

ふれんどりいメンバーズニュース

2018年9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

連日の猛暑日もすっかりと秋空になり、過ごしやすい日が増えてきました。今年の夏は暑い日が多く、外に出る回数も減っていたのですが、これからの時期は外出するのにぴったりですね。ふれんどりいでは、特別外出プログラムで11月に「すみだ水族館」に行きます。私はペンギンが大好きなので、みなさんと行けるのがとても楽しみです。 (ふれんどりい 石井)



2018 ふれんどりい祭報告



8月25日(土)今年もふれんどりい祭が開催されました。

酷暑に加え、台風が続けて発生するなど、直前まで気の抜けない状況でしたが、当日はまぶしいばかりの好天に恵まれ、盛況のうちに無事終了することができました。

参加団体は10団体。今年初めて参加する団体もあり、模擬店は飲食・物販・ワークショップとバラエティに富んだものになりました。

今年で3年目となる「東北・熊本応援販売ブース」では、被災地の施設の商品を販売しました。また、今年の催し物「マジックショー」には70名近い観客が詰めかけ、ハトや金魚が登場する本格的なマジックを楽しみました。スタンプラリーも好評でした。

ふれんどりい祭にご参加いただきました皆さま、どうもありがとうございました。

来年もよろしくお祈りします！

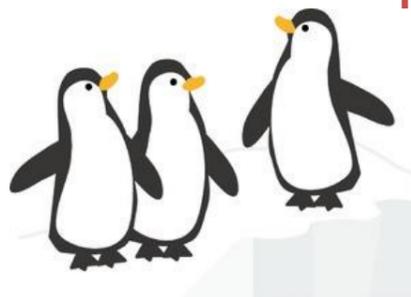


すみだ水族館に行こう！

ふれんどりいの特別外出プログラムです！

今回の行き先は押上にある『すみだ水族館』です。

運が良ければペンギンのごはんタイムが見られるかもしれません！ 多数のご参加お待ちしております！



日時：11月1日(木) 9:40~15:00 (終了時間は目安です)

集合場所：ふれんどりいフリースペースに9:40集合(時間厳守！)

最少催行人数：5名(4名以下の場合は中止となります) ※雨天決行

※交通費、入館料、昼食代等は実費となります。

※障がい者手帳・都営無料パスをお持ちの方は、当日ご持参ください。

★10月1日(月)から予約開始となります。

参加希望者は10月30日(火)までにお申し込みください。

メンバーミーティング

11/13(火)

15:30~16:30

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、12月のクリスマス会の内容について話し合いま

しょう。

多数のご参加をお待ちしています！



「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/>



プログラム紹介

木曜プログラム

★のんびりウォーキング

10/4(木) 11/8(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!

10/11(木) 11/15(木) 13:40~15:00

★ストレッチ&ゲーム

10/18(木) 11/22(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!

★みんなでカラオケ♪

10/25(木) 11/29(木) 13:40~15:00

※11月は特別外出プログラムがあるため、木曜プログラムは第2週~第5週になります。

ヨガ

10/13(土) 11/10(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。上手なリラックスの仕方を身につけて、自分で自分のケアができるようになりましょう。

※13:40より準備をします。

ご協力をお願いします!



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」

10/12(金) 11/9(金) 14:00~15:00 ※定員2名

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

10/10(水) 10/24(水) 11/14(水) 11/28(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」

10/20(土) 11/17(土)

14:00~15:00 ※定員4名



ソーシャル・スキルズ・トレーニング

ふれんどりのSST

10/23(火) 15:00~16:30

テーマ：相手に質問する練習

話し過ぎる人は、ちょっと自分の話を脇に置いて、聞いている相手に何か質問をしてみましょう。聞き過ぎてしまう人は相づちの代わりに質問をしてみませんか。自分の得意な話題を振ってみると話の流れが変わって自分が話すことができるでしょう。

11/27(火) 15:00~16:30

テーマ：依頼、お願いをする練習

命令をするのではなく下手に出るのではなく、対等な立場でお願いをするにはどうしたらよいでしょうか。具体的な方法や日時などを伝えるやり方を試してみましょう。

語ろう会



10/6(土) 14:00~15:00

テーマ：「秋になったらしたいこと」

11/3(土) 14:00~15:00

テーマ：「好きな本・映画・音楽は？」

かんたん!!料理の会

要予約!

10/14(日) 12:30~「きのこご飯」

11/4(日) 12:30~「クリームシチュー」



※11月のかんたん料理は第1週になります。ご注意ください。

※実費がかかります(300円程度)

アトリエふれんどりい

10/1(月) 11/5(月) 13:30~14:30

季節の作品作りも行っています。

簡単な作品作りから始めてみませんか?

※材料費がかかります(50円程度)



音楽を楽しみましょう♪

10/27(土) 11/24(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10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	2 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	3	4 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	5	6 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00 語ろう会 「秋になったら したいこと」 14:00~15:00
7 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	8 (祝・体育の日)	9 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	10 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	11 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで 卓球! 13:40~15:00	12 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	13 ヨガ (要予約) 14:00~15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照
14 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「きのこご飯」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	15	16 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	17	18 ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	19	20 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
21 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	22	23 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	24 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	25 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	26 シャワー室 清掃 14:00~15:00	27 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30
28	29	30 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	31			

《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○

11/25(日)

上記の日、ふれんどりいは休館とさせていただきます。
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11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			特別外出 プログラム	1 すみだ水族館 に行こう! 9:40~15:00 パステルサロン 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	2	3 (祝・文化の日) ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00 語ろう会 「好きな本・映画・ 音楽は？」 14:00~15:00
4 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「クリームシチュー」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	5 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	6 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	7	8 のんびり ウォーキング 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	9 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	10 ヨガ 14:00~15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照
11	12	13 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40 メンバー ミーティング 15:30~16:30	14 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	15 ラジオ体操 13:30~ みんなで 卓球! 13:40~15:00	16	17 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
18 ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	19	20 ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~13:40	21	22 ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	23 (祝・ 勤労感謝の日)	24 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30
25 休館日	26	27 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	28 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	29 ラジオ体操 13:30~13:40 みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00	30 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



文字はめクイズの答え

1. 文 2. 棒

○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。

10/2(火)、7(日)、9(火)、16(火)、21(日)、23(火)、30(日)
11/4(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



連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

59



60



「ビッキー★ジャクソン」は今月号で最終回となります。ご愛読ありがとうございました。

1

天
↓
縄 → □ → 飾
↓
化

2

警
↓
相 → □ → 杭
↓
飴

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11月の予定表の下にあります。

文字はクイズ

筑紫さんから助けられていること

かつて「TBSは死にました」とテレビ局内に居ながら毅然（きぜん）と物を言う人がいた。筑紫 哲也（ちくしてつや）さんである。ちゃんと外から物事を言える数少ないジャーナリストだったと思う。

私が当事者になって20年ちかく経とうとしている。当初、私の脳のMRI（CT画像）は50～60歳台の脳だとそう告げられた。「もう人生が終わったのかな？」と思った。思わざるをえなかった。

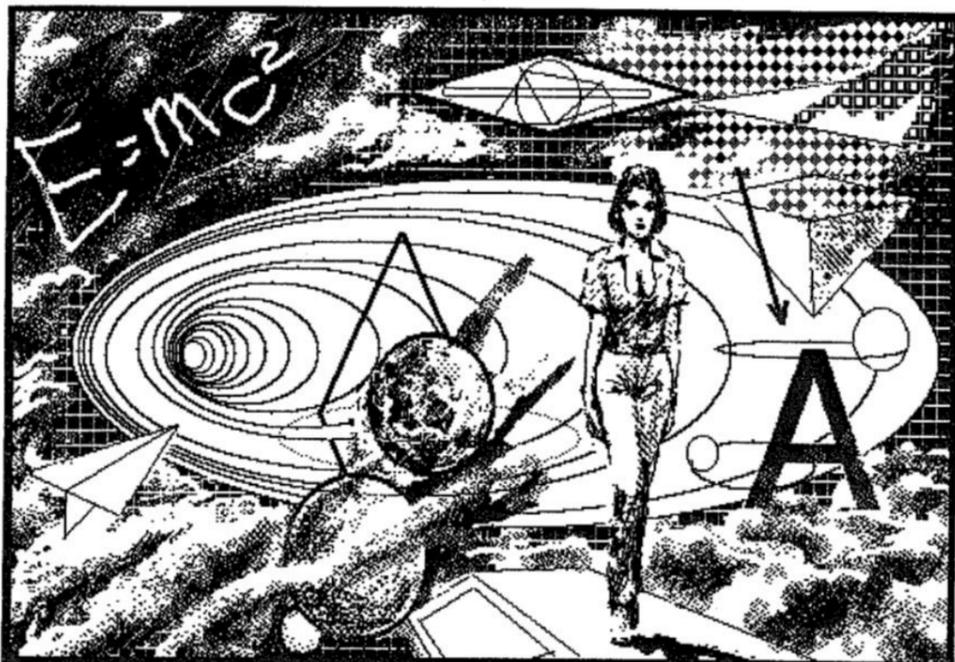
幸い、社会人時分の給料をワープロ検定やいろんな資格検定にほとんどあてながら、冒頭に述べた「筑紫さん」の「NEWS23」や、関口 宏の「サンデーモーニング」、「報道特集」などを見る日々がつづいた。良くも悪くもなりながら自身の病気の微調整をしてきた自負と、数ある人生経験（職歴）は宝物である。

「勉強家ですね」と言われるが、他人とお話することで、接点をもつことで答えを出すようになれるようになったと思う。病気のつらさはみないっしょであるとも思う。

街角で街頭演説をしている議員さんに演説マイクを外していただき「努力とか、着実さは感じますが、ちゃんとやってくださいね」とこちらから言ったことがあるが、きっとそれは筑紫 哲也さんの遺志をわれわれ世代がきちんと背負っていかなければいけないのだと50歳目前をしてそう思うのである。

ペンネーム：K・N

「タイムマシン」



(ペンネーム：K・S)

はれ、ときどき

ペンネーム：てん

太陽が雲にかくれて目の前が暗くなる。
通り過ぎて明るくなる。
そんなくり返しの中、強い風がふいた。
「私の頭の中はひどい嵐だ。」
でも「大丈夫よ。大丈夫。」
そう、だって 嵐はとおりすぎるんだ。
「ねえ、少しあかりがさしてきたよ。」

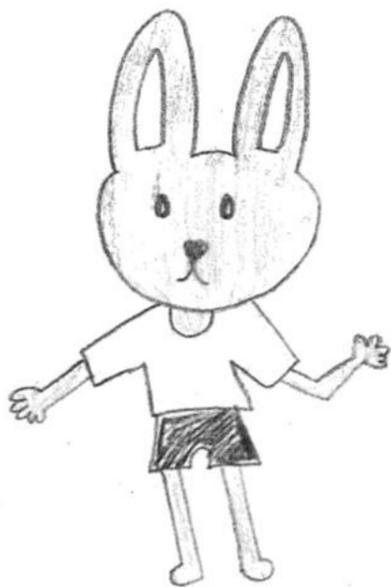
名も知らぬ人との出会いあり

そっと背中を押してくれる人あり

これからは幸せになろう

ふれんどのい祭にて …読み人知らず

(ペンネーム：K・N)



ボクはロボットうさぎ
笑っちゃいけない
おこってもいけない
ないてもいけない
無表情で人間のいうとおり
動くだけ
だれもボクのコト、かわいそう
だとも思われない
愛されもしない
だってボクは人間じゃない
ロボット

JUNKO

(ペンネーム：JUNKO)

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。