

# 地域生活支援センター プラッツ

## 2012年7月【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
パソコン塾 野田先生	プラッツ 食堂	お茶会	休館日			パソコン塾 二宮先生
8	9	10	11	12	13	14
休館日	農園	お茶会	休館日		ソフトボ ール大会	
15	16	17	18	19	20	21
	休館日 (海の日)	お茶会 PMK	休館日		栄養相談	わくわく 体操
プラッツ通信 投稿〆切	23	24	25	26	27	28
休館日	農園	お茶会 韓国語講座	休館日	Wii カラオケ	詰め会	
29	30	31				
休館日		お茶会				

・ラジオ体操第一は毎日、交流室で15:00~行います。任意参加です。  
 ・6、7日は全国精神障害者地域生活支援協議会あみ全国大会に参加するため、職員体制がうすくなります。ご了承下さい。



### 定例「いろいろ話し合おう会」

4月~6月、オブザーバー職員参加無しで開催されました。  
 7月はそこでの話を踏まえて、今後の開催有無や内容について、職員も交えて検討する時間を設けさせていただきます。  
 7月は会場の都合で、14日土曜日13~15時 障害者センター2Fにて開催となります。お間違えないよう、よろしくお願いします。

### 「☆今月の保坂職員の一言☆」

喫煙所に使用済みライターが放置されていました。私物は持ち帰って処理をお願いします。飲み物の空き缶などの放置も増えていますので気をつけてください。

### ☆☆☆ソフトボール大会☆☆☆

毎年恒例の作業所との交流試合です。皆で体を動かしながら、楽しく汗を流しましょう！！  
 日時:7月13日(金) 午後1時~3時  
 場所:けやき公園野球場  
 行き方:JR国分寺駅から徒歩約15分(西武多摩湖線に沿って歩き、市立3小左折)、バス約3分(西武バス、国分寺車庫から武蔵野美術大学行き(寺71)、けやき公園前下車)  
 集合:12時45分に現地集合現地解散  
 持ち物:タオル、動きやすい服、飲み物  
 申込み:要。7月9日(月)〆切。保険に加入するため、参加者(応援のみの方も)は交流室ホワイトボードに名前を書いてください。屋外プログラムのため参加は登録者に限らせて頂きます。



### ~6月12日PMK報告~

- 7月ソフトボール大会 →左記参照願います。
- 交流室の本 →今月末まで交流室に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。以降処分いたします。
- 麦茶 →7月からスタートします。ご利用下さい。
- ノンアルコール飲料について →交流室、喫煙所等で飲む事は禁止されています。
- 8月の花火大会について →検討をした後、お知らせいたしますので、よろしく願い致します。

ブラッツ食堂 献立  
 七月二日  
 ごはん  
 みそ汁  
 しゅうまい  
 野菜の煮物  
 マカロニサラダ  
 ヨーグルト  
 十六日は祝日のためお休みです。

### 定例プログラム

- ◇ お茶会 14:00~、申込不要、無料。
- ◇ プラッツ食堂 17:30~、前日までに申込・400円前払い要。定員18名まで。
- ◇ パソコン塾 申込要(前月最初のPC塾当日10:00より受付)、無料、マンツーマンの個別指導。  
 時間は、①13:20~②14:00~③14:40~  
 ④15:20~⑤16:00~ 各30分。
- ◇ 栄養相談 16:00~、申込要、無料。管理栄養士による個別面接。
- ◇ 農園 15:30(多少前後します)~、申込不要、無料。
- ◇ 詰め会 14:00~、申込不要、無料。  
 正式名称「ブラッツ通信つめちゃおうぜ会」。
- ◇ わくわく☆ブラッツ体操 14:00~、申込不要、無料。音楽に合わせて皆で体操。
- ◇ 韓国語講座 尹スタッフによる簡単な韓国語講座。申込不要 15:15~
- ◇ Wiiカラオケ ゲーム機「Wii」を使って皆でカラオケ交流 申込不要  
 14:00~16:00 近隣に迷惑がかからないよう声は控えめに。
- ◇ ラジオ体操(新) 15:00~ 毎日、定番のラジオ体操第一を交流室で行います。

## 「LP 活動で思う事」

今私はLP活動に参加させてもらっています。

その中で私は退院準備グループという病院を訪問する活動をしています。自分が経験したことをメンバーさんに話を聞いてもらったりするのは楽しいです。

私は一人でも多くの方が退院されて毎日を大切にいきいきと生きていってほしいと切に願っています。

そのお手伝いをするのが私達の活動の原点だと私は思っています。

ペンネーム  
てまりのまりちゃん

海ほたる どうからどうまで呼ぶのかな プラッツ旅行  
・完食し、あわびと金目鯛が 特に美味しかった。  
・帰りが7時15分になったのではらからに薬の管理されている私は息がしにくくなったのが辛かった。

ペンネーム  
海野 悠子

## 「人々の笑顔」

街中を歩けば人々の笑顔が見える 笑うってとても素敵な事だと思う

楽しくて笑ったり 嬉しくてほころんだり ちょっとした照れ笑いをしたりね

笑うって人間にしか出来ないんだなとつくづく思う 諺にもあるだろう

笑うかどには福きたるとね どうせなら仏頂面しないで笑おう

微笑みは他人の為だけではなく自分のためにもなることなのだから

ペンネーム  
烈火



## 「やってますか気分転換」

なにかとストレスが多い日々の暮らしです。自身の生活にまつわるもののみならず、混沌とした社会の情勢も相まって、先行きの不透明と、茫洋とした不安が世の中全体を覆っています（社会保障と税の問題などは最たるものですね）。現代社会を生きる生活者としての心得として、ストレスフルに陥らないこと、嫌な気分のまま過ごさないこと、心の平安を保つこと、もしくは乱した場合の復旧を早急にはかること、これらは大切な生活の要点のひとつと言えます…。

「ストレスの解消が大事」とはよく言われるものの、その原因となる事態や状況がクリアされなければとどのつまりストレスの解消には至らないわけですが、少なくとも今の辛さ、苦しさを回避する手立てとして、気分転換～爽快感、開放感、心地よさ、あるいは自己肯定感(?)、究極的には「まあいっか」の心境に至る(?)を得る～によって危機回避という当面の処置を得ることは大事で、その手法が身につけば、案外、かなりのしんどさも超えられるような気がします(極めればですが…)

※ ※ ※ ※

こんな前置きをしながら、気分転換の一つとしてお勧めは「日帰り温泉」です。

最近ハマっていて、休日には足を運んでいたりします。当方は長めの温浴により弱点の腰の痛みの高ぶりを納めることはもとより、気分の沈め(静め)、リラックス促進に役立っています。またサウナによる刺激の高揚と鎮静(水風呂)の反復(自虐的気分転換法)、そして休憩タイム時の電動マッサージチェアの数度の使用により、かなりの心身のほぐしと癒しを得ています。

その昔は入浴料も高くなかなか手の出なかったお値段が～今は無き国分寺ラドン温泉は結構高めでしたね～、最近の日帰り温泉はじつにお安くなっており(銭湯2回分くらい)、一日楽しめ、大いにリフレッシュできます。是非お勧めです。日帰り温泉は国分寺の極く近辺では、府中、小平に点在しており、ホームページで検索すれば詳細に内容がつかめます。

ちなみにこの温泉ですが、一設によれば都内はいずれも数千メートル掘れば源泉に至るという立地条件にあるそうです。という事は国分寺でも…、掘ってみますか!? スポンサーみつけて。

それと皆さんの「気分転換術」も披露して欲しいです(プラッツのお茶会などでも是非)。そう、この話題を広げること自体、現代人として生きていく大事な術のようにも思えます。

(仮称) 気分転換術開発倶楽部 伊澤雄一

## 社会福祉法人はらからの家福祉会 地域生活支援センタープラッツ

- 《住所》 国分寺市南町3-4-4
- 《相談TEL》 042-359-2440
- 《HP》 <http://harakaranoie.com/index.html>
- 《開館日》 月、火、木、金、土、第1・3日曜
- 《休館日》 第2、4、5日曜日、水、祝日
- 《開館時間》 10時～19時00分(午後7時)
- 《来所・電話相談》 10時～19時00分

喫煙は所定の  
場所で……。

