

ふれんどいい メンバースニュース

2021年 11月25日発行 地域活動支援センターふれんどいい

〒121-0813 足立区竹の塚6-18-4 電話 3883-7177

2021年も残すところ、あと1ヵ月ほどになりましたね。皆さんはどんな1年でしたか？そういえば、毎年12月に、その年の世相を表す漢字一字が発表されるのをご存知ですか？ちなみに昨年は「密」だったそうです。では、今年のふれんどいいを漢字で表すと・・・感染予防や防災対策に努めてきたので「防」かな？ついでに私個人を振り返ると、変化の「変」といったところでしょうか。さて、皆さんの今年の一文字は何でしょう・・・。
それでは良いお年をお迎えください。そして、来年も宜しくお願いいたします。 (ふれんどいい 大脇)

ふれんどいいからのお知らせ

12月・1月の閉館時間は、引き続き 19:00 です



★緊急事態宣言が発令された場合など、変更になることがあります。ご了承ください。

☆ふれんどいいのクリスマス☆

12月23、24、25の3日間、窓口で「メリークリスマス！」と言ってくれた方に、ふれんどいいからお菓子のプレゼントを差し上げます。

(おひとり様1回のみ)。

ほかにも恒例のクリスマスツリーや、館内・フリースペースの飾り付けでクリスマス気分を盛り上げます。ぜひ来てくださいね！



ふれんどいいのお正月

1月4、5、6の3日間、ふれんどいいに来所された方に、お年玉を差し上げます。

(おひとり様1回のみ)

どうかよい年になりますように！

※現金は入っていません。念のため(^)。



ラジオ体操講座

ラジオ体操指導士の小久保さんを講師にお迎えして、ラジオ体操の講習会を行います。

知ってるようで知らない正しいラジオ体操のやり方を教えていただきます！

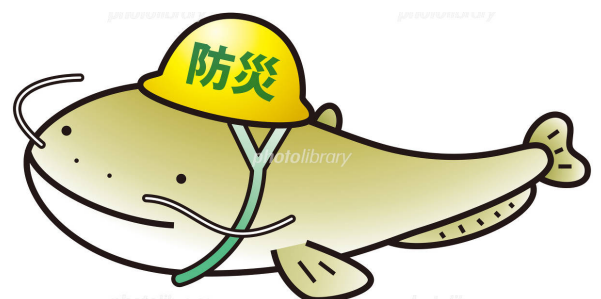


日時 12月16日(木) 13:30～
対象者 ふれんどいいに登録されている方 (定員5名)
場所 ふれんどいい2階 多目的室
講師 全国ラジオ体操連盟
2級ラジオ体操指導士 小久保さん
申込み 12月1日(水)より窓口、または電話にて受け付けます。

「地震対策講座」を行います

大地震が発生したら私たちはどう行動すればよいか、地震にどう備えればよいか。好評だった前回の「水害対策講座」に続き、足立区の災害対策係長を講師にお迎えして勉強会を行います。

日時 2022年 1月26日(水) 14:00～15:00
対象者 ふれんどいいに登録されている方 (定員10名)
場所 ふれんどいい2階 多目的室
講師 足立区災害対策課 災害対策係長 下川さん
申込み 1月4日(火)より、ふれんどいいの窓口 または電話にて受付



プログラム紹介

★状況により、プログラムが急に変更になることがあります。ご了承ください。

ラジオ体操 ※予約はいりません。

毎週 火・水・木 10:30~10:45

ふれんどりの向かいの公園で行います。寒さに負けず身体を動かしましょう！

参加者にはスタンプカードを差し上げます。みなさんご参加ください！

※雨天時は室内で軽いストレッチを行います。



みんなで散歩

(定員 5 名・要予約)

12/21(火)・1/11(火)

10:45~11:45

冬の竹の塚をみんなでのんびり散歩しましょう。希望者には万歩計をお貸しします。※雨天時は中止となります。

ガーデニング部

(定員 4 名・要予約)

12/14(火)・1/18(火) 10:45~

ふれんどりの草花の世話をしませんか。

今回は、春咲きの花を植えましょう。

※曜日と時間が変わりました！

火曜日の午前中です。

いままで参加できなかった方もぜひ！



ふれんどりのシアター

(定員 6 名・要予約)

12/22(水) 14:00~15:30

映画「グリーンチ」

意地悪で孤独なグリーンチがクリスマスを盗む！？
ギャグと見事なアニメーションが
楽しいクリスマス映画の傑作！

1/19(水) 14:00~15:45

映画「魔女の宅急便」

「おちこんだりもしたけれど、私はげんきです。」
スタジオジブリの元気が出るアニメです！



アトリエふれんどりの

(定員 6 名・要予約)

かわいい小物を作ってみませんか。講師がやさしく教えてくれます。初めての方もぜひご参加ください！

12/13(月) 13:30~14:30

「お正月飾り作り」

1/17(月) 13:30~14:30

「季節の絵手紙・冬」



※実費が 50 円かかります

ヨガ

(定員 6 名・要予約)

12/11(土)・1/15(土) 14:00~15:00

毎回人気のプログラムです♪

椅子に座って十分な間隔を
とりながら行います。

あなたも体験してみませんか？



※タオルや飲料水をご持参ください。

ストレッチ & リラクゼーション

(定員 6 名・要予約)

12/8(水)・1/12(水) 14:00~15:00

ストレッチで心地よく身体を伸ばした
あと、アロマの香りとヒーリング音楽で
リラックスしましょう。



※タオルや飲料水をご持参ください。



「ふれんどりの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。

<https://www.ashinami.com>

地域活動支援センターふれんどりい 2021年12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 ラジオ体操 10:30~10:45	2 ラジオ体操 10:30~10:45	3 電話番号は、 3883 -7405	4 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
5	6	7 ラジオ体操 10:30~10:45 避難訓練 10:50~	8 ラジオ体操 10:30~10:45 ストレッチ& リラクゼーション 14:00~15:00 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	9 ラジオ体操 10:30~10:45	10	11 ヨガ (要予約) 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照
12	13 アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	14 ラジオ体操 10:30~10:45 ガーデニング部 10:45~ (定員4名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	15 ラジオ体操 10:30~10:45	16 ラジオ体操 10:30~10:45 ラジオ体操講座 13:30~	17	18
19	20	21 ラジオ体操 10:30~10:45 みんなで散歩 10:45~11:45 (定員5名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	22 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりい シアター 14:00~15:45 (定員6名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	23 ラジオ体操 10:30~10:45	24 シャワー室 清掃 14:00~15:00	25
26	27	28 ラジオ体操 10:30~10:45	29 休館日	30 休館日	31 休館日	



文字はめクイズの答え

1. 口 2. 劇

《12月の開館時間》

平日 9:00~19:00 土日祝 12:30~19:00

プログラムの予約について

ヨガ、アトリエふれんどりい、ストレッチ&リラクゼーション、みんなで散歩、ガーデニング部、ふれんどりいシアターの予約は、1週間前から前日の12:30までです。予約がない場合は中止となります。
予約電話：3883-7405 またはふれんどりいの窓口で予約してください。

○休館日のお知らせ○

12/29(水)~1/3(月)

左記の日、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。よろしくお願いします。

地域活動支援センターふれんどりい 2022年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 (祝・元日) 休館日
2 休館日	3 休館日	4 ラジオ体操 10:30～10:45	5 ラジオ体操 10:30～10:45	6 ラジオ体操 10:30～10:45	7 電話番号は、 3883 -7405	8 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00～16:00
		新年 お年玉 3days				
9	10 (祝・成人の日)	11 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで散歩 10:45～11:45 (定員 5 名 ・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	12 ラジオ体操 10:30～10:45 ストレッチ& リラクゼーション 14:00～15:00 (定員 6 名・要予 約) ★ 予約受付期間は 下記参照	13 ラジオ体操 10:30～10:45	14	15 ヨガ (要予約) 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照
16	17 アトリエ ふれんどりい 13:30～14:30 (定員 6 名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	18 ラジオ体操 10:30～10:45 ガーデニング部 10:45～ (定員 4 名・要予約) ★予約受付期間は 下記参照	19 ラジオ体操 10:30～10:45 ふれんどりい シアター 14:00～15:45 (定員 6 名・要予約) ★ 予約受付期間は 下記参照	20 ラジオ体操 10:30～10:45	21	22
23 休館日	24	25 ラジオ体操 10:30～10:45	26 ラジオ体操 10:30～10:45 地震対策講座 14:00～15:00	27 ラジオ体操 10:30～10:45	28 シャワー室 清掃 14:00～15:00	29
30	31					

《1月の開館時間》

平日 9:00～19:00 土日祝 12:30～19:00

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。
ご協力よろしくおねがいします！

○休館日のお知らせ○

1/23(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いいたします。



投稿コーナー



新月

全ての終わりと始まりのために

J・KU

見上げれば星灯り——
不器用に散らばった星たちは
きつと溜め息をついている
猛烈な自転のスピードで
醜く焼けただれた体表と
もはや原型すら保てずに
ねっとりとした内臓が
深々と冷えていく感覚を
一身に抱きながら
自分の大きさが解らない
その戸惑いがチリチリと
私のもとに降り注ぐ

波打ち際の泡沫は呟いている
遠い異国の地平の果てを
しようしようとする風の色や
古い民話の語り口
沸き返る珍しい話で
波間は賑わっているけれど
言葉の足りぬそのままに
別れた友の消息を
伝える声は聴こえない

岩礁の上で私は独り爪を切る
もう誰も傷つけぬように
深爪などもせぬように
いつか祈りが通じると
私は独り爪を切る

文字はめクイズ

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。
※答えは十二月の予定表の下にあります。

1

甘
↓
□
↓
述

虎 → □ → 角

2

史
↓
□
↓
団

繁 → □ → 菓

めぐり逢い

アンドレ・ギャニオンの「めぐり逢い」を聴く機会がある。
とても美しく、そして切ないピアノの旋律（せんりつ）がとても印象的である。

午後、21時を過ぎた、深夜のファミレス。

大人の時間である。

「お別れする日を、ふたり出逢った日にしませんか？」

どちらともなく出た言葉であった。

別離（わかれ）の日が近づいていた。

同棲4年・結婚4年。計8年ちかく一緒に暮らした。

ドライブしながら、「ふたりだけの世界ー！」と、いっしょに叫んだこともあった。

ふたりは両輪で仕事をした。私も深夜毎晩23時ちかくまで、家計をたもつため、自分のため、そして彼女のため、一生懸命働いた。

飾り気のない、肌は色白でキレイなお嫁さんであった。

子宝には恵まれなかったが、とても幸せな8年ちかくだったような気がする。

彼女になにもしてあげられなかったような感もある。そんなとき、一人アンドレ・ギャニオンの「めぐり逢い」を聴くと思わず涙が頬（ほほ）をつたう。

「じゃあね」ファミレスからの別れ際、私から彼女の手をギュッと握った。彼女はそっと握り返してくれた。

彼女と暮らした日々は決して無駄ではなかった。冷たいみぞれがふたり握りしめた手を濡らした。

ペンネーム:N



「エジプト紀行」 K.S

ひまわりくん通信
(2021 年年末号)

今年も、終わりになりますね。
みなさんにとってどんな一年でしたか？

辛い一年、楽しい一年、笑顔の一年
たくさんあると思います。
どんな、一年でも来年はやってきます。

素敵な、一年にしましょうね。
そして、よい年末年始をお過ごしください。
今年も、ひまわりくん通信をご愛読頂き
ありがとうございました！！
来年も、引き続きよろしくお願いします。



～ひまわりくんより～

早朝や

微かに聞こえる

隣の屁

清水昭久

朝早く起きたら 隣の部屋に住んでいる人の屁が聞こえました

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。