

ふれんどりいメンバーズニュース

2017年 3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

皆さん、新しいセンターにはもう来ていただけましたでしょうか？ どこもかしこも おしゃれで明るい雰囲気ですよ！
フリースペースも明るいリビングのような雰囲気だし、廊下にも暖房がついているし、歩くのに合わせて電気がどんどん点
いていくし…。最初の1か月くらいは借りてきた猫状態でしたが、私も徐々に新しいセンターに慣れてきました。
皆さんもこの驚きを一緒に感じませんか？ご来館をお待ちしています♪

(地域活動支援センターふれんどりい 藤重)

電話相談の状況について

最近、ふれんどりい「相談の電話がつながりにくい」という声が寄せられています。
ふれんどりいでは相談用の電話に2回線を使用していますが、相談がたて込んでいる時間帯などは、電話が
つながりにくくなることがあります。
平成29年2月時点でふれんどりいの利用者は394名（体験利用者含む）。
また、平成28年度（平成28年4月～平成29年2月）の電話相談件数は、
月平均1361件でした。
利用者の皆様にはご迷惑をおかけして申し訳ありません。
時間帯をずらしてかけていただく等、どうかご理解・ご協力をお願いいたします。



プログラム紹介

青和ばら公園に行こう！

日時：6/1（木） 13:00～15:30（予定）

たまにはみんなで遠出しませんか？
ということで、特別外出プログラムをおこないます♪
青和ばら公園は、つくばエクスプレス青井駅の
そばにある洋風花壇で、約100種920株の
色とりどりのバラが訪れる人を出迎えてくれます。
詳細は4月下旬頃、フリースペースに掲示します。
※ 参加申し込み期間：5/1（月）～31（水）



メンバーミーティング

4/25（火）15:00～16:00

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。
特別プログラムの計画やふれんどりい利
用のルールなど、いろいろなことを話し合
います。
初めての方も、ぜひご参加ください！
みんなでふれんどりいを
よくしていきま
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

4月から講師の先生が変わります！！
新生SSTを
どうぞよろしくお願いします！

ソーシャル・スキルズ・トレーニング

ふれんどりいのSST



4/18(火) 15:00~16:30

テーマ：おしゃべりを
上手に続ける練習

新年度のSST第一弾は、新しい講師の先生をお迎えして、おしゃべりの練習のプログラムをふれんどりいでもやることになりました！！おしゃべりが続かない方、何をしゃべっていいかわからない方、誰かとおしゃべりしたいけど勇気が出ない方などなど、是非この練習で、経験を積みましょう！！

5/30(火) 15:00~16:30

テーマ：「自己紹介をしたのに、
名前を忘れてしまった時の聞き方」

自己紹介をしたはずなのに、名前を覚えられなくて、何度も聞いてしまうことってありますよね？聞くのも数回目になると、なんだか気がひけてしまうことも…。相手が嫌な気持ちにならない聞き方ってあるのでしょうか？皆で考えてみましょう☆

語ろう会

4/23(日) 14:00~15:00

テーマ：「春に行きたい場所は？」

※あなたのおすすめスポットを教えてください♡

5/13(土) 14:00~15:00

テーマ：「主治医について語ろう！」

※主治医はどんな人？みんなで語り合いましょう♪

かんたん！！料理の会

要予約！

4/9(日) 12:30~「魚のムニエル」

5/14(日) 12:30~「親子丼」



みんなで作って
楽しく食べましょう！

※実費がかかります(300円程度)

大人の塗り絵



4/5(水)・5/10(水)

13:30~14:30

ヨガ

要予約！

4/22(土)・5/20(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！

音楽を楽しみましょう♪

5/27(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！

ラジオ体操

毎週火・木曜日 13:30~

※5/4は祝日のためお休みになります。

定員制
先着順
要予約！

パソコン講座



★「ワード・エクセル・その他 初級編」

4/12(水)・4/26(水) 5/10(水)・5/24(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

★「ワード初級編」

4/15(土)・5/20(土) 14:00~15:00 ※定員4名

★「電源の入れ方からわかるパソコン入門」

4/14(金) 5/12(金) 14:00~15:30 ※定員2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。

木曜プログラム

★みんなでお散歩♡

4/6(木) 13:40~15:00

★みんな卓球！

4/13(木)・5/11(木) 13:40~15:00

★テーブルゲーム

4/20(木)・5/18(木) 13:40~15:00

★みんなでカラオケ♪

4/27(木)・5/25(木) 13:40~15:00

※5/4の木曜プログラムは祝日のためお休みになります。



地域活動支援センターふれんどりい 2017年4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 14:00～16:00
2 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00	3	4 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	5 大人の塗り絵 13:30～14:30	6 パステルサロン 13:00～15:00 (2F・多目的室1) ラジオ体操 13:30～ みんなで お散歩♡ 13:40～15:00	7	8
9 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「魚の△ニエル」 12:30～ ※材料費 300 円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	10	11 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	12 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	13 ラジオ体操 13:30～ みんなで卓球! 13:40～15:00	14 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) 14:00～15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照	15 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
16 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00	17	18 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～ S S T 15:00～16:30	19	20 ラジオ体操 13:30～ テーブルゲーム 13:40～15:00	21	22 ヨガ (要予約) 14:00～15:30
23 語ろう会 「春に行きたい 場所は？」 14:00～15:00	24	25 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～ メンバー ミーティング 15:00～16:00	26 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	27 ラジオ体操 13:30～ みんなで カラオケ♪ 13:40～15:00	28 シャワー室 清掃 14:00～15:00	29 (祝・昭和の日)
30						
《開館時間》 平日 9:00～20:00 土日・祝日 12:30～20:00						

電話番号は、
3883
-7405

○休館日のお知らせ○
5/28 (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。

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 2017年5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	3 (祝・憲法記念日)	4 (祝・みどりの日) パステルサロン 13:00～15:00 (2F・多目的室1)	5 (祝・こどもの日) 電話番号は、 3883 -7405	6 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00～16:00
7 ふれんどりい パートナー 13:00～14:00	8	9 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～	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 大人の塗り絵 13:30～14:30	11 ラジオ体操 13:30～ 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) 14:00～15:30 ★ 予約受付期間は 下記参照	13 語ろう会 「主治医について 語ろう！」 14:00～15:00
14 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「親子丼」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～	17	18 ラジオ体操 13:30～ テーブル ゲーム 13:40～15:00	19	20 ピアふれんどりいの フリートーク 14:00～15:00 ヨガ 14:00～15:30 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～	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～ 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 休館日	29	30 ふれんどりい パートナー 13:00～15:00 ラジオ体操 13:30～ SST 15:00～16:30	31	6/1 パステルサロン 13:00～15:00 青和ばら園に 行こう！ 13:00～15:30 (予定)	6/2 特別外出 プログラム です！	6/3 ピアふれんどりいの 電話相談 14:00～16:00



《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. 行 2. 座

○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。

4/2(日)、4(火)、11(火)、16(日)、18(火)、25(火)
5/2(火)、7(日)、9(火)、16(火)、21(日)、23(火)、30(火)

日曜日：13:00～14:00 火曜日：13:00～15:00



投稿コーナー

2017年4・5月号



連載マンガ

ビッキー★ジャクソン 作：下里 晃吉

43



44



1

励
↓
刊 → □ → 灯
↓
楽

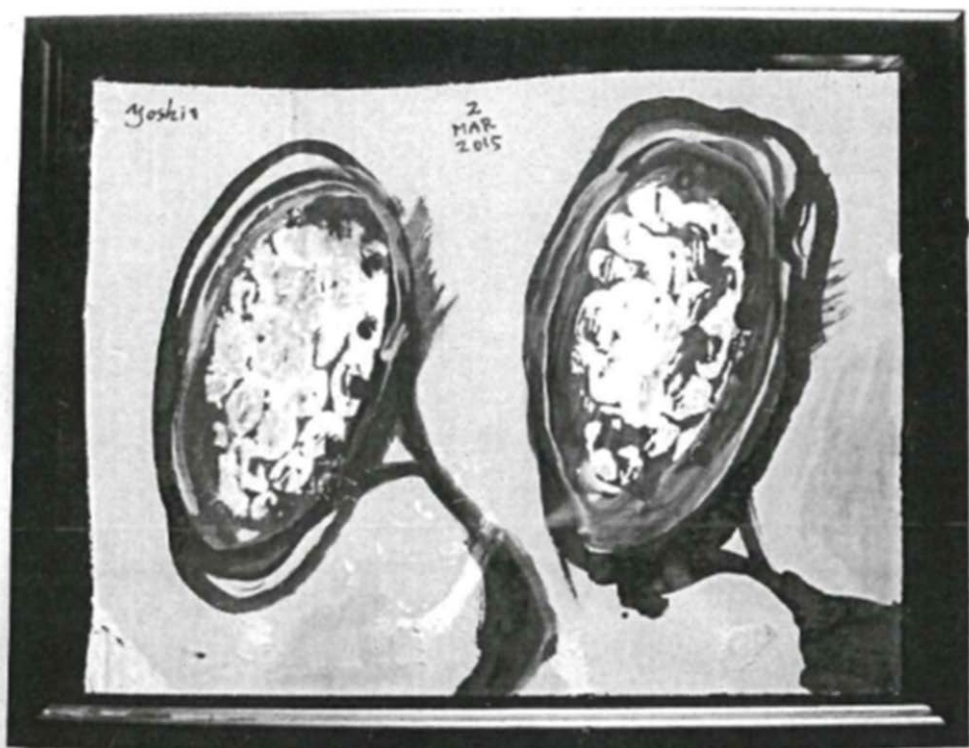
2

口
↓
星 → □ → 卓
↓
右

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5月の予定表の下にあります。

文字はタスク

ふれんどりいギャラリー



「反テロ」シリーズ 奥村欣央、画

新しい建物になってからの ふれんどりい、

春の暖かな日差しがキラキラ見えて、新鮮でした。
以前からあったビアもその手前あってよかったです。

(ギター4の相性がよかったので)

カフェふれんどりいのドリンクのポイントカードは、
継続して使えるのかな? (休業日に来たもので)

今度は、お茶を飲みに来たいです。  K.K.
H29. 3月

K. Kさんへ

ポイントカードは継続して使えますよ。

ぜひお茶を飲みに来してください。

(カフェふれんどりいより)



↑ (ペンネーム: K. S)

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)

※なお、なるべく多くの方の作品を載せたいので投稿はおひとり2点までとさせていただきます。

永平手廻り印

2203年7月8日

2223に「セブンプラスワン」を日本軍が打電したとすると

その8年後の2231年7月3日に、連合軍が側近のVIP

We've got C.G. (コスモポリタン・ガバメント)と口に出すと思われ

2231²223 x Seven Plus One = 1181548602096
5 29552

セブンというのは、
[セ]カイジンミントウイツセイフヨ
[ブン]ドツタワ

そして、7月4日に 金安樂の搭乗機がUFOに特攻される
jin an yue

手はずだったようです。Seven Plus One + jin an yue

sepoy → セポイの反乱 → 10月10日 → 日本軍が

そして、2410年に (Turn over KGB (元号のK, G, Bはひく
と打電すると、6 1 7 288 返せ)

2416年に 連合側近のVIPが ~~Change Bankyu Gento Kobun.~~
と口にすると思われ

6月6日 2416²410 x 617288 = 1491620896080
Change! KGB. 625 4 (KGB元号換えて)

(秘軸国側も、勝共行為をとっている)

KGBUN, GENTO, BANKYU, 怒力量539の私
U U 最大 極