

ふれんどいい メンバースニュース

2025年 9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

地球はいったいどうなるのと思わせる気象がこの夏は続きましたが、ようやく一息つけるようになってきました。このニュースが届くころにはふれんどいい祭も終わり、季節も秋へと移ることでしょう。秋と言えばお月見。今年の十五夜は10月6日。翌日が満月だそうです。お月様を眺めて自分の充電をすることが私の楽しみです。そして、月より団子もね！

(ふれんどいいスタッフ 🐱)

水害対策講座を行います

台風、ゲリラ豪雨、線状降水帯…。近年水害への備えがますます必要となっています。ふれんどいいでは足立区危機管理課の職員さんを講師に迎え、水害対策の講座を開催します。

みなさまぜひご参加ください。

日時：10月8日(水) 11:00～12:00

場所：ふれんどいい 2階 多目的室

※予約は不要です。



ハロウィン お楽しみ企画

10月25日～31日の1週間、今年も来所者のみなさんにハロウィンのお菓子をプレゼントします！

(ひとり1回のみ)

今年の合言葉は…

「ハッピー♡ハロウィーン！」

みなさん来てくださいね♪



☆メンバーミーティング報告☆

8/7(木)のメンバーミーティングは、ふれんどいいのプログラムについて感想・意見を言ってもらいました。参加者は3名でした。

・DVD 上映会

みんなで見るのが楽しい/きれいな映像の作品が見たい/ゴジラが見たい

・ストレッチ&リフレッシュ

座ってできるのがよい。リラックスできた。

次回のメンバーミーティング

11/6(木) 14:00～14:45

12月に開催予定のクリスマス忘年会の内容を話し合います。ぜひご参加ください！

ピア・ルー・リアン

ふれんどいいのピアサポーターが主催するプログラムです。ぬりえをしながら仲間同士のおしゃべりでゆるやかにつながりましょう。

日時：11月20日(木) 14:00～15:00

内容：ぬりえ、おしゃべり

定員：4名(要予約) 11月1日(土)より受付

参加費：無料 材料はすべてこちらで用意します。

また、作品は持ち帰ることもできます。

ウィメンズヘルス講座

ホルモンの影響による女性特有の症状(PMS、更年期障害など)について学びましょう。

※今回は女性限定の講座となります。ご了承ください。

日時：2025年10月26日(日) 14:00～15:00

講師：くすのきレディースクリニック 藤田先生

対象者：ふれんどいいを利用されている女性の方(定員：12名)

場所：ふれんどいい 2階 多目的室

申し込み：10月1日(水)より、お電話もしくは窓口で受け付けます。



「ふれんどいいメンバースニュース」はホームページでも読むことができます
<https://www.ashinami.com>



プログラム紹介

★状況により、プログラムが変更になることがあります。ご了承ください。

ラジオ体操

月・火・水・木・金

10:30~10:45

ふれんどりの前の公園で行います（雨天時は室内で行います）。

みなさんどうぞご参加ください！参加者にはスタンプカードを差し上げます。

※土日、祝日はお休みです。

卓球

（定員6名・要予約）

10/12(日)・11/9(日) 14:00~15:00

予約・定員制になりました。

参加者2名以上で開催します。



ヨガ

（定員6名・要予約）

10/11(土)・11/8(土) 14:00~15:00

DVDに合わせて行います。ご自分のペースに合わせて身体と心をほぐしていきましょう。

※動きやすい服装で来てください。

みんなで散歩

（定員5名・要予約）

10/14(火) 11/11(火) 10:45~11:45

竹の塚をのんびりお散歩しましょう♪

※雨天、荒天時は中止。

みんなでおしゃべり

10/7(火)・10/19(日) 13:00~15:00

11/4(火)・11/16(日) 13:00~15:00

フリースペースで楽しくおしゃべりしましょう。

初めての方も大歓迎！ボランティアも参加します。

アトリエふれんどりい

（定員5名・要予約）

10/27(月) 14:00~15:00

「折り紙で作るハロウィンカボチャ小物入れ」

11/10(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のぬりえ」



※材料はすべてこちらで用意します。

みんなでカラオケ♪

10/10(金)・11/21(金) 14:00~15:30

楽しく歌って盛り上がりましょう！

（予約はいりません。聴くだけ参加もOK♪）

パソコン入門

（定員4名・要予約）

10/16(木)・11/27(木) 14:00~15:00

初心者のためのパソコン講座です。

ボランティアの先生がマンツーマンで

教えてくださいます！

語ろう会

10/21(火) 14:00~15:00

テーマ：「好きな本、好きな映画」

11/18(火) 14:00~15:00

テーマ：「あなたにとって仕事とは？」

（職員・ピアサポーターも参加します）



女子トーク

（女性限定プログラム）

10/28(火)・11/25(火) 14:00~15:00

女性メンバーだけでくつろいで話せる

フリートークのプログラムです。

（女性職員・ピアサポーターも参加します）



ストレッチ&リフレッシュ

（定員8名・要予約）

10/29(水)・11/26(水) 10:45~11:30

ストレッチで身体を目覚めさせ、気分を

リフレッシュしましょう！



DVD 上映会

10/25(土) 14:00~「タニタの社員食堂」

11/29(土) 14:00~「曲がれ！スプーン」

地域活動支援センターふれんどりい 2025 年 10 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 ラジオ体操 10:30～10:45	4
5	6 ラジオ体操 10:30～10:45	7 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	8 ラジオ体操 10:30～10:45 水害対策講座 11:00～12:00 (予約不要)	9 ラジオ体操 10:30～10:45	10 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00～15:30	11 ヨガ 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約)
12 卓球 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約)	13 (祝・ スポーツの日)	14 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) 10/14(火) 13:30～17:00 職員ミーティングのため 電話相談・面談をお休 みさせていただきます	15 ラジオ体操 10:30～10:45	16 ラジオ体操 10:30～10:45 パソコン入門 14:00～15:00 (定員 4 名 ・要予約)	17 ラジオ体操 10:30～10:45	18
19 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	20 ラジオ体操 10:30～10:45	21 ラジオ体操 10:30～10:45 語ろう会 14:00～15:00	22 ラジオ体操 10:30～10:45	23 ラジオ体操 10:30～10:45	24 ラジオ体操 10:30～10:45 シャワー室 清掃 14:00～	25 DVD 上映会 14:00～ ハロウィン お楽しみ企画 10/25～31
26 ウィメンズ ヘルス講座 14:00～15:00 (定員 12 名 ・要予約) ★予約は 10/1～	27 ラジオ体操 10:30～10:45 アトリエ ふれんどりい 14:00～15:00 (定員 5 名 ・要予約)	28 ラジオ体操 10:30～10:45 女子トーク 14:00～15:00	29 ラジオ体操 10:30～10:45 ストレッチ& リフレッシュ 10:45～11:30 (定員 8 名 ・要予約)	30 ラジオ体操 10:30～10:45 	31 ラジオ体操 10:30～10:45	

ハロウィン お楽しみ企画



文字はめクイズの答え

1. 手 2. 葉

《開館時間》

平日 9：00～20：00 土日祝 12：30～20：00

プログラムの予約について

卓球、ヨガ、アトリエふれんどりい、パソコン入門、ストレッチ&リフレッ
シュの予約期間は、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。
また、定員に達しなかった場合は、先着順で当日参加も受け付けます。
予約・キャンセル専用番号：3883-7405
またはふれんどりいの窓口で予約してください。
※夜間・休日は電話に出られないことがあります。ご了承ください。

地域活動支援センターふれんどりい 2025 年 11 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 (祝・文化の日)	4 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	5 ラジオ体操 10:30～10:45	6 ラジオ体操 10:30～10:45 メンバー ミーティング 14:00～14:45	7 ラジオ体操 10:30～10:45	8 ヨガ 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約)
9 卓球 14:00～15:00 (定員 6 名 ・要予約)	10 ラジオ体操 10:30～10:45 アトリエ ふれんどりい 14:00～15:00 (定員 5 名 ・要予約)	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)	12 ラジオ体操 10:30～10:45	13 ラジオ体操 10:30～10:45	14 ラジオ体操 10:30～10:45	15
		11/11(火) 13:30～17:00 職員ミーティングのため 電話相談・面談をお休 みさせていただきます				
16 みんなで おしゃべり 13:00～15:00	17 ラジオ体操 10:30～10:45	18 ラジオ体操 10:30～10:45 語ろう会 14:00～15:00	19 ラジオ体操 10:30～10:45	20 ラジオ体操 10:30～10:45 ピア ・ルーリアン 14:00～15:00 (定員 4 名 ・要予約) ★予約は 11/1～	21 ラジオ体操 10:30～10:45 みんなで カラオケ♪ 14:00～15:30	22
23 (祝・勤労感謝の日) 休館日	24 (振替休日)	25 ラジオ体操 10:30～10:45 女子トーク 14:00～15:00	26 ラジオ体操 10:30～10:45 ストレッチ& リフレッシュ 10:45～11:30 (定員 8 名 ・要予約)	27 ラジオ体操 10:30～10:45 パソコン入門 14:00～15:00 (定員 4 名 ・要予約)	28 ラジオ体操 10:30～10:45 シャワー室清掃 14:00～	29 DVD 上映会 14:00～
30				シャワー室清掃 毎回の使用後の清掃に加え、月に 1 回シャワー室 と洗濯室の清掃があります。シャワーを使用され る皆さま、ご協力よろしくお願いいたします！		

○休館日のお知らせ○
11/23(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
します。

ふれんどいい 利用状況					
7 月	電話相談	来所者	8 月	電話相談	来所者
	1582 件	392 名		1721 件	341 名

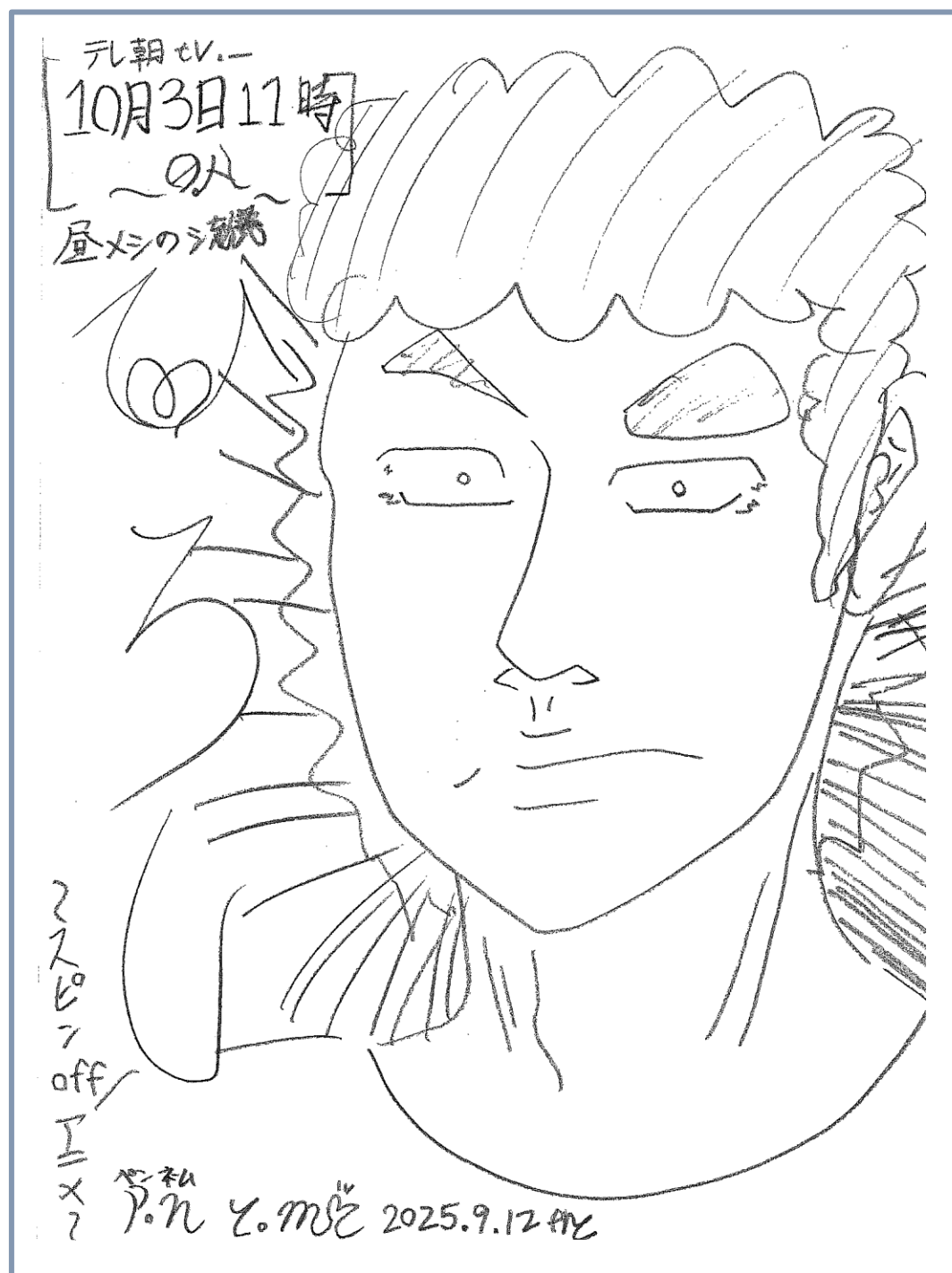
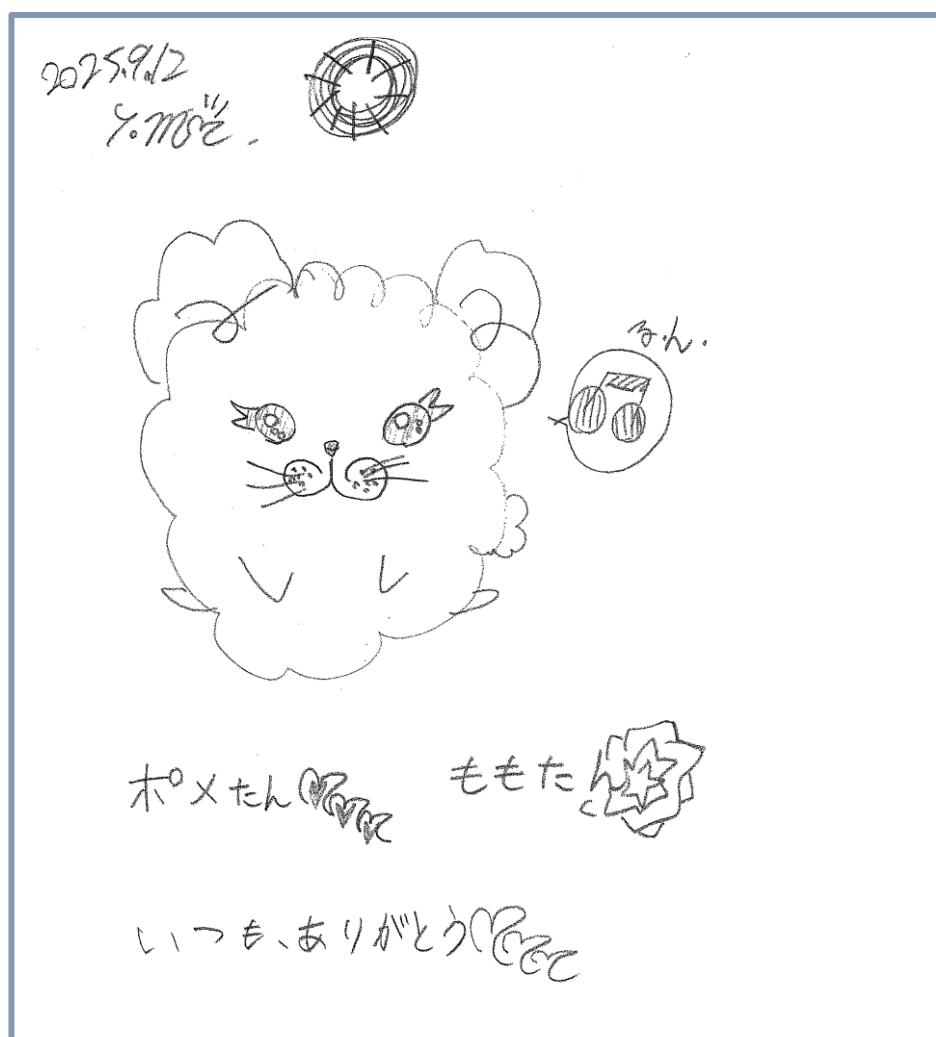
面談について	
面談は予約制（時間は 30 分以内）。電話または窓口で予約してください。	
平日 9：00～12：00 / 13：30～17：00	
土日祝 13：00～16：00	
※職員体制や状況（プログラムなど）により、ご希望の時間に面談の予約を取れないことがあります。ご了承ください。	



2025年10月・11月号



投稿コーナー



(ペンネーム y.m♡)



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10月の予定表の下にあります。

1

熊



技→



→狭



引

2

紅



飼→



→酸



末

夜はひとりで内省の時間

夜はひとりで、本を読んだり、自身をふりかえる時間のことを、内省（ないせい）とか、内省するとかいう意味を成す。

以前、保健センターの保健師さんが、私と同じことを言っていた。一人身（独身）に戻ったからなのだろうか？

あとは、一日の中で、ひとりを楽しむ時間があっても、それはそれで良しとする。

昔「料理の鉄人」という人気テレビ番組を楽しみながら、松下電器産業（現パナソニック）のサラリーマンだった漫画家の弘兼憲史さんの著書が 20 冊ぐらいあって、それは私の枕もとにいつもあった。それを読みこなしていた。

「率先して休め」とか「決まったルールなど、外れたっていいじゃないか？」など、それはわたしたち読者にとってある意味間いかけに似た意味合いをもった。

「男はいい人にならなくてもいい」という本が、長年の時を経た現在、私の手元に何冊か残った。弘兼さんの「いつも疑問符や違和感をたいせつにしなさい」といったメッセージなのだと、20 年経った今そう思う。「群れるな」といった、不良めいたことも（著書には書かれていた）。

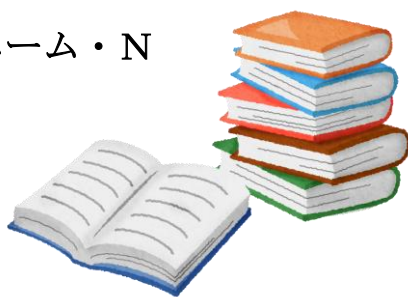
誰のこころのなかにもある、そういう素直で正直に生きることが、願望が。まあ、愚直なまでに正直に生きるとはむずかしいが、やろうと思ってやってみれば「そうだな」と共感を、読者はみな持ったのかもしれない。

人の一生は一度しかない。ほかの人が、代わりにその人になりきってあげられないからだ。かけがえのない自分の一生である。

時代は変わったが、ベース（基本）は、弘兼さんは、ゆるがない・変わらないものとするのだと、著書を改めて見て実感した次第である。

読書（本）よりスマホになったこの時代に。

ペンネーム・N



お詫びと訂正

前号の「文学クイズ」に間違い(入力ミス)がありました。

藤村藤村(誤) 島崎藤村(正)

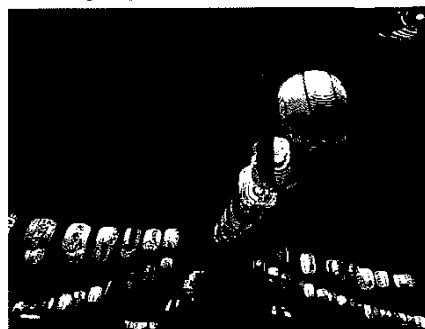
出題者および読者の皆様にお詫びします。

ひまわりくんのつぶやき

【2025秋号】

みなさん、！！猛暑が続く足立区の夏！！体調大丈夫でしたか？ひまわりくんは、大丈夫でした。それにしても、今年の夏は異常な気候。冷たい～飲み物が恋しくなる。みなさんは、やっぱり夏と言う飲み物はありますか？この号が発行されるころは、いくぶん涼しいのかな？9月は、ふれんどりい祭りもあります。秋祭り、秋の食べ物、旅行等楽しみたいですね。みなさんも、季節の変わり目お身体ご自愛ください。

ひまわりのイチオシ写真📷



では、また次回お会いしましょう。

by:ひまわりくん



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（郵送も可）。

みなさんどしどし送ってくださいね！お待ちしております！！



締切：奇数月の15日（発行日の10日前）