

# ふれんどりいメンバーズニュース

2017年 5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6-18-4 電話 3883-7177

最近ちょっとだけ運動している気分です。なぜかという、以前の建物では、一日中2階の事務室とその付近だけの行動範囲だったのですが、新しいセンターでは1階と2階を何度も往復することがあり、しかも、階段の一段一段が低めに設定されているので、一段飛ばしができるんですっ！ 万歩計で以前との比較ができれば一目瞭然かもしれませんが、前のデータもないので自己満足かも…。憧れの一段飛ばしができて嬉しいですが、踏み外さないように気を付けます。ふれんどりいの階段、昇りやすいですよ。エレベーターもあるのでご安心を。

(地域活動支援センターふれんどりい 蓮実)

## ふれんどりいのパソコンが新しくなりました！

リーススペースの4台のパソコンが新しくなりました。

これまで起動が遅い、すぐ固まってしまう等ご迷惑をおかけしていましたが、

新しく買ったパソコンは快適な動作でサクサク使えます。

OSもバージョンアップしてWindows10になりました。

ふれんどりいでは月に4回パソコン講座も行っています(プログラム紹介を参照)。

こちらにもぜひご参加ください！



ふれんどりいの

## 暑気払い

日時：7/20(木)

16:00~19:00(予定)

今年もふれんどりいでは暑気払いをおこないます。

暑気払いの内容(スイカ割り、そうめん、花火etc…)、参加費など

詳しいことは6月のメンバーミーティングで決めましょう。

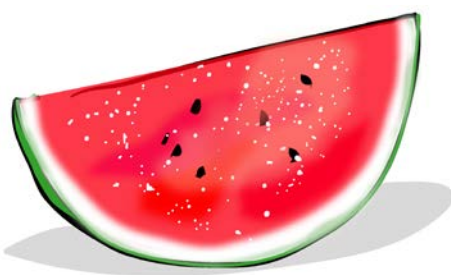
参加申し込みは、7月3日(月)より窓口で受け付けます。

暑気払いに参加を希望される方は、

メンバーミーティングにぜひご参加ください。

## メンバーミーティング

6/27(火) 15:00~16:00



ふれんどりいの

## 利用のルールについて

☆敷地内は全面禁煙。

(公共の喫煙所は駅前ロータリー)

☆携帯電話はマナーモードにし、通話は廊下、またはホールで。

☆メンバー同士で、物をあげたりもらった、物の貸し借りをしたりしない。

☆館内での飲酒は禁止。酒気帯びで来所しない(電話相談も酒気帯び禁止!)

☆宗教の勧誘や政治活動などをしない。

☆他の人の迷惑になる行為をしない。

\*\*\*

お互いにルールを守って、気持ちよく過ごしましょう！



「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



6/20(火) 15:00~16:30

テーマ: おしゃべりを  
上手に続ける練習 **第2弾**

4月におこなって大好評だった「おしゃべりを上手に続ける練習」の第2弾です。2人組になって、実際におしゃべりの練習を何度か行います。おしゃべりが続かない方、何をしゃべっていいかわからない方、誰かとおしゃべりたいけど勇気が出ない方などなど、とても良い練習になるので是非ご参加ください。

7/18(火) 15:00~16:30

テーマ: 「自分ばかり話しすぎたり、逆に、聞き役ばかりになったりしていませんか？」

お互いバランスよく話すことって、とても難しいですよ。ついつい自分ばかり話しすぎて後から「しまった!!」と思うことや、逆にずっと相手が話していて「自分も話したいのになあ」と思うことってありますよね。どうしたら、お互いに満足できるおしゃべりができるんでしょう? 皆で考えてみませんか?

### 語ろう会

6/25(日) 14:00~15:00

テーマ: 「お金を上手に使うには」

7/29(土) 14:00~15:00

テーマ:  
「どうしたら人生楽しくできるか」

### かんたん!!料理の会

要予約!

6/11(日) 12:30~

「野菜たっぷり焼きそば」

7/9(日) 12:30~

「冷やし中華」



※実費がかかります  
(300円程度)

### 大人の塗り絵

6/7(水)・7/5(水)

13:30~14:30



### ヨガ

要予約!

6/17(土) 14:00~15:30

※7月のヨガはお休みになります。

※13:40より準備をします。ご協力お願いします!

### 音楽を楽しみましょう♪

6/24(土) 13:30~14:30

7/22(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!

### 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」

6/14(水)・6/28(水) 7/12(水)・7/26(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

★「ワード初級編」

6/17(土)・7/15(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」

6/9(金) 7/14(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。

### 木曜プログラム



★みんなでお散歩♡

6/8(木)・7/6(木) 13:40~15:00

★みんな卓球!

6/15(木)・7/13(木) 13:40~15:00

★テーブルゲーム

6/22(木) 13:40~15:00

★みんなカラオケ♪

6/29(木)・7/27(木) 13:40~15:00

※7/20の木曜プ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6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> パステルサロン 13:00～15:00 <b>青和ぼら園に行こう!</b> 13:00～15:30 (予定)	<b>2</b>	<b>3</b> ピアふれんどりいの 電話相談 14:00～16:00 電話番号は、 3883 -7405
<b>4</b> ふれんどりい パートナー 13:00～14:00	<b>5</b>	<b>6</b> ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	<b>7</b> 大人の塗り絵 13:30～14:30	<b>8</b> ラジオ体操 13:30～ <b>みんなで お散歩♡</b> 13:40～15:00	<b>9</b> 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	<b>10</b>
<b>11</b> かんたん!! 料理の会 (要予約) 「野菜たっぷり 焼きそば」 12:30～ ※材料費 300 円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>12</b>	<b>13</b> ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	<b>14</b> 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	<b>15</b> ラジオ体操 13:30～ <b>みんなで卓球!</b> 13:40～15:00	<b>16</b>	<b>17</b> ピアふれんどりいの フリートーク 14:00～15:00 <b>ヨガ</b> (要予約) 14:00～15:30 <b>パソコン講座</b> 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
<b>18</b> ふれんどりい パートナー 13:00～14:00	<b>19</b>	<b>20</b> ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～ <b>SST</b> 15:00～16:30	<b>21</b>	<b>22</b> ラジオ体操 13:30～ <b>テーブルゲーム</b> 13:40～15:00	<b>23</b>	<b>24</b> 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30～14:30
<b>25</b> 語ろう会 「お金を上手に使う には」 14:00～15:00	<b>26</b>	<b>27</b> ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～ <b>メンバー ミーティング</b> 15:00～16:00	<b>28</b> 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	<b>29</b> ラジオ体操 13:30～ <b>みんなで カラオケ♪</b> 13:40～15:00	<b>30</b> シャワー室 清掃 14:00～15:00	

## 《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○

# 7/23 (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ひします。

## 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7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					電話番号は、 3883 -7405	<b>1</b> ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
<b>2</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	<b>3</b>	<b>4</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>5</b> 大人の塗り絵 13:30~14:30	<b>6</b> パステルサロン 13:00~15:00 (2F・多目的室1) <b>みんなで お散歩♡</b> 13:40~15:00	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b> かんたん!! 料理の会 (要予約) 「冷し中華」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>10</b>	<b>11</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>12</b> 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	<b>13</b> ラジオ体操 13:30~ <b>みんなで 卓球!</b> 13:40~15:00	<b>14</b> 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	<b>15</b> ピアふれんどりいの フリートーク 14:00~15:00 <b>パソコン講座</b> 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
<b>16</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	<b>17</b> (祝・海の日)	<b>18</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ <b>SST</b> 15:00~16:30	<b>19</b>	<b>20</b> ラジオ体操 13:30~ <b>暑気払い</b> 16:00~19:00 (予定)	<b>21</b> ぜひご参加 ください!	<b>22</b> 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30
<b>23</b> <b>休館日</b>	<b>24</b>	<b>25</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>26</b> 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	<b>27</b> ラジオ体操 13:30~ <b>みんなで カラオケ♪</b> 13:40~15:00	<b>28</b> シャワー室 清掃 14:00~15:00	<b>29</b> 語ろう会 「どうしたら人生 楽しくできるか」 14:00~15:00
<b>30</b>	<b>31</b>					

## 《開館時間》

平日 9:00~20:00 土日・祝日 12:30~20:00



文字はめクイズの答え

1. 下 2. 常

## ○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。

**6/4(日)、6(火)、13(火)、18(日)、20(火)、27(火)**  
**7/2(日)、4(火)、11(火)、16(日)、18(火)、25(火)**

日曜日：13:00~14:00

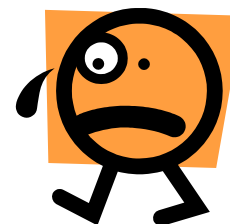
火曜日：13:00~15:00





# 投稿箱

2017年6・7月号



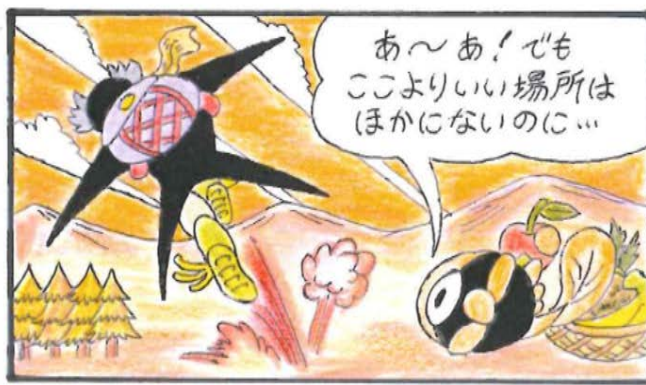
連載マンガ

## ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

45



46



1

傘  
↓  
配 → □ → 降  
↓  
賜

2

凡  
↓  
尋 → □ → 夏  
↓  
住

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7月の予定表の下にあります。

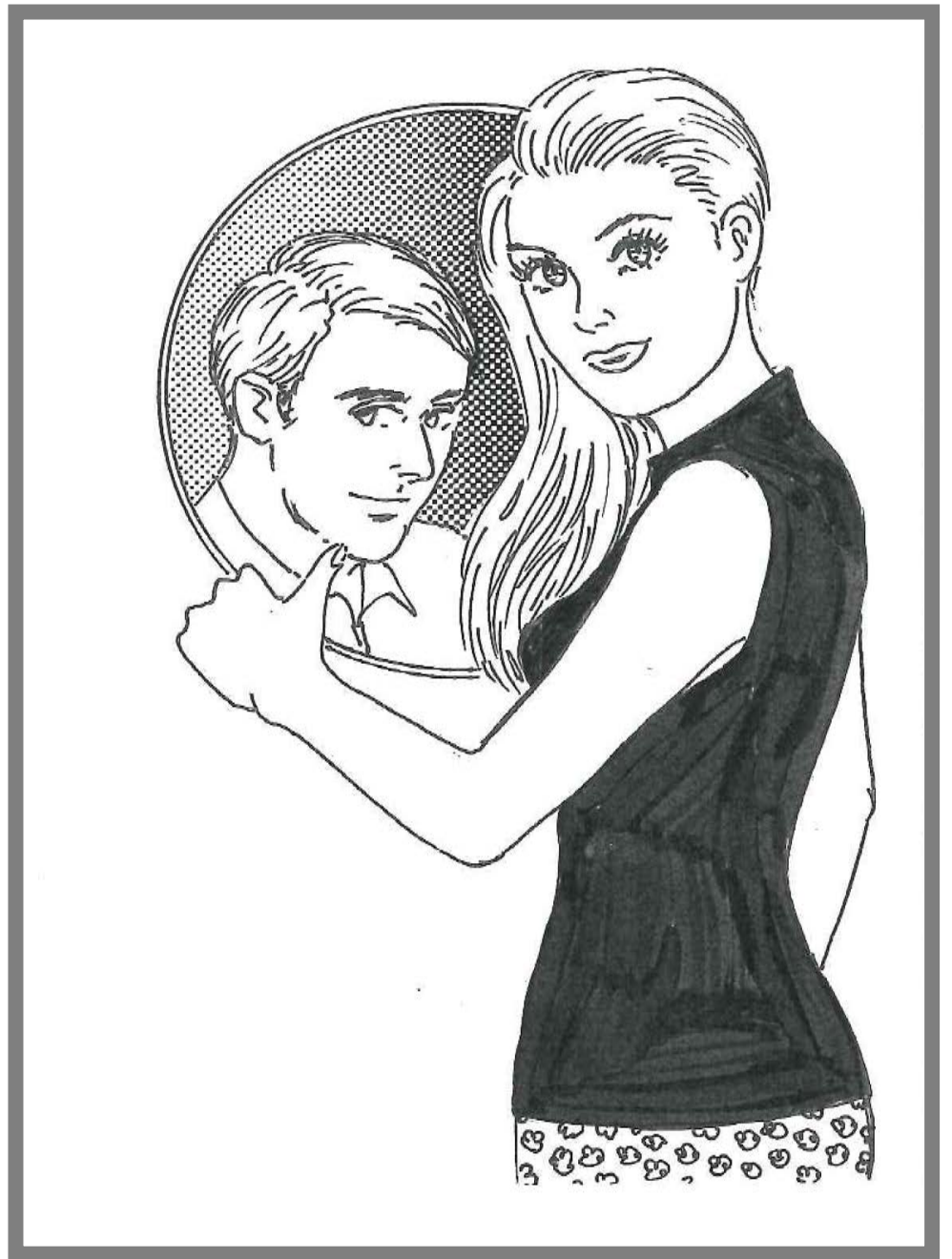
# 文字はめクイズ



# ふれんどりいギャラリー



シリア難民の囃 奥村欣央



↑ (ペンネーム: K. S)

いま さ ひと  
今は去りし女よ

かなた みなみじゅう じせい あなた  
彼方の南 十字星に貴女はなったね

あしはら なか くに あま くに かえ きみ  
葦原の中ッ国で天ッ国に帰った君を

いのり 続けるよ ♪  
♪



H・ONO (又はヒロッピー・ディスク)

## 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。

