31</b><br><b>シャワー室<br/>清掃</b><br>14:00~15:00  |  |

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。

文字はめクイズの答え

1. 着 2. 寒

**2/5(日)、7(火)、14(火)、19(日)、21(火)、28(火)**  
**3/5(日)、7(火)、14(火)、19(日)、21(火)、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



# おかしな街

2017年2・3月号



連載マンガ

## ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

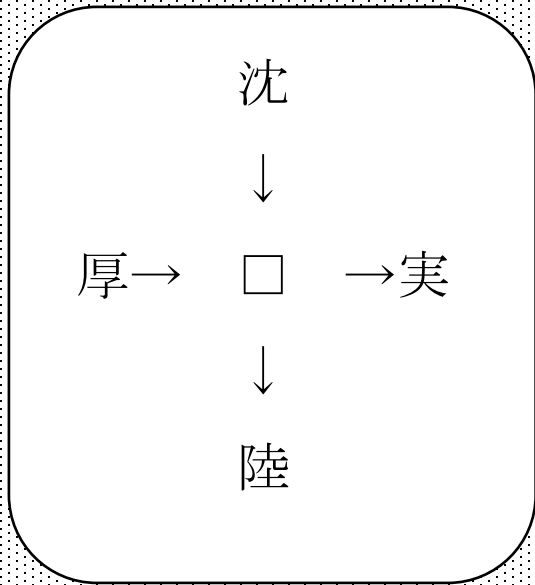
41



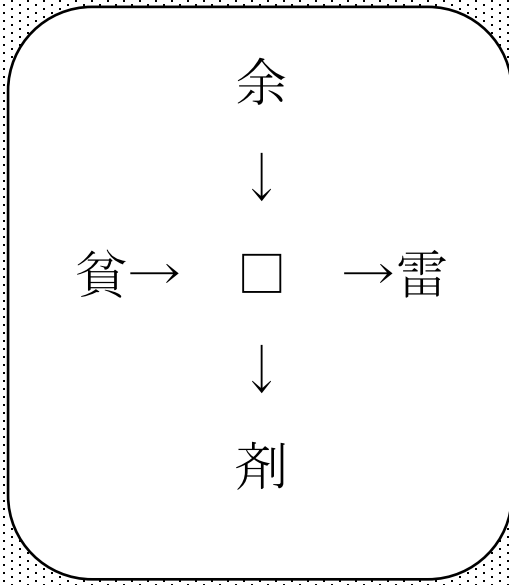
42



1



2



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3月の予定表の下にあります。

# 文字はめクイズ

## 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。



↑ (ペンネーム：K. S)



「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/>