

地域生活支援センター プラッツ

2012年9月【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
						1 パソコン塾 二宮先生
2 パソコン塾 野田先生	3 プラッツ 食堂	4 お茶会	5 休館日	6	7	8 Wii カラオケ
9 休館日	10 農園	11 お茶会	12 休館日	13 プラッツ通信 投稿〆切	14 栄養相談	15
16	17 敬老の日	18 お茶会 PMK	19 休館日	20 Wii カラオケ	21	22 秋分の日
23 休館日	24 農園	25 お茶会 韓国語講座	26 休館日	27 詰め会	28	29 わくわく 体操
30 休館日						

定例 「いろいろ話し合おう会」

日時：9月8日(土) 13:00~15:00 場所：国分寺市障害者センター2F 多目的室

テーマ：「夏の思い出」と、8月に引き続き「これからの話し合おう会について」

※確定している新規ルール

- ・ オブザーバー(職員)は参加しない。
- ・ 会場は障害者センターのきちんとした会議室を借りる。
- ・ プラッツ通信等で開催告知をする。

※以下は以前の決め事です。今後変わる可能性があります。

目的：精神障がい当事者が、いま話したいこと、悩んでいること、困っていることなどを話し合い、「思いや体験を分かち合い」をする。お話ししたい方は歓迎です。

参加者：精神障がい当事者

運営者：精神障がい当事者



「☆今月の保坂職員の一言☆」

時々マグカップの片付け忘れがあります。一時的に外出して帰って来る場合でも、一旦片付けて下さい。宜しくお願いします。

「立川防災館」へ行こう!

日時：10月2日(火) 12:20~15:00

集合：プラッツ交流室

場所：立川防災館

内容：地震体験、煙体験、消火体験

費用：交通費実費

申込：交流室ホワイトボードに記名

参加者：プラッツ登録メンバー、はらからの家グループホーム入居者

〆切：9月21日(土)

持ち物：動きやすい服装、歩きやすい靴、ハンカチ、飲み物

はらからの家福祉会グループホーム部門との共同企画になります。ホーム入居中の方は、各世話人にもお声掛け下さい。当日は現地解散です。

~8月21日PMK報告~

- ① 10月防災館へ行きます。→ 左記参照。
- ② 「いごこちいいプラッツのため」の会議を行いました。→ 巻頭言参照。

九月三日
牛(ぼ)のませじはん
みそ汁
切干だいこんの煮付け
冷奴
コーヒージェリー
プラッツ食堂 献立

..☆☆☆ 緊急告知 ☆☆☆..

「タイソク&LP 活動報告会」(仮称)

日時：10月25日(木)14:00~15:30

場所：プラッツ交流室

この数年間の、精神科病院からの地域移行支援活動について、スタッフとピアサポーター(LP:ライフパートナー)からご報告いたします。

次月号通信等での続報をおまちください!!

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「プラッツ通信つめちゃおうぜ会」。
- ◇ わくわく☆プラッツ体操 14:00~、申込不要、無料。音楽に合わせて皆で体操。
- ◇ 韓国語講座 15:15~、申込不要、無料。尹スタッフによる簡単な韓国語講座。
- ◇ Wiiカラオケ 14:00~16:00 申込不要、無料。
ゲーム機「Wii」を使って皆でカラオケ交流。
近隣に迷惑がかからないよう声は控えめに。
- ◇ ラジオ体操 15:00~ 申込不要、無料。定番のラジオ体操第一。

投稿コーナー

「私にとっての作業所」

私が作業所に通うようになってから3年半以上経つと思います。作業所を通して今まで出来なかった事も出来るようになり多摩総のスタッフさんのすすめで作業所に通って本当に良かったと思っています。作業所での仕事はおそうじが主です。外に出での作業は私は公園のおそうじです。今の私が休む事もなく作業所に通えると言う事は私なりに体調が整っているからだと思います。

これからも自分の体調は自分で管理し休む事なく作業所に通っていかうと思っています。

ペンネーム
てまりのまりちゃん

生き方パート1

いつも後ろ向きじゃあ幸運の女神様は微笑んでくれないぜ
まあ人生なんてものは絡み付いた縄のように良いこと悪いこと交互になっているのさ
嫌なことあったら寝るもよし
良いことあったら風をうけて気持ち良く走るのもいい
不思議なことに人間なんてのは良いことも悪いことも半分でなりたっているもんだ
自然体でなんとなく生きるのも悪くない
なんとなくかなるもんだ
こういうことは時間が解決することもあるからな
人によっては抗うこともあるだろうよ
ただどな無理に逆らってもあまり良いことない
寒い冬を乗り越えれば暖かい春がやってくる
自然に身を任せれば楽に生きられる
だから笑っていれば幸運の女神も微笑んでくれるさ
まあ生き方の一つとしてこんなことを夜に考えてる俺も楽に生きてるってことさ

ペンネーム 烈火

・梅雨が明け公園の木々青々といよいよ夏の本番が来る
・シャワー浴びつめたい麦茶飲みければ夏の猛暑も少しおさまる。
・やけどした顔の手術をするために原爆の女アメリカへ飛び

ペンネーム 烏田 高志

～イベント写真焼増のお申込～

写真は交流室で申し込みを受け付けます。

ご注意

事情により写真現像が遅れる場合があります。ご了承ください。まだ写真を受け取っていない方は、お早めにスタッフにお声がけ下さい

プラッツ通信

9月

2012年8月27日(月)発行第146号

～「いごこちのよいプラッツをつくっていくため」の会議を行いました。～

(8月21日PMK報告)

プラッツ通信8月号で告知さしあげたとおり、PMK(プラッツメンバー会議)にて、プラッツ交流室のあり方やルールについて話し合いが行われました。当日は20名のメンバーさんが参加。建設的で有意義な議論となり、みなさんの興味・関心がいかに大きい話題か、あらためて実感した次第です。

以下に、要約を掲載いたします。

「プラッツ利用に関する確認」の確認、および意見

- ① ベッドの利用は2時間
- ② 飲食ゴミは持ち帰る
- ③ 喫煙所では黙々(モクモク)と吸う
- ④ 交流室ではほかの人のうわさ話はしない

意見:上記の4項目をルール化するか、ホワイトボードに常書いておくか、それぞれが意識する程度で収めるか。

→ 「プラッツ利用に関する確認」用紙を目立つように貼って様子を見る。

意見:利用する人それぞれが意識し、作り上げることが大事。その為にまず交流室でピアの相談員・当番を決めておくのはどうか。(ピアの立場で職員と一緒に)

→ 職員会議で検討することにする。

その他の確認

- ・ 玄関スリッパは、それぞれが意識してしまう。見つけた人もしまう。
 - ・ 交流室で、いやな事があるときは「やめて」と言える。
- 練習が必要な方は、職員と返答の仕方を練習するようにする。

たくさんの方のご参加、たくさんのご意見をいただき、職員一同あらためてお礼申し上げます。

奥澤 拓史

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……。

