

地域生活支援センター プラッツ

2012年12月(月間予定表)

日	月	火	水	木	金	土
						1 わくわく 体操
2	3	4	5	6	7	8
パソコン塾 野田先生	プラッツ 食堂	お茶会	休館日	Wii カラオケ	精神保健福 祉講座	Wii カラオケ
9	10	11	12	13	14	15
休館日	農園	お茶会	休館日	Wii カラオケ	パソコン塾 二宮先生	パソコン塾 二宮先生
16	17	18	19	20	21	22
フラッツ通信 投稿メー ル	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日	交流室・ピ ア協力を 考える会	栄養相談	クリスマス 忘年会
23	24	25	26	27	28	29
休館日	振替休日	お茶会 韓国語講座	休館日	詰め会		
30	31					
休館日	休館日					

・12月30日から1月3日まで年末年始で休館になります。

定例 「いろいろ話しあおう会」

日時：12月9日(日)12:30~14:30 場所：国分寺市障害者センター2F 多目的室
テーマ：「自分にとって無駄と思われる出費」11月は女性2名男性3名が参加されました。
遅刻・早退は可能ですので、興味がある方はご参加下さい。

「☆今月の保健職員の一言☆」

最近、風邪気味の方が増えました。セキが出ている場合はマスクの着用をお願いします。また、マスクは風邪の予防にも役立ちますので健康な方も利用されてはいかがでしょうか。



「クリスマス忘年会」

日時:12月22日(土) 14:00~16:00
場所:本多公民館視聴覚室(地下1階)
申込要:12月17日(金)まで。交流室ホワイトボードに記入願います。
費用:600円(当日お支払い下さい)
集合:13:00に現地集合(会場飾りつけ手伝いを
して頂ける方)それ以外の方は13:30に現
地集合でよろしく願います。
実行委員と出し物募集中です。屋外プログラ
ムの為、登録されている方限定です。

「交流室・ピア協力を考える会」

日時:12月20日(木) 16:00~
場所:プラッツ交流室
1回目の集まりでは、3人の方が参加してくだ
さいました。協力員は、あればいいと思うが、
自分ばかりたたくないという意見が多かったで
す。参加希望者があるかももう少し様子を見な
がら進めることになりました。たくさんのご
参加お待ちしております。*お詫び*先月のプラ
ッツ通信で第二金曜日を開催する予定と記載
しましたが、他のプログラムとの調整で今後も日
程がずれることがあります。ご了承下さい。

～11月20日PMK報告～

- ① クリスマス忘年会→左記参照願います。
- ② 年末年始日程→月間予定表参照願います。
- ③ 置き傘について→12月25日に処分をしますので
心当たりのある方は職員までお声がけよろしく
願います。
- ④ イベント写真申請→交流室に置いてありますの
でご確認願います。
- ⑤ 初詣→来月の通信で詳細を載せます。

プラッツ食堂
十二月三日
牛肉とほうろ餅のまぜそば
みそ汁
チルキヤベシ
だいこんと芋のサラダ
十二月十七日
ごはん
みそ汁
からあげ
野菜炒め
豆腐焼卵
チルキヤベシ

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やおうぜ会」。
- ◇ 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。尹スタツプによる簡単な韓国語講座。
ゲーム機「Wii」を使って皆でカラオケ交流。
- ◇ Wiiカラオケ 14:00～16:00申込不要、無料。
近隣に迷惑が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。



「自分の出来るかぎり」

このところ自分の病気が快方にむかっているという感じがえられる様になってきました。発病したのは20代今の私は60代にもなったおばさんです。40年もの闘病生活どれほど苦しく辛いものであったかわかりません。でも多くの方々の支え励ましてどうにかその山を1つ1つ乗り越えてくれた気がします。特に母の私に対するおもいはどれほどだったか。今はもう亡くなった母ですがいつも母の言葉を思い出し頑張ってきました。これからの私の生き方は楽しく自由生きる事。今までどれだけ多くの方が力を貸してくれたかわからないと思います。ですからこれからは自分の出来るかぎりでもいいから人のためになる事をしていきたいと思っています。

ペンネーム てまりのまりちゃん

「歌壇」

- ・秋彼岸赤や黄色の曇珠沙華
病院の中華やぎたもつ
- ・イケメンの顔をまろまろ眺めつ
松茸御飯食いし料亭
- ・幼き日母に連れられ観た映画
「マリ・ポピンズ」忘れがたけり
- ・夕まぐれ窓の外ではちちる鳴き
ちつかり涼しき秋となりけり

ペンネーム 鳥田高志

「クリスマスの夜に」

クリスマスの夜 雪が降れば心に決めていた君を迎えに行く
夢にまでみたよ 君と二人 洒落たレストランでグラスを傾けて
友達ならば沢山いるけど君だけは特別
降り積もる雪の中で唄うよ君に
夜の闇もいつか雪に染まり白い世界
心洗われるよ
君を想い僕は唄う
友達ならば沢山いるけれども君だけは特別
車走らせ君の家に急ごう
誰より何より君だけが好きだよ

ペンネーム 烈火

～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

2012年11月26日(月)発行第149号

12月

「一年早いもので…」

今年も残すところあと一ヶ月!!秋になり過ごしやすくない～と思っていたら、冬の寒さがやってきましたね。暖かいお風呂にお鍋、こたつでみかんとアイスクリームと寒いからこそ美味しい料理で身も心もぽかぽかにしましょう。そして私も気がついたらプラッツに入って7ヶ月が過ぎました。みなさんから「だいたい慣れてきたね～、職員らしくなったね」と声をかけてもらうことがありますが、少しずつプラッツに馴染んできたのかと思うとうれしいです。まだまだ頼りないところがたくさんあると思いますが、これからは元気にやっていきますので、よろしくお願ひしますね。

今月は精神保健福祉講座やクリスマス忘年会などたくさん企画があります。12月14日(金)に行われる精神保健福祉講座では「むかしMattoの町の町があった」を上映します。この映画を通して精神保健福祉の歴史を振り返るとともに地域で生活することの大切さを改めて考えてみたいですね…。申し込みは12月7日(金)までに変更になりましたので、よろしくお願ひします。

～パソコン利用に関してのお知らせ～

- ◆パソコン塾当日の13時～17時は、ノートパソコンのみ使用可能です。
- ◆ソフトのインストールは、ご遠慮下さい。
- ◆プリンタは、普段モノクロ設定になっています。
印刷後、利用ノートに記入をお願いいたします。
- ◆はらからやプラッツの名称、住所、電話番号、メールアドレスを使用中の物品購入はご遠慮下さい。
- ◆パソコンに不慣れな方、不慣れな方は、スタッフへ声がけ願ひします。
*12月1日から下線部が変更点となります。みなさんご協力よろしくお願ひします。

松崎 里香

喫煙は所定の場所です……。



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
- 《相談係》 042-359-2440
- 《HP》 <http://harakanoie.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