

# ふれんどりいメンバーズニュース

2018年11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

今年も残りわずかとなりましたね。皆さんはどんな一年でしたか？ 私はこの一年の中でふれんどりいに異動してきたことが一番大きな出来事でした。皆さんと一緒にプログラムに参加したり、会話したり、新鮮で楽しい一年だったなあと感じます。来年も、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしていきたいと思います♪ 年末年始、体調に気を付けてお過ごしください。(ふれんどりい 寺島)

## すみだ水族館に行ってきました

今年の外出プログラムは11月1日に「すみだ水族館」に行ってきました。食事をしつつ休憩した後は、メンバーさんそれぞれでチケットを購入し水族館に！クラゲの赤ちゃんや、チンアナゴ等かわいらしい魚がたくさん展示されていました。最後はペンギンの食事タイムも鑑賞して、1日楽しく過ごすことが出来ました。次回の外出プログラムはどこに行こうか企画中です。お楽しみに♪



## クリスマス会のお知らせ

ふれんどりいでは今年もクリスマス会をおこないます。  
多数のご参加お待ちしております！

日時：12/20(木) 13:30～16:00

場所：多目的室

内容：ケーキとお菓子、飲み物、  
クリスマスカード作り  
くじ引き大会など

クリスマス会 予約開始：12/1(土)～

窓口にて受け付けます。参加費400円をご持参ください。

MERRY CHRISTMAS



## 新春特別プログラム

みんなで

初詣&おしるこ♡

新年初日の恒例行事、初詣とおしるこ作りを今年も行います。

みんなで初詣に行って、新年の幸せを祈願しましょう。

初詣から帰ったらおしるこ作り。

アツアツのおしるこで温まりましょう！

●日時：1/4(金) 14:00～

●集合場所：フリースペース

※おしるこは実費がかかります(50円程度)。



「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

1/15(火) 15:30~16:30

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。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。みなさんぜひご参加ください!

## 語ろう会

12/8(土) 14:00~15:00

テーマ:「普段の食事を教えてください」

1/6(日) 14:00~15:00

テーマ:「2019 今年の大予想!」

ソーシャル・スキルズ・トレーニング

## ふれんどりいのSST

12/25(火) 15:00~16:30

テーマ:おしゃべりの練習「目を見て話す」

目を見て話すのは苦手な人が多いかもしれませんが、でも、自分の気持ちや考えを分かってもらおうとするなら相手の目を見て話した方が良いかもしれません。じーっと見つめなくても、ちょっとした工夫で出来るようになります、やってみましょう。

1/22(火) 15:00~16:30

テーマ:「後から来て話の輪に入る」

数人が集まって何やら楽しそうに話しています。自分も話の輪に入れてもらいたいと思ったら、どんな風にしますか?実際にやってみましょう。

## 語ろう会

12/8(土) 14:00~15:00

テーマ:「普段の食事を教えてください」

1/6(日) 14:00~15:00

テーマ:「2019 今年の大予想!」

## かんたん!!料理の会

要予約!

12/9(日) 12:30~

「チキンのトマト煮」

1/13(日) 12:30~

「具たくさん焼きそば」



※実費がかかります (300円程度)

## アトリエふれんどりい

12/3(月) 1/7(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)

## ヨガ

要予約!

1/12(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!

※12月のヨガはお休みです

## 音楽を楽しみましょう♪

12/22(土) 1/26(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~

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」

12/12(水) 12/26(水) 1/9(水) 1/23(水)

①13:00~14:15 ②14:15~15:30 ※①②それぞれ定員4名

★「ワード初級編」

12/15(土) 1/19(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」

12/14(金) 1/18(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

★のんびりウォーキング

12/6(木) 1/10(木) 10:30~12:00

★みんなで卓球!

1/17(木) 13:40~15:00

★ストレッチ&ゲーム

12/13(木) 1/24(木) 10:30~12:00

★みんなでカラオケ♪

12/27(木) 1/31(木) 13:40~15:00



# 地域活動支援センターふれんどりい 2018年12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					電話番号は、 3883 -7405	<b>1</b> ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00
<b>2</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	<b>3</b> アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	<b>4</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>5</b>	<b>6</b> 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 ラジオ体操 13:30~13:40	<b>7</b>	<b>8</b> 語ろう会 「普段の食事を 教えてください」 14:00~15:00  ※今月のヨガは お休みです
<b>9</b> かんたん!! 料理の会 (要予約) 「チキンのトマト煮」 12:30~ ※材料費 300 円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>10</b>	<b>11</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>12</b> 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	<b>13</b> ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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
<b>16</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	<b>17</b>	<b>18</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>19</b>	<b>20</b> ラジオ体操 13:30~ ☆ クリスマス会 13:30~16:00	<b>21</b>	<b>22</b> 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30
<b>23</b> (祝・天皇誕生日)	<b>24</b> (振替休日)	<b>25</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~ <b>SST</b> 15:00~16:30	<b>26</b> 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	<b>27</b> ラジオ体操 13:30~ <b>みんなで カラオケ♪</b> 13:40~15:00	<b>28</b> シャワー室 清掃 14:00~15:00	<b>29</b> <b>休館日</b>
<b>30</b> <b>休館日</b>	<b>31</b> <b>休館日</b>					

## 《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○

**12/29(土)**  
**~1/3(木)**  
**1/27(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。  
どうぞよろしくお祈りいたします。

### 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 2019年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 休館日	<b>2</b> 休館日	<b>3</b> 休館日 ※今月は パステルサロンは お休みです	<b>4</b> みんなで初詣 &おしるこ♡ 14:00~	<b>5</b> ピアふれんどりいの 電話相談 14:00~16:00  電話番号は、 3883 -7405
<b>6</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00 語ろう会 「2019 今年の大予想！」 14:00~15:00	<b>7</b> アトリエ ふれんどりい 13:30~14:30	<b>8</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>9</b> 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	<b>10</b> のんびり ウォーキング 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~13:40	<b>11</b>	<b>12</b> ヨガ (要予約) 14:00~15:30
<b>13</b> かんたん!! 料理の会 (要予約) 「具だくさん 焼きそば」 12:30~ ※材料費 300円程度 ★ 予約受付期間は 下記参照	<b>14</b> (祝・成人の日)	<b>15</b> 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 15:30~16:30	<b>16</b>	<b>17</b> ラジオ体操 13:30~ みんなで 卓球! 13:40~15:00	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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
<b>20</b> ふれんどりい パートナー 13:00~14:00	<b>21</b>	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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	<b>24</b> ストレッチ &ゲーム 10:30~12:00 ラジオ体操 13:30~	<b>25</b> シャワー室 清掃 14:00~15:00	<b>26</b> 音楽を楽しみ ましょう♪ 13:30~14:30
<b>27</b> 休館日	<b>28</b>	<b>29</b> ふれんどりい パートナー 13:00~15:00 ラジオ体操 13:30~	<b>30</b>	<b>31</b> ラジオ体操 13:30~ みんなで カラオケ♪ 13:40~15:00		

## 《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. 末 2. 鏡

## ○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。

**12/2(日)、4(火)、11(火)、16(日)、18(火)、25(火)**  
**1/6(日)、8(火)、15(火)、20(日)、22(火)、29(火)**

日曜日: 13:00~14:00

火曜日: 13:00~15:00



# 投稿箱

2018年12月・2019年1月号



「僕らの希望」 下里晃吉



評価も価値も自分の心から追い出して  
誰かと比べても本当の基準の答えは何処にもない

それぞれの辛さ 悲しみ 傷  
それぞれの幸せ 楽しみ 喜び

大事にしていればいつでも新たな一歩も踏み出せる

1

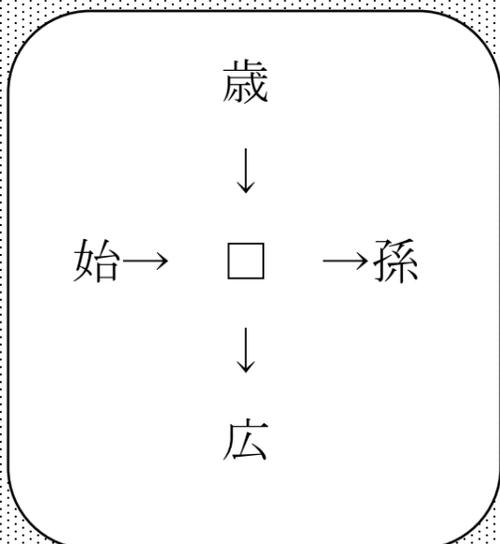
自分は不幸だ。って思ってるか  
自分は幸せだ。って思ってるか

同じ状況でも後者になれたら  
今以上に自分を好きになれる

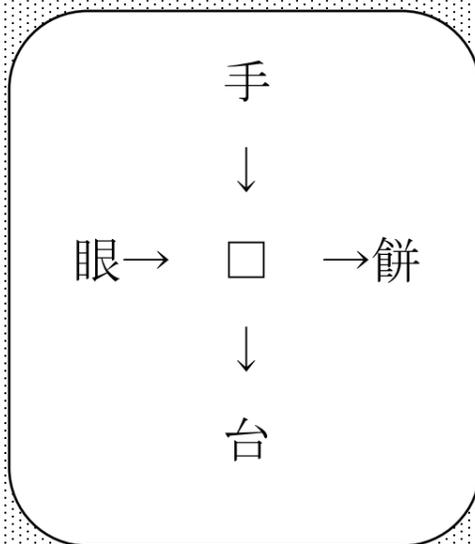
(ペンネーム：N・A)

2

1

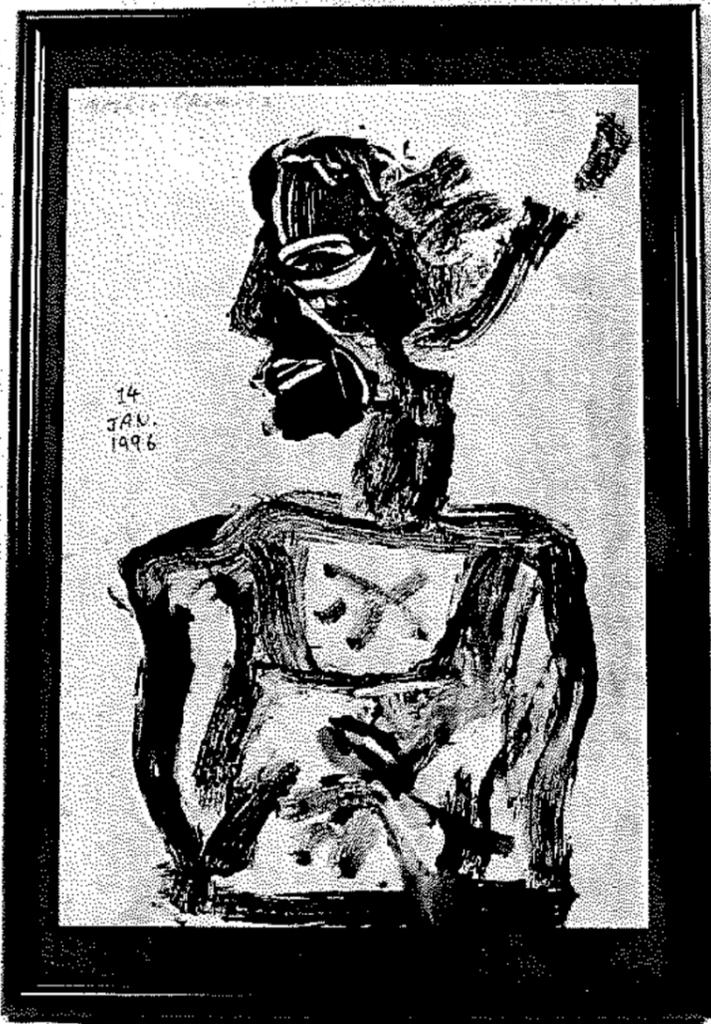


2



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1月の予定表の下にあります。

# 文字はクイズ



奥村欣央

## 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3点までとさせていただきます。



K.S

↑（ペンネーム：K.S）

## ボウリング大会のお知らせ

毎年、区精作グ連（足立区内の作業所・グループホームなどの精神保健福祉施設の団体）で企画している大会です。ふれんどりいでチームを作って参加してみませんか？

日時：2月15日（金）午後

場所：マルアイボウリング（北千住駅徒歩7分）

参加費：940円（ゲーム代610円＋貸靴代330円）

参加申し込み期間：12月1日（土）～12月27日（木）

ふれんどりい窓口で参加費を添えてお申し込みください！（参加希望者が3名に満たない場合は欠場となります）

