

ふれんどりいメンバーズニュース

2018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

初夏の陽気となり暑くなる日が増えてきました。暑くなると趣味などで身体をリフレッシュさせたいくなります。みなさんはどんな趣味がありますか？ 私は食べ放題に温泉、見かけによらずアイドルが大好きです。たくさん食べて、温泉に入り、アイドルを見ると気持ちが弾みます。ぜひみなさんの趣味も教えてください。それから暑さ対策で水分補給も忘れずに！ (ふれんどりい 川口)

ふれんどりい祭り

8月25日(土)開催決定！

8月25日(土)今年もふれんどりい祭が開催されます！

つきましては自主製品販売等の出店団体や作品を展示して下さる参加者を募集します。参加を希望される団体は、受付期間内にお申し込みのうえ、下記のふれんどりい祭実行委員会にご出席ください。

参加申し込み受付締め切り：6月6日(水)

※申し込み用紙は受付でお渡しします。

第1回ふれんどりい祭実行委員会

日時：6月7日(木) 14:00～ 多目的室



メンバーミーティング

6/28(木) 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。今回は、7/19(木)の暑気払いの内容について話し合います。

皆様のご参加をお待ちしています！

ご挨拶

こんにちは、4月にふれんどりいに異動してきました寺島です。異動して1か月がたち、ようやく慣れてきたところです。電話相談やプログラム等で、顔と名前を覚えてもらえるとうれしいです。皆さんと一緒に楽しく活動していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

寺島 久仁恵

ふれんどりいの

暑気払い



今年もふれんどりいで暑気払いをおこないます。

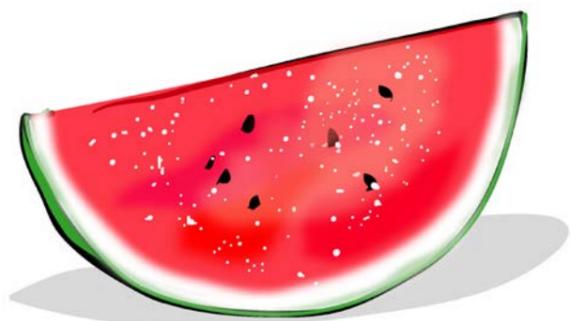
日時：7月19日(木)

16:00～19:00(予定)

暑気払いの内容(例：スイカ割り、そうめん、焼きそば、花火大会…)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てフリースペースに掲示します。

参加申し込みは、7月2日(月)より窓口で受け付けます。電話での問い合わせ、申し込みも可能です。

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！



「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

木曜プログラム

★のんびりウォーキング

6/7(木) 7/5(木) 10:30~12:00

みんなで楽しく、無理のないペースで歩きましょう!

※天候によっては内容を変更する場合があります。

★みんなで卓球!

6/14(木) 7/12(木) 13:40~15:00

★ストレッチ&ゲーム

6/21(木) 7/26(木) 10:30~12:00

ストレッチで体をほぐし、ゲームで盛り上がりよう!

※7月のストレッチ&ゲームは第4週になります。

★みんなでカラオケ♪

6/28(木) 7/19(木) 13:40~15:00

※7月のみんなでカラオケ♪は第3週になります。

ソーシャル・スキルズ・トレーニング

ふれんどりいのSST

6/19(火) 15:00~16:30

テーマ: おしゃべりを上手に続ける練習

~自分に興味のない話題でも会話を続ける~

2ヶ月に1回行っている、「おしゃべりを上手に続ける練習」の第7弾です。2人組になって、実際に会話の練習を何度か行います。今回は、相手が自分に興味のない話題を出してきた時、それでも会話を続ける練習をします。

7/17(火) 15:00~16:30

テーマ: 気がすすまない誘いを上手に断る方法

お茶や遊びに誘われたけど気がすすまない、そんな時どうしていますか? 自分も相手も嫌な思いをせず、上手に断ることができたらいいですね。みんなで方法を考えて、練習してみましょう♪

ヨガ

6/9(土) 7/14(土)

14:00~15:30

セラピー効果のあるヨガです。難しいポーズはありません。上手なリラクゼーションの仕方をつけて、自分で自分のケアができるようになります。

要予約!

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」

6/15(金) 7/13(金) 14:00~15:00 ※定員2名

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

6/13(水) 6/27(水) 7/11(水) 7/25(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」

6/16(土) 7/21(土)

14:00~15:00 ※定員4名



語ろう会

6/2(土) 14:00~15:00

テーマ: 「つらい時どうしてる?」

7/7(土) 14:00~15:00

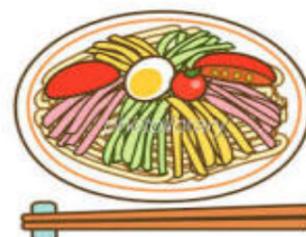
テーマ: 「七夕の願い事は何ですか?」

かんたん!!料理の会

要予約!

6/17(日) 12:30~ 「オムライス」

7/8(日) 12:30~ 「冷やし中華」



※実費がかかります
(300円程度)

アトリエふれんどりい

6/4(月) 7/2(月) 13:30~14:30

スクラッチアートやコラージュ、塗り絵など、創作活動を楽しみましょう♡

※材料費がかかります

(50円程度)



音楽を楽しみましょう♪

6/23(土) 7/28(土) 13:30~14:30

音楽療法を学んでいる学生さんたちと一緒に歌ったり、楽器を演奏したりして楽しみましょう♪

地域活動支援センターふれんどりい 2018年6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 語ろう会 「つらい時 どうしてる？」 14:00～15:00
3 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00	4 アトリエ ふれんどりい 13:30～14:30	5 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～13:40	6	7 のんびり ウォーキング 10:30～12:00 パステルサロン 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～13:40	8	9 ヨガ (要予約) 14:00～15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照
10	11	12 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～13:40	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 13:30～13:40 みんなで 卓球! 13:40～15:00	15 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) 14:00～15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照	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 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「オムライス」 12:30～ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00	18	19 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～13:40 SST 15:00～16:30	20	21 ストレッチ &ゲーム 10:30～12:00 ラジオ体操 13:30～13:40	22	23 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30～14:30
24	25	26 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～13:40	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 13:30～13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40～15:00 メンバー ミーティング 15:00～16:00	29 シャワー室 清掃 14:00～15:00	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○

7/22(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。
どうぞよろしくお祈りいたします。

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7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 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	3 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	4	5 のんびり ウォーキング 10:30~12:00 パステルサロン 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	6	7 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00 語ろう会 「七夕の願い事は 何ですか？」 14:00~15:00
8 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「冷やし中華」 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 13:30~13:40	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 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) 14:00~15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照	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	16 (祝・海の日)	17 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 SST 15:00~16:30	18	19 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00 暑気払い 16:00~19:00	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 13:30~13:40	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 ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	27 シャワー室 清掃 14:00~15:00	28 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30
29	30	31 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40				

《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. 牛 2. 証

○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。

6/3(日)、5(火)、12(火)、17(日)、19(火)、26(火)
7/1(日)、3(火)、10(火)、15(日)、17(火)、24(火)、31(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

55



56



1

蝸
 ↓
 牽 → □ → 莠
 ↓
 井

2

傍
 ↓
 立 → □ → 左
 ↓
 券

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

ウルトラクイズの思い出

この番組には、何回か出させていただいた。

「史上最大！アメリカ横断ウルトラクイズ」敗者が主役のウルトラクイズ。福留さんこと「留さん」の引退式（第15回）に間に合う。いまから27年前である。

「敗者の涙をいま、かみしめつつ わたくしも散ります」

14年とちょっとの思いをこの言葉にしたのだろう。いろんな思いが留さんにはあったと思う。「もうちょっと社会人に出てほしかった。（ウルトラクイズがみずから作り上げてしまった）『クイズ研究会』の台頭」をのちに留さんは語っていた。

第4回大会でテレビのブラウン管のなかで見た、唯一の女性優勝者「上田由美さん」。ニューヨークのパンナムビルの屋上で「ハチマキ娘」は当時彼氏にこう叫ぶ。「ジュン、私勝ったのー！すごいでしょー」

強烈なキャラクターだった。そして「自分に自信が持てるようになった気がします」とその後C.A(キャビンアテンダント)のお仕事を19年間つとめあげたそうだ。

福留さんと挑戦者の「1対1の糸」が5万本あったらしい。そうでもしないと、「ニューヨークに行きたいかー！」というあの名調子ぶりで挑戦者とは向き合えなかったのだろう。いま福留さんは76歳になった。心臓にペースメーカーを入れ、身体2級でもなお、各方面で活躍されている。もう1回復活してほしいと思う。

ペンネーム：K・N



↑ (ペンネーム：K・S)

ながした涙の数だけ 人間は強くなる

(ペンネーム：加山雄三)

人と生まれた悲しみを知らないものは

人と生まれた喜びを知らない

涙の数は苦勞の数

苦勞をただの愚痴の種にしてしまうか

苦勞を人生の師と考えるか

苦しかったけど 悲しかったけど

苦勞のひとつひとつが

実は幸福の種だった



(ペンネーム：加山雄三)

場所 川口真人

君がいない
せつない思いを
抱きしめて
同じそらのした
君は何をしている
またビルの上で君と話をしたい
あふれるほどの思いを
君につたえたい
また会えるのを
そっとしずかにいのる
僕はここにいるよ
君がいないのに
どこかさがしてしまう
なぜだろう
僕はまよいこんでしまう
同じ空の下
また君と会えて
まよいがはれたらいいな



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（郵送でも可）。

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3点までとさせていただきます。

