

# 地域生活支援センター プラッツ

## 2013年2月【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
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		わくわく 体操
10	11	12	13	14	15	16
休館日 プラッツ通 信投稿×切	建国記念日	お茶会	休館日			
	18	19	20	21	22	23
	プラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日	ゲスト交流会 交流室・ピア 協力員を考える会	栄養相談	Wii カラオケ
24	25	26	27	28		
休館日	詰め会	お茶会 韓国語講座	休館日			

・2月の二宮先生のパソコン塾は先生の都合でお休みさせていただきます。  
 ・2月の農園は雪が降り土がぬかるんでいる為、お休みとさせていただきます。1月～3月は天候に左右されるため4月から農園を再開します。

### 定例 「いろいろ話し合おう会」

日時：2月10日(日) 12:30～14:30  
 場所：障害者センター 題名は現在未定となっています。  
 たくさんのご参加お待ちしております。

### 「☆今月の保坂職員の一言☆」

プラッツ用のスリッパは外に行く時必ずクツ箱の上の段に入れて下さい。  
 タバコを吸いに出る時もしまってください。よろしくお願いします。



### 「ゲスト交流会」

日時：2月21日(木)  
 14:00～15:30  
 場所：プラッツ交流室  
 申込不要  
 費用：費用なし

国分寺すずかけ心療クリニックの藤田先生を講師に招き、お薬についてお話しをしていただきます。詳しくはプラッツ通信にチラシを同封しますので、ご確認よろしくお願ひします。

### 「交流室・ピア協力員を考える会」

今回は4名参加(初参加)しました。

- \* 当事者が主体になる・SOSを出せない人・出会いのチャンスの為にも、ピア協力員が必要なのでは。
- \* ピア協力員は、意欲があれば可能なのでは。
- \* ピア協力員をピア相談員として考えて欲しい。
- \* チラシなどで広告した方がいいのでは。などの意見がでました。

次回 日時：2月21日(木) 16:00

### ～1月22日PMK報告～

- ①農園について→日程表をご確認お願ひします。
- ②ゲスト交流会について→チラシをご参照下さい。
- ③交流室・ピア協力員を考える会について→プラッツ通信で進行状況をお伝えすると共に、PMKでも今後ご報告をさせていただきますので、よろしくお願ひします。
- ④いちご狩り・動物園に行きたい→継続検討。職員側で検討させていただきます。

プラッツ食堂
二月四日
・ごはん
・みそ汁
・肉じゃが
・はんぺんのバター焼
・だいこんとツナのサラダ
・コーヒゼリー
二月十八日
・ごはん
・豚汁
・とり肉のピカタ
・かぼちゃの煮つけ
・フルーツ

### 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。(1月～3月中止)
- ◇ 詰め会 14:00～、申込不要、無料。  
正式名称「プラッツ通信詰めちゃおうぜ会」。
- ◇ 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



### 「幸せになるからね」

お母さん私幸せになるからね  
 お正月休み1人のアパートで何回も叫びました  
 子供の幸せを願わない親などいるはずがありません  
 母がなくなってからも随分経ちますが、私は死ぬまで母に  
 叫んだこの言葉を忘れずにいようと思いました。  
 私は本当に親不幸者でした  
 どれだけ母に悲しい思いをさせたかと思うと今でも涙がでま  
 す  
 お母さん私幸せになるからね  
 お母さん指きりするよ  
 お母さんにもっともっと甘えたかった  
 幼い子を抱くようにぎゅっと抱いてほしかった  
 これから先悲しい事があつたらお母さんとの約束を思い出し  
 幸せになるからね

### 「降り続く雪の中で」

冷たく白い景色 手を差し出せば雪の結晶が一つまた一つ積  
 もっては消え繰り返す  
 出会いはちょうど一年前の今頃だった  
 別れたわけじゃなかったけど降り続く雪の中で思い出す  
 今あの人はどうしているだろう  
 空を見上げればあの子の笑顔が浮かんでくる  
 人は誰かに愛されることより愛することの方が大事なんだ  
 数々の思い出も今は懐かしい  
 でもきっと雪の妖精は少しだけ嫉妬深い  
 だから手の平で溶けていく雪の結晶のように淡い想いを感  
 じる  
 今宵は離れてしまったあの人との想いを胸にしまって真っ白  
 い世界を歩こう  
 降り続く雪の中で

### 「歌壇」

・ 単調な暮らしに今日も堪え兼ねて セコハンで買う長淵剛  
 ・ 幼き日蝶よ花よと育てられ 今は天涯孤独に暮らす  
 ・ くだびれしそんな夜に読むばななさん 我の心を労わりたもう  
 ・ 自炊して美味しくできるものふたつ  
 ・ 足を病みベッドに拘束されており 紙おむつやら点滴の身や

ペンネーム 烏田高志

・ 一月に珍しき雪の日に 外泊の吾はタクシーの  
 人となりて帰りにけり  
 ・ 大学の時の友人の背の君が急逝し、友は、鎌倉  
 の祈りの家にて、祈りたるなり  
 ・ 若き日に光ディスクの仕事をし、働きし吾はお  
 昼休みに造船所を流れる山口百恵の歌になぜ  
 かしら感動せり

ペンネーム 海野悠子

# プラッツ通信

# 2月

2013年1月25日(金)発行第151

## LP (ライフパートナー) インタビュー報告! (第二弾)

前回は2011年8月号、、、だいぶ日が経ってしまいました、LPインタビュー第二弾です。  
 当時とは事業の名称も変わり、地域体制整備支援事業(東京都より受託)となりましたが、は  
 らからの家福祉会では現在も精神科病院 長期入院患者さんからの退院のご相談に乗り、支援を  
 しております。

病院に出向いていく、地域への発信、どちらにおいてもご活躍をされるピア(当事者)サポ  
 ーターを、はらからではLP(ライフパートナー)と呼び、コーディネータースタッフとともに  
 活動していただいています。その中で感じられていることを、7名のLPに職員から以前インタ  
 ビューさせていただきました。以下はそのご報告になります。

2012年11月号掲載の、「LP活動報告会～退院支援とはらからの家」の記事とあわせてご  
 覧下さいませ。

【質問】あなたがLPに申し込まれた動機はなんですか?

【回答】(重複する内容もありましたので、項目別にまとめます)

- ・ その人(患者さん)にとっての最悪を回避したいと思った。
- ・ 自分の経験を少しでもいいので参考にしたい。
- ・ 自分の経験が仕事になったらいいと思った。
- ・ 経験を語る場面に欲しかった。
- ・ 自分の使命だと思った。
- ・ 時給900円が魅力的(はらからでは公募により有償ボランティアとして起用)。
- ・ きっかけはスタッフからの声掛け、気持ちが動いてやってみたくなった。

以上です。今後も、ピア活動のさらなる拡がりを祈念いたします。

プラッツ 奥澤拓史(おくざわひろのぶ)

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
- 《開館日》 月・火・木・金・土・第1・3日曜
- 《相談TEL》 042-359-2440
- 《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)
- 《HP》 <http://harakaranoie.com/index.html>
- 《来所・電話相談》 10時~19時00分

喫煙は所定の  
場所です……。

