2025年8月・9月合併号

ふれんどりぃ メンバーズニュース

2025年 7月25日発行　地域活動支援センターふれんどりぃ

〒121－0813 足立区竹の塚6－18－4　電話 3883－7177

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきました。予想はしていましたが、やはり暑い！少しでも涼しく、快適に過ごせる方法を考えている今日この頃です。熱中症に気をつけて、適度に水分・塩分を摂りながら夏を乗り切りましょう。

私事になりますが、このたびふれんどりぃを退職することになりました。みなさんとたくさんお話をさせていただいたことは貴重な経験です。ありがとうございました。お身体を大切にお過ごしください。　（ふれんどりぃスタッフ　〇坪）

ふれんどりぃ祭 2025

9月27日(土)11:15～15:00

遊びにおいでよ、ふれんどりぃ祭！
楽しい企画が盛りだくさん♪
ご来場お待ちしています！

わっしょい わっしょい！

内容

・スタンプラリー
・飲食コーナー
・自主製品の販売
・催し物：　ミレニアムシンガーズ
　（歌と演奏）
・そのほかいろいろ♪
※詳細はお問合せください。

☆メンバーミーティング報告☆

6/5(木)のメンバーミーティングは暑気払いの内容について話し合いました。参加者は３名でした。

次回のメンバーミーティング

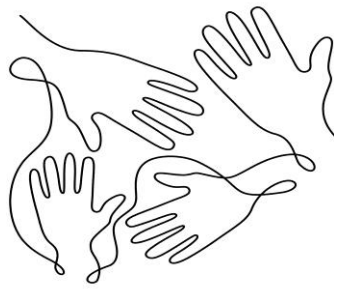
8/7(木)　14：00～14：45

テーマは当日募集します。ぜひご参加ください！

ピア・ルーリアン

ふれんどりぃのピアサポーターが主催する新しいプログラムです。「ピア」は「仲間」、「ルーリアン」はフランス語で「つながり」という意味。
ぬりえや脳トレなどをしながら
仲間同士のおしゃべりで
ゆるやかにつながり
ましょう。

Peer　Le　Lien



日時：9月18日（木）14：00～15：00
内容：ぬりえ、おしゃべり
定員：4名（要予約）9月1日(月)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。

初めての手話講座

聴覚障がい者のコミュニケーションのひとつ「手話」について学び、実際に体験してみましょう。

日時：2025年8月24日(日)　14:00～15:00
講師：足立区ろう者協会　デフ・サポート足立より、ろう講師＆聴講師
対象者：ふれんどりぃを利用されている方（定員：12名）
場所：ふれんどりぃ２階　多目的室
申し込み：８月１日(金)より、お電話もしくは窓口で受け付けます。

「ふれんどりぃ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

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

夏季（気温が 30℃以上の日）、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）

8/10（日）・9/14（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）

8/9（土）・9/13（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。

みんなでカラオケ♪

8/8（金）・9/12（金）　14：00～15：30

楽しく歌って盛り上がろう！
（予約はいりません。聴くだけ参加もＯＫ♪）

みんなでおしゃべり

8/5（火）・8/17（日）　13：00～15：00
9/2（火）・9/21（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ぃ

（定員５名・要予約）

8/25（月）　14：00～15：00
「水彩画材で塗る大人のぬりえ」
9/29（月）　14：00～15：00
「型抜きパンチのカード作り」

※材料はすべてこちらで用意します。

パソコン入門　（定員４名・要予約）

8/14（木）・9/11（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

8/19（火）　14：00～15：00
テーマ：「夏においしい食べ物は？」
9/16（火）　14：00～15：00
テーマ：「よい年齢の重ね方」

（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）

8/26（火）・9/30（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）

8/27（水）・9/24（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

8/23（土）14：00～
上映作品：「めがね」

※９月の DVD 上映会は
お休みです

地域活動支援センターふれんどりぃ 2025年8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 **ラジオ体操** 10:30～10:45	**2**
3	**4** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**5** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **みんなで** **おしゃべり** 13:00～15:00	**6** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**7** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **メンバー** **ミーティング** 14:00～14:45	**8** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **みんなで** **カラオケ♪** 14:00～15:30	**9** **ヨガ** 14:00～15:00 （定員６名 ・要予約） ★ 予約受付期間は 下記参照
10 **卓球** 14:00～15:00 （定員６名 ・要予約） ★ 予約受付期間は 下記参照	**11** （祝・山の日）	**12** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **8/12(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**	**13** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**14** **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） ★予約受付期間は 下記参照	**15** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**16**
17 **みんなで** **おしゃべり** 13:00～15:00	**18** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**19** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **語ろう会** 14:00～15:00	**20** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**21** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**22** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**23** **DVD 上映会** 14:00～
24 **初めての** **手話講座** 14:00～15:00 ★予約は 8/1 より	**25** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **アトリエ** **ふれんどりぃ** 14:00～15:00 （定員５名 ・要予約） ★予約受付期間は 下記参照	**26** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **女子トーク** 14:00～15:00	**27** **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） ★ 予約受付期間は 下記参照	**28** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**29** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **シャワー室清掃** 14:00～	**30**
31						

《開館時間》

平日 9：00～20：00　土日祝 12：30～20：00

文字はめクイズの答え

1．和　2．魚

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ぃ、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

またはふれんどりぃ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ぃ 2025年9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 **みんなで** **おしゃべり** 13:00～15:00	**3** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**4** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**5** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**6**
7	**8** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**9** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **9/9(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**	**10** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**11** **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） ★ 予約受付期間は下記参照	**12** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **みんなで** **カラオケ♪** 14:00～15:30	**13** **ヨガ** 14:00～15:00 （定員６名 ・要予約） ★ 予約受付期間は下記参照
14 **卓球** 14:00～15:00 （定員6名 ・要予約） ★ 予約受付期間は下記参照	**15** （祝・敬老の日）	**16** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **語ろう会** 14:00～15:00	**17** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**18** **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 9/1 より	**19** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**20**
21 **みんなで** **おしゃべり** 13:00～15:00	**22** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**23** （祝・秋分の日）	**24** **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） ★ 予約受付期間は下記参照	**25** **ラジオ体操** 10:30～10:45	**26** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **シャワー室** **清掃** 14:00～	**27** **ふれんどりぃ祭** **2025** 11:15～15:00
28 **休館日**	**29** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **アトリエ** **ふれんどりぃ** 14:00～15:00 （定員５名・要予約 ★ 予約受付期間は下記参照	**30** **ラジオ体操** 10:30～10:45 **女子トーク** 14:00～15:00				

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、ご協力よろしくおねがいします！

○休館日のお知らせ○

9/28(日)

上記の日、ふれんどりぃ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。

ふれんどりぃ 利用状況

5月	電話相談	来所者	6月	電話相談	来所者
	1772 件	409 名		1737 件	369 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8月号・9月号

投稿コーナー

～ひまわりくんのつぶやき～
（2025年夏号）

　暑いですね、と最近人と会うとまずその言葉が出てくるのではないでしょうか。今年は 梅雨はあったのというぐらいの天気が続き 暑さが続いてます。
　冷たいものも食べたいぐらいの暑さでも、健康には冷たいものは控えたいもの。じゃあ何を食べればいいの となりますよね？？そこで僕は最近は そうめんをサラダそうめんにしたり、サバそうめんにしたり いろいろ工夫してそうめんを食べています。
　あとはプールに行ったり、部屋の中で体操したりしています。それで少し痩せればいいんですけれど なかなか痩せないのが苦労です。
　あとはサイクリングしながら綺麗なお花の写真を撮っています。最近撮った写真はハイビスカス、朝顔などの写真を撮りました。
　これからまだ8月9月と暑さが続きますが 皆さんもどうぞお体にお気をつけてお過ごしください。それから、水分補給はしっかりしてください。
　ではまたひまわりくんのつぶやきでお会いしましょう。

ひまわりくんより

（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8月の予定表の下にあります。

1

平
↓
緩→ □ →漢
↓
尚

2

雷
↓
肺→ □ →拓
↓
醤

息子が結婚したよ!
おめでとう!!
ちょっとさびしいけど
二人が幸せなら
それでいい
遠くから見守ってるよ!

JNK52

文学クイズ

1. 俳句の歳時記を５つに分けるとき、春・夏・秋・冬ともうひとつは？
2. 女性の本当の幸せを追求しようとして藤原道真の母が書いた日記をなんという？
3. 藤村藤村の小説「夜明け前」の冒頭の一節は？

（出題者　N.）

（ペンネーム・s.m）

似顔絵ギャラリー

（ペンネーム　わく）

ウッチャンナンチャン

文学クイズの答え

1. 新年
2. 蜻蛉(かげろう)日記
3.「木曽路はすべて山の中である」

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！お待ちしています！！

締切：奇数月の１５日（発行日の１０日前）