

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	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		お茶会	休館日		栄養相談	パソコン塾 二宮先生
	18	19	20	21	22	23
パソコン塾 野田先生	プラッツ 食堂	お茶会 PMK	春分の日 休館日	交流室・ ピア協力員 を考える会	ゴミ出し 講習会	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	詰め会	お茶会 韓国語講座	休館日			Wii カラオケ
31						
休館日	・3月からのわくわく体操ではパドルという健康補助器具(バトンのような細長い棒のようなもの)を使いながら音楽にあわせてストレッチや体操をします。					

定例 「いろいろ話し合おう会」

日時：3月24日(日) 12:30~14:30
 場所：障害者センター 題名「今後の就労について」
 2月は男性3人女性1人が参加されました。来月も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☆」

交流室の急須の件ですが使用された人は次に使う人のために必ず洗って伏せておいて下さい。カップも忘れずに洗って食器棚へお願いします。



「ゴミ出し講習会」

今年の6月から国分寺市の燃えるゴミ・燃えないゴミが有料化になります。それに伴い4月からゴミ収集日に変更になります。

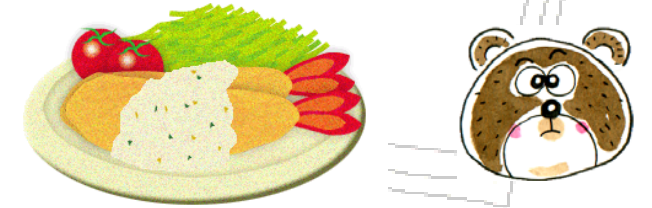
ゴミ推進課の講師をお招きして変更点をお話しして頂きます。そのあと質疑応答の時間を設けたいと思います。

4月からのゴミ出しに備えましょ
 日時：3月22日(金) 14:30~
 場所：プラッツ交流室
 参加費：無料



～2月19日PMK報告～

- ①3月22日(金)にゴミ出し講習会
→左記参照お願いします。
- ②いちご狩り
→今回はPMKでの人数が少ないため、継続検討にします。



「交流室・ピア協力員を考える会」

今回は6名参加しました。職員からこの会を宣伝する為に職員とメンバーさんとチラシを作成するのはどうか？提案をさせていただきました。

- *チラシを作るのであれば、方向性をもっと定めていきたい。
 - *ピア協力員をすることで、人の役に立ったり、自分自身が得られる事がありそう。
 - など他にもたくさんの意見がでました。
- 次回 日時：3月21日(木) 16:00~

プラッツ食堂

三月四日

- ・ちらしずし
- ・おすいもの
- ・からあげ
- ・はくさいの浅漬
- ・ヨーグルト

三月十八日

- ・ごはん
- ・クリームシチュー
- ・オムレツ

(ミックスベジタブル入り)

- ・キャベツの浅漬
- ・コーヒージェリー

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



「病気から逃げない」

私はこの病になったという事を決して無駄な事とは思っていません
 なぜなら神が私に与えてくれた試練の道だったと思うからです
 決して無駄な人生、くだらない人生だったとは思っていません
 私はもう63にもなった中年です
 20代に発病しそのころは私も具合も悪く母を責めたり母を怒鳴りつけたりどれだけ母に悲しい辛い思いをさせてしまったかわかりません
 それを思う時、私は決してこの病から逃げてはいけません
 母のためにも母の恩に報いるためにも死ぬまで病気と闘って生きていこうと思いました。

ペンネーム てまりのまりちゃん

「歌壇」

・人生を病とともに送りきて それでも生きる訳はと自問す
 ・ボクシングかぶりつきにて 観ておれば 汗は飛び来る血潮はたぎる
 ・ハンチングハットをかぶりて大沼へ 遠足に行く麗らかな日よ
 ・長渕のチンピラぶりに惚れ込んで 憧れるなり老いたる今も
 ・聖堂のガラスの部屋で結ばれて ああ戯れの恋ぞ罪なり
 ・底辺は食べることさえ儘ならず ひもじき思い堪え難きなり

ペンネーム 烏田高志

「ライトニング・スカーレット」

夜空を覆う闇の中に一筋の閃光が走る 紅の光が闇を切り裂き
 電光石火の一閃が灯をもたらす

覚めた時間と視線のなかで瞬間は永遠に残るさ 霧が晴れて夜から朝に紅の稲妻が光る 消えゆく夜の幻影

長く続く沈黙の夜が明けようとする瞬間に紅い光が水晶を割る
 破片を天にかざせば星の電光を呼ぶ

凍てつく闇の幻影 スカーレット 紅の稲妻

ペンネーム 烈火

・退院の門出、涙してくれる友があり。
 ・少しゆっくりできるのが、ひとり暮らしの良さであり。
 ・OTサロンに参加し、カラオケで all through the night (夜もすがら) というイギリス歌曲を歌ったが、旋律についてゆけなかった。

ペンネーム 海野 悠子

プラッツ通信

3月

2013年2月25日(月)発行第152号

2月21日に、平成24年度、第3回目のゲスト交流会として、国分寺すすかけ心療こころのクリニックの藤田先生をお呼びし、「お薬講習会」を行いました。尚、参加者の属性としては、当事者が16名、家族が5名、福祉関係者が7名、その他が2名でした。

お薬講習会は、2部構成として、講習会と座談会の形式で行いました。講習会では、薬の説明・副作用・注意すべきこと・受診時のコミュニケーションのコツ、CP換算などの説明があり、「Shared decision making (共に探し、共に選び、共に迷い、共に背負い、共に笑い…;京大医学部訳)」が強調されました。座談会では、皆様からの質問がとても多く、盛り上がりましたね~^^



それでは、参加した皆様のご意見を報告させていただきます。

- ・分かり易い話でとてもよかった。プリントも分かり易かった(×4)。
- ・大変参考になった(×4)。薬の知識が増えた(×2)。
- ・医師とのコミュニケーションの大切さ・伝え方が非常に参考になった(×4)。
- ・また、機会あれば参加したい(×3)。年2回にしてほしい。
- ・自分の薬のことがよくわかった(×2)。
- ・薬の勉強会が本当に大切だと感じた。
- ・私の主治医の先生がお話ししたことのないような薬の話聞いた。
- ・医療・福祉・行政・地域との顔の見える形を切望する!



*尚、国分寺市では、6月からゴミだしが有料化になります。そして、その前に、4月からは、細かいゴミだしが今までと変わるらしいです。そのため、3月に、市のゴミ減量推進課の講師をお呼びし、「ゴミだし講習会」を行います。たくさんのご参加、お待ちしております。

* 特別講習 *

H24年度第4回目のゲスト交流会

3月22日(金)14:30~15:30

「ゴミ出し講習会」プラッツ交流室にて

* 詳しくは裏面をご参照ください。

—プラッツ 尹 聖根—

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

