

ふれんどりいメンバーズニュース

2026年5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

初夏から梅雨を迎え、夏至の候へと移る季節となって参りました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？ 気温と共に湿度も高くなりますので水分補給を欠かさず、体調管理などに努めていただけたらと思います。ふれんどりいでは熱中症対策講座や暑気払いなどのプログラムを用意しました。暑さに負けず、楽しくこの夏を乗り越えられますように。

(ふれんどりいスタッフ(^)/)

ふれんどりいの暑気払い

7/27(月) 14:00~16:00

今年もふれんどりいの暑気払いやります！
みなさんぜひご参加ください！！

内容：カラオケ大会、くじ引きなど

参加費：100円

申込み：7月1日(水)より電話・窓口で受付



暑気払いミーティング

7/2(木) 14:00~14:45

暑気払いの内容について話し合います。

ぜひご参加ください。

内容が決まったらフリースペースに掲示します。

ふれんどりい祭2026 9/26(土) 開催決定！



詳細は8月・9月合併号で！

ピア・ルーリアン

ふれんどり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：7月23日(木) 14:00~15:00

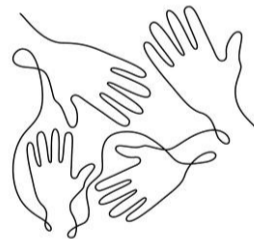
内容：ぬりえ、おしゃべり

定員：4名(予約制)

※予約が定員を超えた場合は抽選になります。

予約期間：7月1日(水)~7月21日(火)

参加費：無料 材料はすべてこちらで用意します。



特別プログラム 夏本番！熱中症対策講座

今年も猛暑が予想されます。夏に向けて、熱中症を防ぐポイントを保健師さんに教えていただきましょう！

日時：2026年6月24日(水) 14:00~15:00

講師：竹の塚保健センター 保健師

対象者：ふれんどりいを利用されている方(定員:12名)

場所：ふれんどりい2階 多目的室

申し込み：6月1日(月)より、お電話もしくは窓口で受け付けます。



「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
<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

夏は室内（フリースペースまたは2F多目的室）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)

6/14(日)・7/12(日) 14:00~15:00

2名以上で開催します。

動きやすい服装、靴で来てください。

※予約が1名以下の時は中止です。



みんなでカラオケ♪

6/12(金)・7/10(金) 14:00~15:30

大人気プログラム

楽しく歌って盛り上がりましょう！

聴くだけ参加もOKです♪



みんなで散歩

(定員5名・要予約)

6/9(火) 10:45~11:45

ふれんどりいの近所をのんびりお散歩しましょう♪
ボランティアも参加します。

※雨天中止。また7月~9月は暑いので中止します。

ヨガ

(定員6名・要予約)

6/13(土)・7/11(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。



らくらくストレッチ

(定員8名・要予約)

6/10(水)・6/24(水) 10:45~11:30

7/8(水)・7/29(水) 10:45~11:30

午前中から身体を目覚めさせていきましょう。

ラジオ体操からの連続参加もお勧めです♪

※椅子に座ったままで行います。

アトリエふれんどりい

(定員5名・要予約)

6/8(月) 14:00~15:00

「ポプリを使って紙工作をしましょう」

7/13(月) 14:00~15:00

「水彩画材で塗る大人のめいえ」

※材料はすべてこちらで用意します。

みんなでおしゃべり

6/2(火)・6/21(日) 13:00~15:00

7/7(火)・7/19(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。

語ろう会

6/23(火) 14:00~15:00

テーマ：「暑さ対策2026」

猛暑・酷暑に備えて知恵を出し合いましょう！

7/21(火) 14:00~15:00

テーマ：「テイクア・作業所ってどんな所？」

通っている人も通っていない人も参加OK！

これから通おうと思っている人には参考になるかも…。

(職員・ピアサポーターも参加します)



パソコン入門

(定員4名・要予約)

6/18(木)・7/16(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！

女子トーク

(女性限定プログラム)

6/30(火)・7/28(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)



地域活動支援センターふれんどりい 2026年6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 アトリエ ふれんどりい 14:00~15:00 (定員5名 ・要予約)	9 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 ラジオ体操 10:30~10:45 らくらく ストレッチ 10:45~11:30 (定員8名 ・要予約)	11 ラジオ体操 10:30~10:45	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)
14 卓球 14:00~15:00 (定員6名 ・要予約)	15 ラジオ体操 10:30~10:45	16 ラジオ体操 10:30~10:45 6/16(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	17 ラジオ体操 10:30~10:45	18 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)	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 ラジオ体操 10:30~10:45 語ろう会 14:00~15:00	24 ラジオ体操 10:30~10:45 らくらく ストレッチ 10:45~11:30 (定員8名 ・要予約) 熱中症対策講座 14:00~15:00 (定員12名 ・要予約) ★予約は6/1~	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~ 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！	27
28	29 ラジオ体操 10:30~10:45	30 ラジオ体操 10:30~10:45 女子トーク 14:00~15:00				

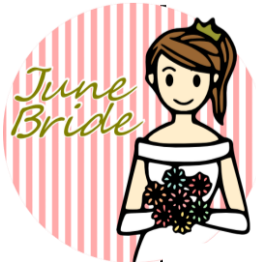
文字はめクイズの答え

1. 休 2. 筆

熟語の読み方・意味

- 夏至 (げし)
乃至 (ないし)
- 許嫁 (いいなずけ)
手許 (てもと)
官許 (かんきょ)

※政府が特定の人に特定のことを
許すこと。



《開館時間》

平日 9:00~20:00 土日祝 12:30~20:00

※ 20:00 に自動ドア・門扉を施錠します。

忘れ物のないよう 19:55 には退館準備をしてください。ご協力よろしくお願いいたします。

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、らくらくストレッチの
予約期間は、1週間前から前日の12:30までです。電話またはふれんどりいの
窓口で予約してください。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

※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 2026年7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 暑気払い ミーティング 14:00~14:45	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 らくらく ストレッチ 10:45~11:30 (定員8名 ・要予約)	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 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)	14 ラジオ体操 10:30~10:45 7/14(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 (祝・海の日)	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 ピア ・ルーリアン 14:00~15:00 (定員4名 ・要予約) ★予約は7/1~	24 ラジオ体操 10:30~10:45	25
26 休館日	27 ラジオ体操 10:30~10:45 ふれんどりいの 暑気払い 14:00~16:00 ★予約は7/1~	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 らくらく ストレッチ 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 シャワー室清掃 14:00~	

ふれんどりい 利用状況

3月	電話相談	来所者	4月	電話相談	来所者
	1658件	424名		1559件	396名

面談について

面談は予約制です(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

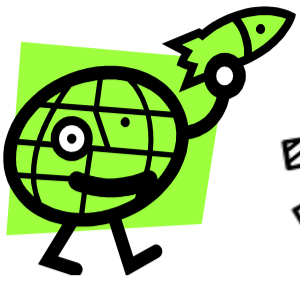
土日祝 13:00~16:00

※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。

○休館日のお知らせ○

7/26(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致します。



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6月の予定表の下に
あります。

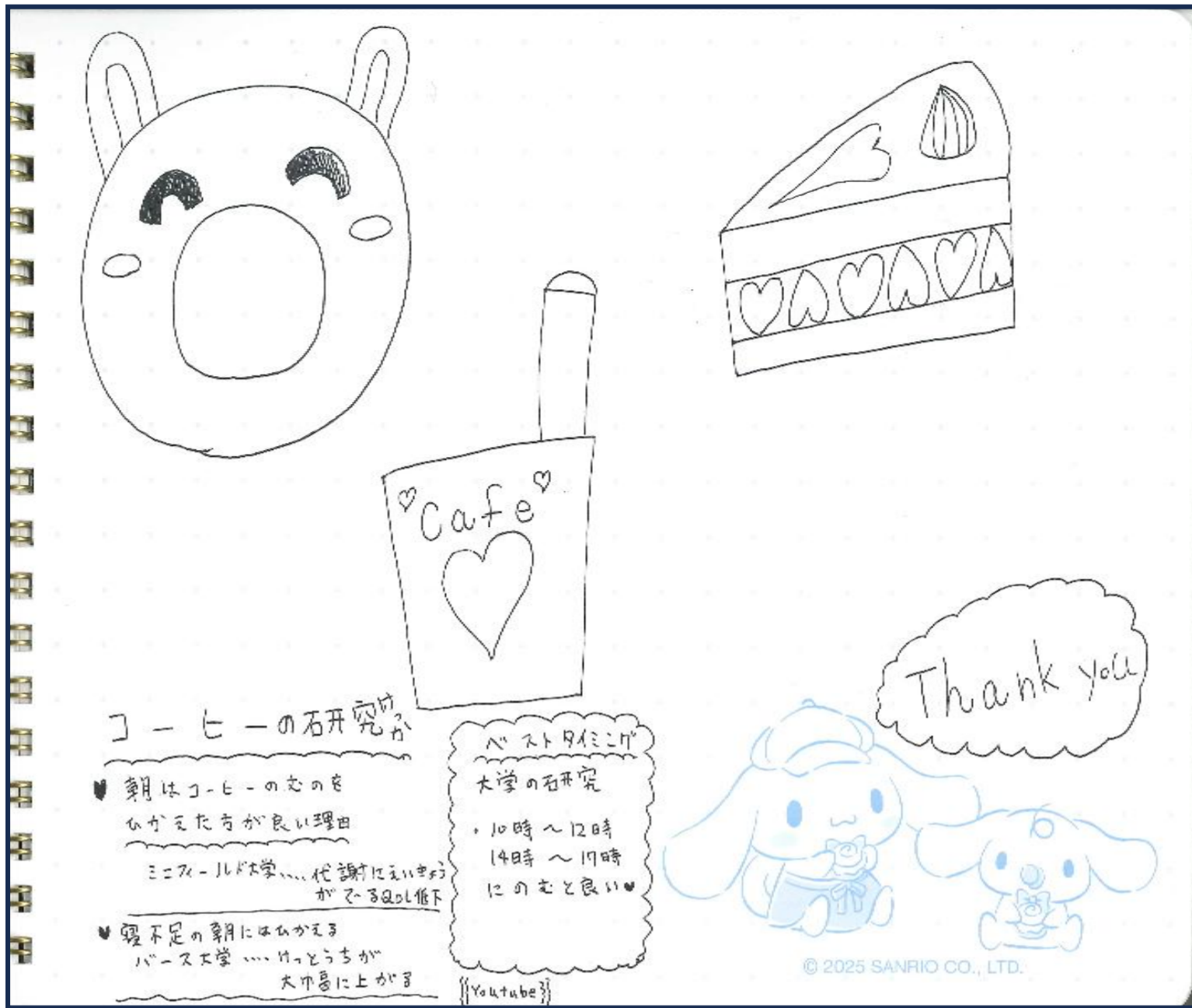
1

産
↓
□ → 止
↓
暇

2

土
↓
□ → 致
↓
舌

硬 → □ → 致



(ペンネーム s.m)



かなしみはただむこうからやってくる
 ふいにやってくる
 音楽をきいてるとやってくる
 テレビを見ててもやってくる
 おこられた時 やってくる
 ※ なんにもなくとっぜん涙がおちる時もある
 でもまた日は登る。いつかきと幸せになる日まで
 がんばる それしかない。
 生きてリカいいんだ！
 前向きでやろう！

JNK52

(ペンネーム JNK52)

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）

