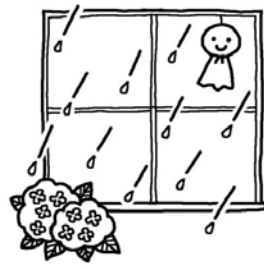


地域生活支援センター プラッツ

2013年6月【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
						1 国障連バス ハイク
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 Wii カラオケ	7	8 わくわく 体操
9 休館日	10 農園	11 ゲスト 交流会	12 休館日	13 交流室・ピ ア協力員を 考える会	14	15
16	17 プラッツ 食堂	18 お茶会 PMK	19 休館日	20 栄養相談	21 プラッツ通 信投稿×切	22 Wii カラオケ
23 休館日	24 農園	25 お茶会 プチ韓国語	26 休館日	27 詰め会	28	29 パソコン塾 二宮先生
30 休館日	<p>今月の保坂職員の一言</p> <p>プラッツは皆さんがホッとするための場所です。気持ちよく過ごせるよう心遣いをお願いします。</p> <p>持参したお弁当、ペットボトル、缶コーヒーの空き容器は必ず持ち帰って下さい。カップは洗剤で洗い、よく拭いてしまいましょう。</p>					



定例 「いろいろ話し合おう会」  
 日時 6月9日(日) 12:30~14:30  
 場所 障害者センター  
 テーマ「服装について」 来月もたくさんの参加お待ちしております。

「ソフトボール大会」

毎年恒例の作業所との交流試合です。  
 ・日時 7月5日(金) 13:00~15:00  
 ・場所 けやき公園野球場  
 ・集合 12:45に現地集合現地解散  
 申込 要。7月2日(火)締切。  
 保険に加入するため、参加希望の方(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下さい。屋外プログラムのため参加は登録者に限らせていただきます。  
 但し、会場は6月に予約をします。参加希望の方は職員に場所の確認をお願いします。  
 \*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息(寺71)、けやき公園前下車)

「交流室・ピア協力員を考える会」

今回は参加者が集まらず、開催をしませんでした。  
 来月以降も引き続きチラシ作成についても話を進めていこうと考えていきますので、少しでも興味がある方はご参加お待ちしております。  
 次回 日時:6月13日(木) 16:00~  
 (今回は第2木曜日になります。)  
 場所 プラッツ交流室

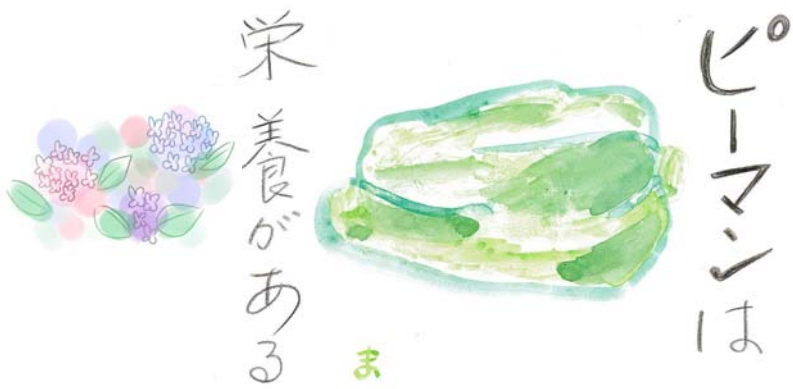
~5月21日PMK報告~

- ①あみ→モザイクアートの募集を引き続き行っています。協力して下さる方はコンstへお声がけ下さい。
- ②韓国語講座→6月からは第4火曜日のお茶会後半の時間を使い、行うこととなります。時間を間違えないようお気をつけ下さい。
- ③Wiiソフト→現状で新しいソフトを購入して遊びたいという希望が少ないため今回は購入しないことになりました。
- ④プログラムについて→ここ最近、プログラム参加者が少なくなっていることもあり、企画前に参加者が何名ほどいるかホワイトボードで集めたいと思います。人数を確認後、人数が集まりましたら、企画としてお知らせしようと思います。
- ⑤ゲスト交流会→別紙を参照をお願いします。

プリンシナル  
 六月三日  
 ごはん  
 みそ汁  
 しゅうまい  
 おからの煮つけ  
 中華サラダ  
 プリン  
 六月十七日  
 牛肉とごぼうのまぜごはん  
 みそ汁  
 かぼちゃの煮つけ  
 ポテトサラダ  
 コーヒーゼリー

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。
- ◇ 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

### 「スタッフさんありがとう」

私は根岸病院に入院していたのですが、婦長さんの強いおもいで一人でアパート生活をする事になりました。その訓練として多摩総に入所しました。そこで色々1人で生活していく事を学びました。そして退院する時が来たのですが、いざ退院となると大変な事もいっぱいありました。でも多摩総のスタッフさんがとてもよく面倒をみて下さいました。そして私がアパートで1人で暮らしていけるようにして下さいました。アパートにうつる前、外泊を1回することになっていたのですが外泊も成功し多摩総を卒業していく事になりました。多摩総ではお世話になったスタッフさん方には本当に感謝しています。ありがとうございました。これからもがんばります。

ペンネーム てまりのまりちゃん

### 「守護星」

星に護られて生きる 夜暗くなり南の空を見上げれば夏は蠍座が冬はオリオン座が見える  
人が生まれるずっと前から星の輝きは護るように光を与えてくれた  
何より限りなく美しい 空にはどれだけの星があるのだろう この世界を照らし続けてきた星はこれからもずっと人々に希望をもたらしてくれる  
夜の静寂の中今日一日を振り返って何もなかったと思うこともあるだろうけど星の世界に身を委ねることの方がいい  
そして家に入り一言だけ呟こう おやすみなさい  
ペンネーム 烈火

つばさのフラインググループに参加して  
英語がスラスラ出て来るのに安堵した。  
tim先生のユーモアと誠実さで  
私の世界が開けていくのを感じた。  
連休中は小岩で母方の親族が集まり、  
デリカテッセンを摂った。  
叔母は肺を3分の2切除したが、  
声も大きくよく笑う人だ。

ペンネーム 海野 悠子

### 「歌壇」

彼女の女のごつばかりをばきえて  
心ときめく弥生の一日  
未明また小さき地獄ありにけり  
いと恐しき原発思ふ  
弥生の日南の風にあおられて  
どこか遠くへ旅したくなる  
もみじ橋いつもたもとで擦れ違ふ  
淑女はいずこから来た人ぞ  
雨あがり桜のあとの公園は  
まるで花弁を敷き詰めたよう

ペンネーム 烏田 新士

# プラッツ通信 6月

2013年5月30日(木) 発行第155号

## 「大切な歯を守るために」

最近歯に関する情報はとても多く歯ブラシの種類や色々な種類の歯磨きチューブがあり  
いったいどれを選べば良いのかと迷ってしまいます。

目につくのが歯周病や歯槽膿漏の予防と書いてあるものです。現代人が歯を失う原因の第1位  
が歯周病だそうです。歯周病にかかっている人は20歳以上の約8割だとが、...もちろん程度の差  
はあるとは思いますが。

歯周病の怖いところは痛みや腫れなどの自覚症状が出るのは歯を支えている骨が溶け、膿が  
でたり歯がグラグラしたりする末期の症状になってからだそうです。毎日お世話になっている歯  
が抜けてしまうとまず食事量が減って十分な栄養が取れなくなり、噛めない事によって胃  
の負担も増えるなど連鎖的に困った事が出てきます。

歯周病の原因は歯垢や歯石だそうですから、予防策としては日々の歯磨きしかないようです。  
ネットに出ていた磨き方を紹介しておきますので、今日歯磨きするときに参考にしてください。

ブラッシングは歯ブラシを軽く持ち毛が開かない位の軽い力加減で歯に直角に当たるように  
縦、横、ななめに向きを変えながら、小刻みに細かく動かし1本1本丁寧に磨きます。  
歯垢は粘着性が強いので1ヶ所につき20~30回はしっかりと磨きましょう。ブラッシングで磨き  
きれない部分は歯間ブラシやデンタルフロスを使用すると良いでしょう。  
ブラッシングのタイミングは毎食後がベストですが夕食後のブラッシングだけは就寝中唾液が  
減り歯周病菌が増殖しやすくなるため就寝直前に磨くと効果的です。

お口スッキリ、息さわやか。是非お試しください。

保坂 英代



### ~25年度プラッツ登録更新の最終お知らせ~

プラッツでは24年度登録メンバーを対象に、4月~6月に個別で登録更新面接を行います。  
25年度、利用継続を希望される方は必ずお受け下さい。面接予約は随時受け付けます。ご都  
合のいい日をプラッツスタッフまでお知らせ下さい。なお面接の際には4月号通信に同封の  
更新面接用紙おもて面のみをご記入の上、年会費1200円・印鑑とともにご持参下さい。不  
明点はプラッツ職員までお問合せ下さい。緊急時に精神薬の処方分かるようにするため、あ  
るいはお薬関係の相談にのるため、プラッツでも精神科の処方箋やお薬手帳のコピーをお預か  
りする事が出来ますので、ご希望の方は最新の処方箋やお薬手帳をお持ち下さい。

### 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

《開館日》 月・火・木・金・土・第1・3日曜  
《住所》 国分寺市南町3-4-4 《休館日》 水・第2・4・5日曜日・祝日  
《相談TEL》 042-359-2440 《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...

