

# ふれんどりいメンバーズニュース

2019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

ふれんどりいの駐輪場付近にミモザの木があります。移転と同時に新しく植えた木なのですが、なぜか花が咲きませんでした。昨年新たに植え替えをしていただき大事に育てているところです。開花時期は2月～4月、黄色の小粒な花が咲き誇ることを願っています。花言葉は「優雅」「友情」そして「秘密の恋」ですって(笑) (ふれんどりい 久米)

## こころの健康フェスティバル

3/2(土)、足立区役所で「第23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ホットコーヒー、ZIPはお菓子を販売する予定です。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3/2(土)休館とさせていただきます。

## 特別プログラム報告

### ☆クリスマス会 (12/20)

ふれんどりいでは12月20日にクリスマス会を行いました。飾りつけや、ケーキ作りをし、から揚げやお菓子をテーブルに広げ、ジュースで乾杯! くじ引き大会やクリスマスカード交換をして、明るい雰囲気で行うことができました。



### ♡みんなで初詣&おしるこ (1/4)

1月4日に初詣とおしるこ作りを行いました。近くの竹塚神社に新年のあいさつをし、ふれんどりいに帰ってきてからおしるこを作り、みんなで食べました。今年もよいことがありますように!



ふれんどりいでは、今年もたくさんのプログラムを行いたいと思っています。ぜひ、いろんなプログラムに参加してくださいね(^o^)/

## カフェふれんどりいのお知らせ

館内入ってすぐにあるカフェふれんどりい。みなさん、利用したことはありますか? この冬は新メニューも増えました。人気メニューとともに紹介します♪

- ガーリックトースト 250円
- ブレンドコーヒー 250円
- カフェオレ 350円
- 和紅茶(期間限定) 300円
- ランチセット 600円  
(日替わりランチ/  
クリームシチュー/ビーフシチュー)

ひまわり園のパン(120円~)、クッキー(100円)も入荷中!

※ランチ・カフェタイムで値段が変わるものもあります。

カフェふれんどりいで  
ほっとひといき  
つきませんか?



## 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!!



「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

3/12(火) 15:00~16:00

2ヶ月に1回、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。

今回はお花見の計画などを話し合います。

初めての方も、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

2/26(火) 15:00~16:30

テーマ: おしゃべりを上手に続ける練習 **第7弾**  
分かりやすく相づちを打つ

相手に「話をちゃんと聞いています」と伝える意味で相づちは大切です。表情や言葉で相づちを打ってみましょう。

3/26(火) 15:00~16:30

テーマ: 初対面の人と話す

相手のことを何も知らない初対面の人と話すとき、どんな話題を出したら良いでしょうか? 話題にしない方が良いのはどんなことでしょうか?

## 語ろう会

2/10(日) 14:00~15:00

テーマ: 「インフルエンザ対策してますか?」

3/23(土) 14:00~15:00

テーマ: 「平成を振り返ろう」

## かんたん!!料理の会

要予約!

2/3(日) 12:30~ 「手作りギョウザ」

3/10(日) 12:30~ 「ちらし寿司」

※実費がかかります  
(300円程度)



※2月は第1日曜になります。  
ご注意ください。

## アトリエふれんどりい

2/4(月)・3/4(月)

13:30~14:30

塗り絵や季節の作品作りを行っています。  
気軽に参加してみませんか?

※実費がかかります(50円程度)



## ラジオ体操 毎週火・木曜日 13:30~

## ヨガ

2/9(土)・3/9(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!

要予約!

## 音楽を楽しみましょう♪

2/23(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♪

今年度の最終回です。みなさんぜひご参加ください♪♪♪

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」

2/8(金) 3/8(金) 14:00~15:00 ※定員2名

★「ワード・エクセル・その他 初級編」

2/13(水)・2/27(水) 3/13(水)・3/27(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」

2/16(土) 3/16(土) 14:00~15:00 ※定員4名

## 木曜プログラム

★のんびりウォーキング

2/7(木)・3/7(木) 10:30~12:00

★みんなで卓球!

2/14(木) 13:40~15:00

※3月の卓球はお休みです。

★ストレッチ&ゲーム

2/21(木)・3/14(木) 10:30~12:00

★みんなでカラオケ♪

2/28(木)・3/28(木) 13:40~15:00



# 地域活動支援センターふれんどりい 2019年2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>今日は 第1日曜日 です!</p>					<p>1</p> <p>電話番号は、 3883 -7405</p>	<p>2</p> <p>ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00</p>
<p>3</p> <p><b>かんたん!! 料理の会</b> (要予約) 「手作りギョウザ」 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 パートナー</b> 13:00~14:00</p>	<p>4</p> <p><b>アトリエ ふれんどりい</b> 13:30~14:30</p>	<p>5</p> <p>ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 <b>ラジオ体操</b> 13:30~</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p><b>のんびり ウォーキング</b> 10:30~12:00 <b>パステルサロン</b> 13:00~15:00 <b>ラジオ体操</b> 13:30~</p>	<p>8</p> <p><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) 14:00~15:00 ★ 予約受付期間は 下記参照</p>	<p>9</p> <p><b>ヨガ</b> (要予約) 14:00~15:30</p>
<p>10</p> <p><b>語ろう会</b> 「インフルエンザ 対策してますか?」 14:00~15:00</p>	<p>11</p> <p>(祝・ 建国記念の日)</p>	<p>12</p> <p>ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 <b>ラジオ体操</b> 13:30~</p>	<p>13</p> <p><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</p>	<p>14</p> <p><b>ラジオ体操</b> 13:30~ <b>みんなで 卓球!</b> 13:40~15:00</p>	<p>15</p>	<p>16</p> <p>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</p>
<p>17</p> <p>ふれんどりい パートナー 13:00~14:00</p>	<p>18</p>	<p>19</p> <p>ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 <b>ラジオ体操</b> 13:30~</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p><b>ストレッチ &amp;ゲーム</b> 10:30~12:00 <b>ラジオ体操</b> 13:30~</p>	<p>22</p> <p><b>シャワー室 清掃</b> 14:00~15:00</p>	<p>23</p> <p><b>音楽を楽しみ ましょう♪</b> 13:30~14:30</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 <b>ラジオ体操</b> 13:30~ <b>SST</b> 15:00~16:30</p>	<p>27</p> <p><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</p>	<p>28</p> <p><b>ラジオ体操</b> 13:30~ <b>みんなで カラオケ♪</b> 13:40~15:00</p>		

## 《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○

**3/2 (土)**

・ **3/24 (日)**

上記の日、ふれんどりいは休館とさせていただきます。

3/2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 2019年3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 ピアふれんどりいの 電話相談も お休みです	2 <b>臨時 休館日</b> （「こころの健康 フェスティバル」 参加のため）
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 （2F・多目的室1） ラジオ体操 13:30～13:40	8 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	9 ヨガ（要予約） 14:00～15:30
10 かんたん!! 料理の会 （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	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 メンバー ミーティング 15:00～16:00	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 ストレッチ &ゲーム 10:30～12:00 ラジオ体操 13:30～13:40	15	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 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	20	21 （祝・春分の日）	22	23 語ろう会 「平成を振り返ろう」 14:00～15:00
24 <b>休館日</b>	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 SST 15:00～16:30	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	29 シャワー室 清掃 14:00～15:00	30
31						

《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. 豆 2. 衝

## ○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。

2/3(日)、5(火)、12(火)、17(日)、19(火)、26(火)  
3/3(日)、5(火)、12(火)、17(日)、19(火)、26(火)

日曜日：13:00～14:00

火曜日：13:00～15:00

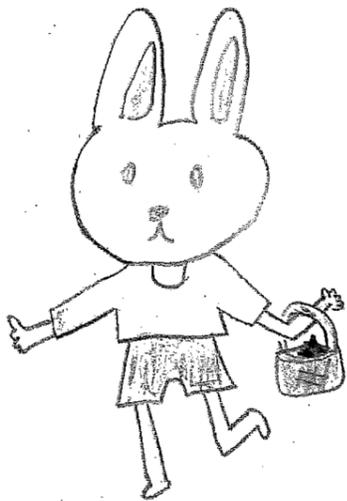


# 投稿箱

2019年2月・3月号



↑「絵ハガキメルヘン・1」  
下里晃吉



カチコチ カチコチ  
 時計言十の者だけが鳴リビビク  
 カチコチ カチコチ  
 ロボットうさぎは 今日ち  
 お昼ごはん と 夜ごはんの支度  
 せんたん と かいもの  
 をしたら 日が暮れる  
 カチコチ カチコチ 日が暮れる  
 しずかな夜と 明日の希望のため

JUNKO

←「ロボットうさぎ・2」 JUNKO

1

莢  
↓  
鶯 → □ → 腐  
↓  
打

2

折  
↓  
要 → □ → 動  
↓  
迫

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

## 大門軍団 男たちの熱き闘い

ペンネーム：K・N

1979年から1984年に渡って放送されたドラマ「西部警察」シリーズ。ぜんぶでパート3まで放送された刑事ドラマの金字塔である。

凶悪犯に容赦ない銃さばきでやっつける、大門圭介率いる大門軍団たちの熱き闘いは全236話ある。

1981年にリキを演じた寺尾聡さんの「ルビーの指輪」という曲が大ヒットしたので、パート1から全国縦断のパート2になったのは有名な話である。

館ひろしさん演じるタツが死に、ハトとなってよみがえり、キャラクター設定から背景設定までもう西部警察なんでもあり！

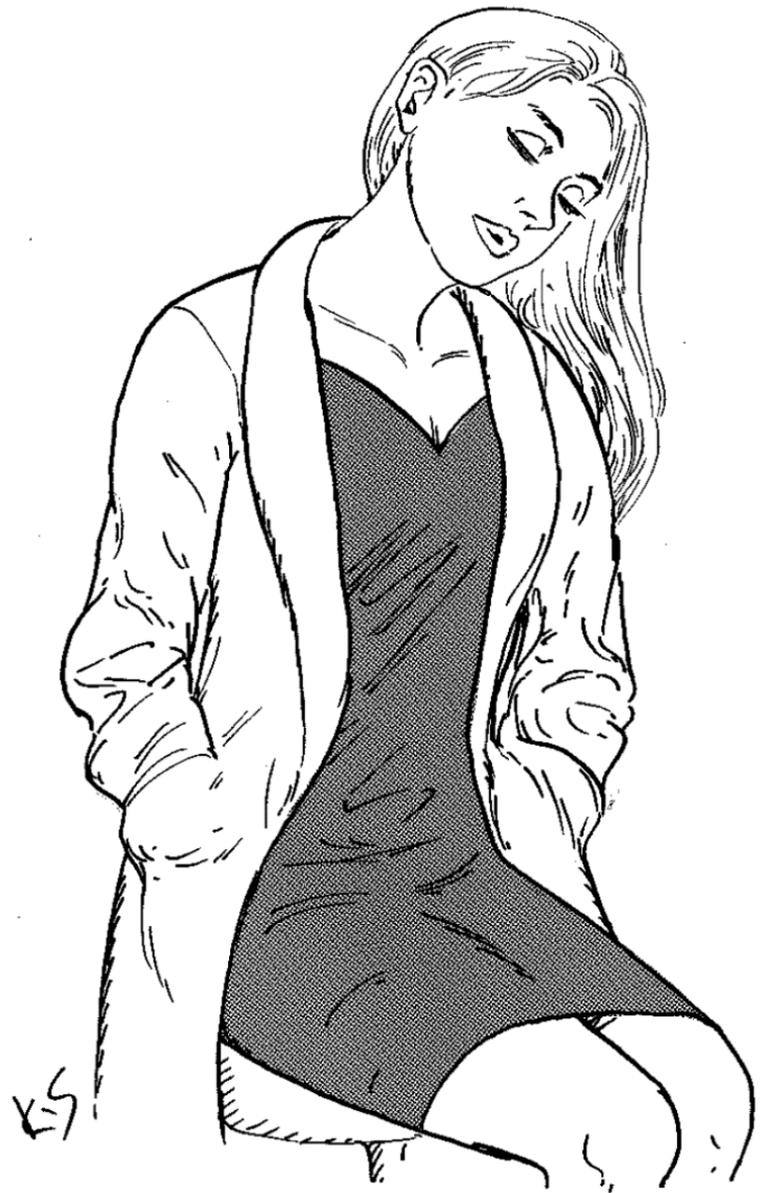
見せどころは何といっても強烈な爆発シーン。パート2に行くと、名古屋の煙突倒しから、広島市の市電や静岡の遊覧船爆破などをやってのける。

個人的に印象に残っているのが、大門とタイショーが核爆弾を1秒前でストップさせる「仙台爆破計画—宮城 後編」と、若かりしころの長塚京三さんがゲストでむかえられる「マシンZ 白昼の対決」。

そして1984年。番組はクライマックスをむかえる。最大の敵、藤崎を倒した大門が、女テロリストに心臓を撃たれ殉職してしまう最終回。

「みんなと刑事（デカ）をやれてよかった…ありがとう」と言いながら、軍団に見守られ息を引き取る。

でも一番存在感たっぷりだったのは、何と言っても小暮課長を演じた石原裕次郎さんだったように、ファンの心にいつまでも残る。



『涙を忖ずれて』

作詞 (ペンネーム) 加山雄三  
作曲

C Am F G7  
ゆきのつもるやまへひとりのぼるう

C Am F G7  
かぜのふくさむさよあおぐ頂きうた

C Am F G7 C  
おうた おなみだをわすれて

C Am F G7  
◎ 雪のつもる山へ一人のぼるう

C Am F G7  
風の吹く寒さよあおぐ頂き

C Am F G7 C  
歌おう 歌おう 涙を忖ずれて

## 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。工程写真・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3点までとさせていただきます。