

地域生活支援センター フラッツ

2013年7月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
	1 フラッツ 食堂	2 お茶会	3 休館日	4 ソフトボ ール大会	5 わくわく 体操	6
7	8	9	10 休館日	11	12	13
パソコン塾 野田先生	農園	お茶会	休館日	Wii カラオケ	栄養相談	フラッツ通 信投稿×切
14 休館日	15 海の日	16 お茶会 PMK	17 休館日	18 交流室・ピ ア協力員を 考える会	19	20 パソコン塾 二宮先生
21	22	23 お茶会 プチ韓国語	24 休館日	25 詰め会	26	27 Wii カラオケ
28 休館日	29	30 お茶会	31 休館日			

19、20日は全国精神障害者地域生活支援協議会あみ全国大会に参加するため、職員体制がうすくなりますので、ご了承下さい。



今月の保坂職員の一言
湿度が高くうっとうしい日が続いていますね。この時期は衣類や靴のにおいが気になる時期です。お互い、身だしなみには気を配りましょう。

定例 「いろいろ話し合おう会」
日時 7月28日(日) 12:30~14:30 場所 障害者センター
テーマ「授産施設について」 6月は男性2名女性1名参加しました。来月もたくさんの参加お待ちしております。

「交流室・ピア協力員を考える会」
6月13日報告
今回は4名参加されました。
意見
・協力員を考える前に交流室のここちよく出来る環境作りを考えなくてはいけないと感じる。
基本は挨拶からはじまると思う。
・交流室を利用して思うことを文章にすればもっと意見がでるので目安箱のようなものをおけばいいのでは？
・交流室の場を大切に思えばいい。
・気軽な話が出来るところ。深い話はスタッフへ
次回 7月18日(木) 16:00~
場所 フラッツ交流室

「ソフトボール大会」
毎年の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) ×切
参加希望の方は交流室に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。
行き方
JR 国分寺駅から徒歩 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駅<寺71>、けやき公園前下車)

~6月18日PMK報告~
①ソフトボール→7月2日までホワイトボードにて申込みを受け付けています。たくさんの参加お待ちしております。詳細は左記参照願います。
②今後のラップ開催について→今回のゲスト交流会の感想等みなさんの意見を参考に定期プログラム化するかどうか検討させていただきます。
③バザー品の残りに関して→フラッツ交流室内にバザー品(食器類)の残りがありますので、欲しいものがあれば、職員にお声がけ下さい。

ここ最近、コップの置きっぱなしや空き缶残しが多いというメンバーさんからの意見がありました。気が付いた時にお互い声をかけながらこちよいフラッツにしましょう。
*バーベキュー・フラッツ旅行の参加希望者の確認をフラッツホワイトボードで行っています。詳しくはホワイトボードをご確認願います。10名以上の希望が集まれば実施可能です。

- フラッツ食堂**
七月一日
- ・ごはん
 - ・みそ汁
 - ・豚しゃぶ
 - ・野菜の煮物
 - ・きゅうりの浅漬
 - ・フルーツ

- 定例プログラム**
- ◇ お茶会 14:00~、申込不要、無料。
 - ◇ フラッツ食堂 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「フラッツ通信詰めちゃおうぜ会」。
 - ◇ わくわく☆フラッツ体操 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。

プラッツ通信

7月

2013年6月27日(木) 発行第156号

<ゲスト交流会「ラップとの出会い」をふりかえる>

6月11日に、平成25年度ゲスト交流会1回目として、元気回復プラン“ラップ(WRAP)”ファシリテーター増川ねてるさんをお呼びし、「ラップとの出会い」勉強会を行いました。参加者は20名で、利用者15名、福祉関係者3名、その他1名でした。

「ラップとの出会い」は、2部構成として、個人演習を含めた講演会中心の形式で行いました。講演会では、増川ねてるさんがラップと出会って元気づけられた実体験とともに、ラップがアメリカの当事者の方々の手から作られた意義・リカバリーに大切なキーコンセプト(希望・責任・学ぶこと・権利擁護・サポート)・元気に役立つ道具箱・6つのプランを学び、ラップが「自分でつくる自分のための行動プラン」だということがよくわかりました。個人演習では、自分のニックネームと生活のコツをそれぞれ発表するとともに、ラップを実際に体験し、皆と共有することで、お互いに元気づけられました。

今回、アンケートに参加して下さった方々からは、11人中9の方が継続的なラップを希望されてい

- ました。以下、参加して下さった皆様の感想です。
- ・ラップによって、健康な生活を送りたいと思います
 - ・色々な人の気持ちをきけたので、良かったです。自分の話もできて良かったです
 - ・心地良い時間を過ごすことができました。ありがとうございました
 - ・勉強になりました。きょうかんしました
 - ・①先生の実体感を話してくれてうれしかった、②講義を聴くだけでなく、当事者として参加できたのがうれしかった。先生が興味を持って聴いて下さったので、うれしかった、③楽しかった
 - ・人と人との繋がりが非常に思えました。これからの自分に生かしていきたいと思います
 - ・①WRAP・GW(グループワーク)が非常にわかりやすく、大変勉強になりました。②LPと共同で何かを「コラボ」できる機会があるといいと個人的に考えました(例、WRAP普及活動か全国活動)
 - ・きてよかった
 - ・楽しかったです。講師が当事者だったからかもしれません。参加された方も感じのいい方が多かったように思います。勉強になりました。有難うございました。
 - ・ねてるさんの咳とメンバーの私語が気になった

投稿コーナー



「自分に拍手を」

今自分がこうして生きていられる幸せ
自由に生きそして楽しい毎日 私の楽しみといたら本当に
にささいな喜びです

何でも楽しいと思いきせに生きていられる事だけを感じ
たい それって自分の気持ちのもち方1つでかなえられる
事だと思います

この頃こう思うようになってきました 自分1人の力では
どうしようもない事がいっぱいあるという事 自分では
そんな社会には生きていたくないと思っても生きていくし
かないという事 でもいつかはそんな中で懸命に生きてい
る自分に拍手を送れる時が来ると信じたいです

ペンネーム てまりのまりちゃん

「ひたすら前向きに」

好きになった人は沢山いるけど君以上の人は二度と現れ
ないだろうな

いつも会えばなんだかんだと我儘ばかりで君を困らせて
ばかりだった

でも信じてほしい 太陽に向かって咲く向日葵みたいに
風が吹いても雨が降ってもひたすら前向きに君を好きで
いたことを

月明かり浴びて咲く月下美人のようにいつでも君を想っ
ていたことを ひたすら前向きに君を愛し続けていたこと
を 何もしてあげられないけどずっと君と一緒にいた
かった

だから全部話そう そして君を好きだったことを胸にし
まいひたすら前向きに

ペンネーム 烈火



「寝がたき深夜、雨音のパラパラと
子守歌に聞き、朝を待つ。
は出会い、人は去るそれが人の世だが、
親しかりき友の音信不通に心を痛めり。
編みかけのサマーセーターは常になく時を要し
夏に間に合わないのではと心に掛けぬ。
横浜の友達も、1回親の看病に秋まで来れずと知らされ、
わづゆふ年なのだと改めて思へり。」

ペンネーム 海野 悠子

「歌壇」
今日もまたよそうよそうと思いつつ
コーヒー店をはしごするなり
長生きのコツそれは寝ることと言う
かくしゃくとした看護師の肩
いつの日もブルーな時に思い出す
同郷の君 矢沢永吉
ほんやりと坊やがすわる隣にて
いっしょに吹かれる五月の風や
すぐそこのもみじ橋をば越すあたり
蛇が這いおる梅雨の初めや

ペンネーム 鳥田 高志

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
《相談員》 042-359-2440 《休館日》 水・第2・4・5日曜日・祝日
《HP》<http://harakaranoie.com/index.html> 《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

一尹 聖根
（笑）は所定の
場所で...

