

# ふれんどりいメンバーズニュース

2018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6-18-4 電話 3883-7177

みなさんはカフェふれんどりいを利用したことはありますか？私はランチをよく利用するのですが、日替わりメニューの鳥ごぼうご飯がとてもおいしくてお気に入りです。温かい雰囲気、火曜日から金曜日まで営業していますので、みなさんもふれんどりいを利用した際にはぜひカフェにも寄ってみてくださいね。  
(ふれんどりい 石井)

## 特別プログラム報告

### 11/30 上野動物園に行こう！

みんなで上野動物園に行ってきました！

赤ちゃんパンダは公開前で見られなかったけれど、親パンダをゆっくり見ることができました♡



### 12/14 クリスマス会

ふれんどりいで一足早いクリスマス。メンバー・ボランティア・職員合わせて27人が参加しました。ケーキを食べたりビンゴをしたりクリスマスカードの交換をしたり、楽しい



パーティーになりました♪

### 1/4 初詣&おしるこ

新年恒例のイベントです。今年も竹塚神社に初詣に行ったあと、おもちの入ったアツアツのおしるこをみんなでいただきました。

**今年もいろいろなプログラムを企画しようと思っ  
ています！みなさんご参加くださいねー！**

## こころの健康フェスティバル

3/3(土)、足立区役所で「第22回こころの健康フェスティバル」が開催されます。9:30に受付開始、開会式は10:00からです。

10:45から11:45まで講演会、そのあと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)。

みなさんぜひご来場ください！！

**※フェスティバル参加のため、ふれんどりいは  
3/3(土)休館とさせていただきます。**



## インフルエンザに注意しましょう！

インフルエンザが本格的に流行しています。これから3月頃までは注意が必要です。インフルエンザは予防が第1。手洗い、うがい、  
休養、栄養、水分の補給を心がけましょう！！  
寒いので窓を開けないで過ごしていませんか？

1日1回は外の空気と入れ替えて、濡れたタオルを室内にぶら下げたりして、適度な湿度を保つようにしましょう！！



## 第三者評価アンケートにご協力いただきありがとうございました

今回のアンケートはふれんどりいの登録者(平成29年9月末現在)413名にお送りし、157名の方にご回答いただきました。施設の総合的満足度では48%の方から大変満足・満足との回答があり、12%の方が不満・大変不満とお答えでした。コメント欄でも嬉しい励ましのお言葉もありましたが、厳しいご意見があったことも事実です。この結果を真摯に受け止め、さらに健全な施設運営を行ってまいります。ありがとうございました。  
ふれんどりい職員一同

「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

## メンバーミーティング

2/13(火) 15:00~16:00

ふれんどりいでは2ヶ月に1回、メンバーミーティングを行なっています。プログラムの内容や、ふれんどりい利用のルールなど、いろいろなことを話し合います。

毎年、4月にお花見に行きたいという声があるので、今回はお花見の計画なども話し合しましょう。  
みなさんぜひご参加ください!



ソーシャル・スキルズ・トレーニング

## ふれんどりいのSST

2/20(火) 15:00~16:30

テーマ: おしゃべりを上手に続ける練習 **第6弾**

大好評につき2ヶ月に一度行っている「おしゃべりを上手に続ける練習」の第6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。

3/20(火) 15:00~16:30

テーマ: 誘いを上手に断るにはどうしたらいいか

遊びやお茶に誘われたり、「一緒に帰ろう」と誘われるなど、人から誘われるのは嬉しいものですが、気乗りがしない時や調子が悪い時、他の予定がある時などは皆さんどうしていますか?相手の気を悪くしないで断りたいところですが、どう伝えたらいいでしょう?みんな意見を出し合って、実際にやってみませんか?

## 語ろう会

2/18(日) 14:00~15:00

テーマ: 「寒いときに食べたいものは?」

3/24(土) 14:00~15:00

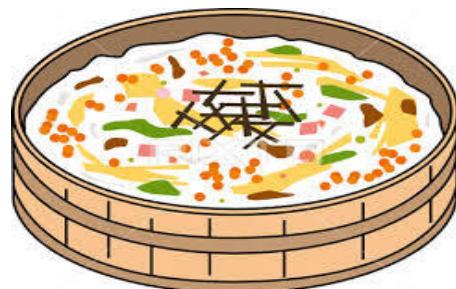
テーマ: 「暖かくなったら行きたい場所は?」

## かんたん!!料理の会

要予約!

2/4(日) 12:30~「カレーライス」

3/11(日) 12:30~「ちらし寿司」

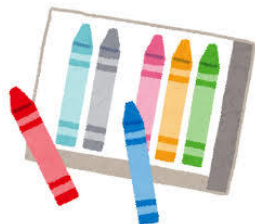


※実費がかかります(300円程度)

## 大人の塗り絵

2/5(月)・3/5(月)

13:30~14:30



## ヨガ

2/10(土)・3/10(土)

14:00~15:30

要予約!

※13:40より準備をします。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



★「電源の入れ方からわかるパソコン入門」

2/9(金) 3/9(金) 14:00~15:30 ※定員2名

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

2/14(水)・2/28(水) 3/14(水)・3/28(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4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。

★「ワード初級編」

2月・3月はお休みとなります。ご了承ください。

## 木曜プログラム

★みんなでお散歩♡

2/1(木)・3/1(木) 13:40~15:00

★みんな卓球!

2/8(木)・3/8(木) 13:40~15:00

★テーブルゲーム

2/15(木)・3/15(木) 13:40~15:00

★みんなカラオケ♪

2/22(木)・3/22(木) 13:40~15:00

※3/29(木)のプログラムはありません。

# 地域活動支援センターふれんどりい 2018年2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月は第1日曜日です!</p>				<b>1</b> パステルサロン 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ <b>みんなで</b> <b>お散歩♡</b> 13:40~15:00	<b>2</b> 電話番号は、 3883 -7405	<b>3</b> ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
<b>4</b> <b>かんたん!!</b> <b>料理の会</b> (要予約) 「カレーライス」 12:30~ ※材料費 300 円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照 <b>ふれんどりい</b> <b>パートナー</b> 13:00~14:00	<b>5</b> <b>大人の</b> <b>塗り絵</b> 13:30~14:30 月曜日に なりました!	<b>6</b> <b>ふれんどりい</b> <b>パートナー</b> 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>7</b>	<b>8</b> ラジオ体操 13:30~ <b>みんなで</b> <b>卓球!</b> 13:40~15:00	<b>9</b> <b>パソコン講座</b> 電源の入れ方から わかる <b>パソコン入門</b> (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>ヨガ</b> (要予約) 14:00~15:30
<b>11</b> (祝・建国記念の日)	<b>12</b> (振替休日)	<b>13</b> <b>ふれんどりい</b> <b>パートナー</b> 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ <b>メンバー</b> <b>ミーティング</b> 15:00~16:00	<b>14</b> <b>パソコン講座</b> 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>テーブルゲーム</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>18</b> <b>ふれんどりい</b> <b>パートナー</b> 13:00~14:00 <b>語ろう会</b> 「寒いときに 食べたいものは?」 14:00~15:00	<b>19</b>	<b>20</b> <b>ふれんどりい</b> <b>パートナー</b> 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>みんなで</b> <b>カラオケ♪</b> 13:40~15:00	<b>23</b> <b>シャワー室</b> <b>清掃</b> 14:00~15:00	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> <b>ふれんどりい</b> <b>パートナー</b> 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>28</b> <b>パソコン講座</b> 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>《開館時間》</b>                      平日 9:00~20:00                      土日・祝日 12:30~20:00                 </div>		

## ○休館日のお知らせ○

**3/3 (土)**

・ **3/25 (日)**

上記の日、ふれんどりいは休館とさせていただきます。

3/3は臨時休館日です(「こころの健康フェスティバル」参加のため)。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 2018年3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 (2F・多目的室1) ラジオ体操 13:30~ <b>みんなで</b> <b>お散歩♡</b> 13:40~	<b>2</b> ピアふれんど りいの 電話相談も お休みです	<b>3</b> <b>臨時</b> <b>休館日</b> (「こころの健康 フェスティバル」 参加のため)
<b>4</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	<b>5</b> <b>大人の塗り絵</b> 13:30~14:30	<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>	<b>8</b> ラジオ体操 13:30~ <b>みんなで</b> <b>卓球!</b> 13:40~15:00	<b>9</b> <b>パソコン講座</b> 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>ヨガ</b> (要予約) 14:00~15:30
<b>11</b> <b>かんたん!!</b> <b>料理の会</b> (要予約) 「ちらし寿司」 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> <b>パソコン講座</b> 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>テーブル</b> <b>ゲーム</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>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> (祝・春分の日)	<b>22</b> ラジオ体操 13:30~ <b>みんなで</b> <b>カラオケ♪</b> 13:40~15:00	<b>23</b>	<b>24</b> <b>語ろう会</b> 「暖かくなったら 行きたい場所は？」 14:00~15:00
<b>25</b> <b>休館日</b>	<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>28</b> <b>パソコン講座</b> 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>30</b> <b>シャワー室</b> <b>清掃</b> 14:00~15:00	<b>31</b>

## 《開館時間》

平日 9:00~20:00 土日・祝日 12:30~20:00



## ○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. 存 2. 懐

**2/4(日)、6(火)、13(火)、18(日)、20(火)、27(火)**  
**3/4(日)、6(火)、13(火)、18(日)、20(火)、27(火)**

日曜日: 13:00~14:00

火曜日: 13:00~15:00





# 投稿箱



連載マンガ

## ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

51



52



1

依  
↓  
温 → □ → 疑  
↓  
命

2

述  
↓  
抱 → □ → 炉  
↓  
旧

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。

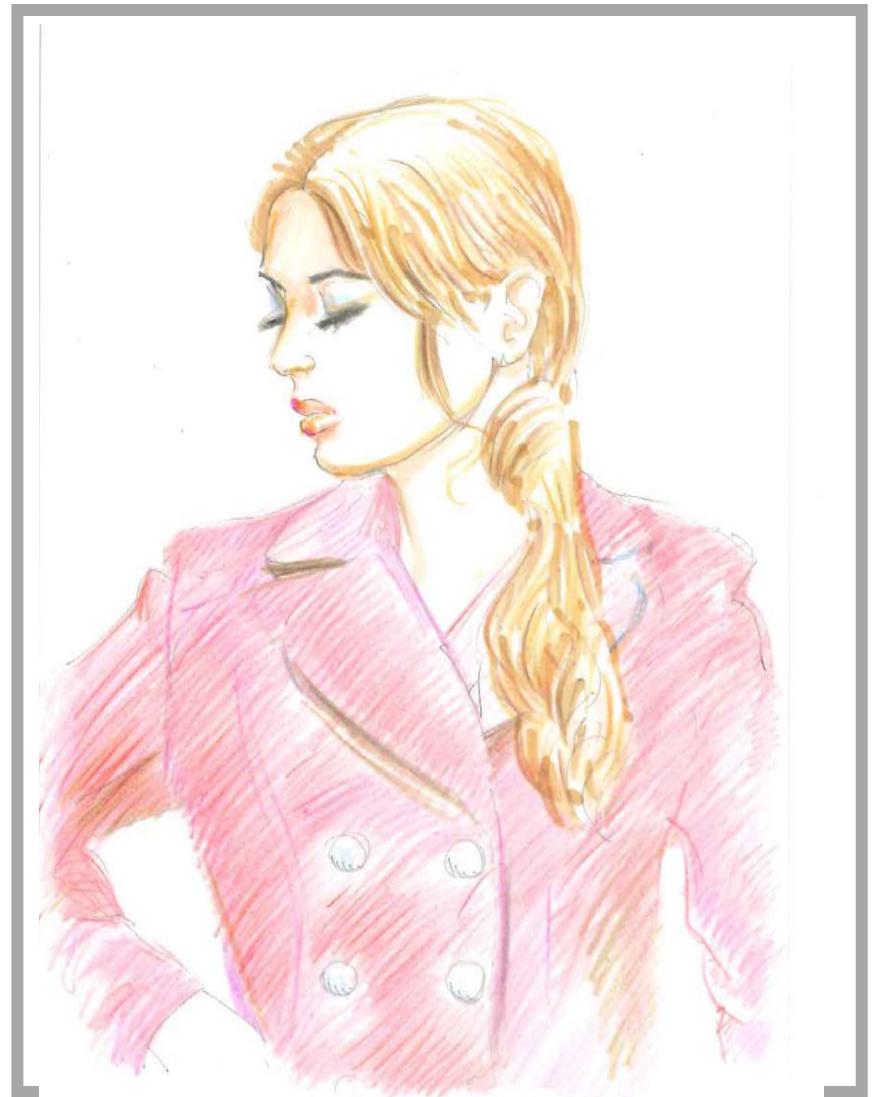
# 文字はめクイズ



## 君からくれた光の言葉

ペンネーム：M.Y

優しい夢色いくつも溢れて  
手のひらから未来の彩りに  
これからの道へ希望あふれて  
道の扉ひらいてゆくよ  
人生という長い道のりは  
いくつの谷を越えて  
どんなに険しい壁にぶつかっても  
君が教えてくれたこと  
心の声の言葉を感じてみるよ  
希望の勇気の言葉を聞こえてきて  
まっすぐな 心の瞳で見つめてくれた  
君からくれた 大切な光の言葉を  
心の中で 照らし続けながら  
前向きに生きてゆくよ  
きっと 大丈夫だから 自分を信じて



↑ (ペンネーム：K.S)

### 「ふれんどりい・無理して行く施設ではない」

上に書いた題名で、「おまえ、何・失礼なことを言っているんだ!？」とおっしゃる方も多いでしょう。  
かく言う自身、ふれんどりいの良く出来た利用者ではないので、誤解されてしまうかもしれませんが、今回・この題名をあえて、逆手（さかて）に取ります。

私は、病状がいつも低調です。  
ですが、人一倍アパートでの生活や、ふれんどりいでがんばっています。  
（矛盾・むじゅんするかもしれませんが）当初毎週来てくださる訪問看護さんから、この言葉を聞いたときに「は？」と自分も思いました。  
でも、何回か通ううちにだんだん分かってきたのです。  
スタッフさんや、所長である久米さんなどと接しているうちに、  
「たいせつなことは、ふれんどりいをうまく活用することなんだ」と。  
訪問看護さんの言いたいこともだんだん分かってきたのです。  
「うまく活用すること」。

ふれんどりいパートナーにたまに参加しますが、パートナーさんから、  
「がんばりは、五分のちからに押さえなさい」と  
半分の力でがんばりなさいということを教えてくださいます。

いま、ふれんどりいには、改善（かいぜん）してほしいことが少しですがあります。  
でも、そのたびスタッフさんに自分の意見は言っています。  
フリースペースにスタッフさんを常駐（いつもいること）させてくださいとか、お願いしてあります。  
みなさんも、ふれんどりいを上手に活用してください。

ペンネーム：さぼさん

ふれんどりいにて

おれたココロもマタ再生す。

ふれんどりい大好き ♡

ありがとう

H. ONO



新しいふれんどりいになって

一年が経ちます。

WIZの清掃部門の毎日の清掃や、

利用者さんたちのきれいな利用で、

気持ちのよい利用ができる

ふれんどりいになっている気がします

このまま、あたたかい陽差しの入る

ふれんどりいでありますように。 K.K.



## 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）

※投稿はおひとり2点までとさせていただきます。