

# 地域生活支援センター フラッツ

## 2013年12月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
パソコン塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会	休館日	Wii カラオケ		パソコン塾 二宮先生
8	9	10	11	12	13	14
休館日	WRAP 農園	お茶会	休館日 フラッツ通信投稿〆切		栄養相談	わくわく 体操
15	16	17	18	19	20	21
	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日	交流室・ピア 協力員を 考える会		クリスマス 忘年会
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇誕生日 休館日	お茶会 プチ韓国語	休館日	詰め会		Wii カラオケ
29	30	31	❄️ ❄️ ❄️ ❄️			
休館日	休館日	休館日				

※お知らせ※  
年末年始のため 12月29日(日)～1月3日(金)まで臨時休館となります。



☆今月の保坂職員の一言☆  
だんだん寒くなってきましたね。湿度が下がっていますのでマスクを使うと鼻や咽喉に適度な湿気を保つことができ風邪の予防にも役立ちます。既に風邪をひいている方は他の方にうつすさないようマスクの着用をお願いします。また、来所されている時に咳やくしゃみが出そうなときは廊下に出たり、袖などで口をおさえるなどしてお互いに気をつけましょう。

定例 「悩みを話し合おう会」(メンバー自主企画)  
日時 12月22日 13時～15時  
テーマ「クリスマスについて」 11月の参加者は2名でした。  
※場所については、当日つばさの職員にお問い合わせください。

「クリスマス忘年会」  
日時 12月21日(土) 14:00～16:00  
場所 プラッツ交流室  
申込要 12月16日(月)まで。交流室ホワイトボードにご記入をお願いします。  
費用 600円(当日集金します。)  
集合 13:30～受付開始です。  
交流室にお集まりください。  
今回、メッセージカード交換を企画しています。メッセージカードは職員が用意します。参加される方は職員へお声がけ下さい。当日でも構いません。

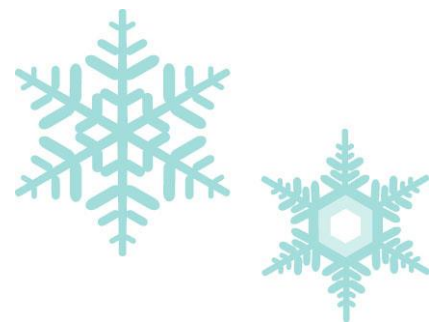
～はらから家福社会ネットワーク推進部企画～  
「オリエンテーションWRAP」  
WRAPとはどのようなものか?をお伝えします。  
日時 12月9日(月) 13:00～15:00  
場所 さつき共同作業所  
※1月～5月までWRAPクラスを予定しています。ご参加お待ちしております。

「交流室・ピア協力員を考える会」  
日時 12月19日(木) 14:00～  
場所 プラッツ交流室  
内容は現在未定です。

～11月19日PMK報告～  
①クリスマス会について 左記参照をお願いします。  
②本の貸し出しについて  
貸し出し期間は2週間となっています。期間を守りご利用下さい。  
③国分寺祭り報告  
今回、約28,000円の純利益がありました。尚、10月に行われたさんさん夢まつりでは約3,000円の純利益がありました。ご協力ありがとうございました。  
④交流室の備品について  
新聞・雑誌、ほかフラッツに置いてあるものはフラッツ共有です。勝手に持ち帰らないようお願いいたします。  
※傘・忘れ物は年末に処分します。

- フラッツ食堂
- 十二月二日
  - ・チキンカレー
  - ・にらたま
  - ・だいこんとツナのサラダ
  - ・ヨーグルト
  - 十二月一六日
  - ・ごはん
  - ・みそ汁
  - ・からあげ
  - ・厚焼き卵
  - ・マカロニサラダ
  - ・フルーツ

- 定例プログラム
- ◇ お茶会 14:00～
  - ◇ 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。
  - ◇ 詰め会 14:00～、正式名称「フラッツ詰めちゃおう会」
  - ◇ わくわく・フラッツ体操 14:00～、音楽に合わせて皆で体操。
  - ◇ Wiiカラオケ 14:00～16:00 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～ 定番のラジオ体操第一。
  - ◆ 農園 15:30～(多少前後します) (1月～3月中止)
  - ★ パソコン塾 (前月最初のPC塾当日 10:00より受付) マンツーマンの個別指導。  
①13:20～②14:00～③14:40～15:20～⑤16:00～各30分
  - ★ 栄養相談 16:00～、管理栄養士による個別面接。
- 
- ★年次プログラム 初詣(1月) お花見(4月) 花火(8月) クリスマス忘年会(12月)



## 「ハッピーメリークリスマス」

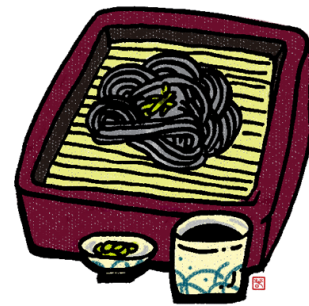
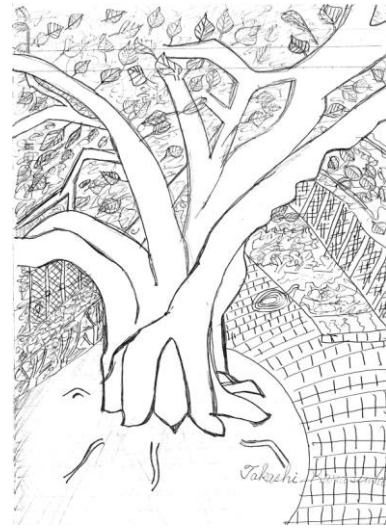
一年で一番良い日だなあ 特に彼女彼氏がなくても人が奔めく街中を歩くのも良いな 子供たちは雪遊びで大忙し またある人は贈り物を抱えて家に急ぐ

なんか不思議な気分だよ 普段見慣れた風景なのにこの日だけはなにかにも違って見える

空を見上げれば雪は止み月灯りと降り積もった雪が白い世界を映しだす そよ風に揺れるマフラーは今日一日の終わりを告げるようだ

聖なる夜に口笛を吹きながら帰り道を歩けばネオンも少しずつ消えていく どんな人にも平等にクリスマスは訪れる この日だけは特別さ ハッピー！メリークリスマス

ペンネーム 烈火



## 「幸せな人生」

63年間生きてきましたが私にとっては良い幸せな人生だったと思います。病気にならなければどんな人生を送る事になったのだと考えてみても自分にとってはこの人生がさだめだと思っています。

普通なら味わなくていい辛さ苦しいこともいっぱいありました。でもこの人生の中で幸せな事もいっぱいありました。本当に多くの方々に助けてもらったと言う事。

40年以上の長い闘病生活でした。でも今がよければそれでいい。そういう心境にもなりました。今が1番幸せそう思って生活しています。

これからもこの気持ちを大切に生きて行こうと思っています。

ペンネーム てまりのまりちゃん

## 「短歌集」

- ・十一月四日のホットクと焼きそばは本当に美味しかった、尹さん、ありがとう
- ・一〇〇通もの昔のinaさんとsherryさんの文通手紙を持ち帰りなつかしく読んでいます。
- ・多少身体の状態が悪くても外出するのが苦にならなくなった。
- ・だいたいハラカラへ行っているが、このごろは、少しずつ他の催しに出かけていくようになれり。

ペンネーム 海野 悠子

## 「2013年も、あと1か月です。」

気が付けば、2013年もあと1か月となりましたね。秋を感じられるのもつかの間、上着が手放せない寒さになってしまいました。

2013年も様々な話題がありました。楽天初優勝やドラマ半沢直樹やあまちゃんが一大ブームになりましたね。その中でも明るい話題といえば、何とんでも2020年に東京オリンピック開催が決定したことではないでしょうか。多くの金メダルを期待しつつ、私もテレビ画面（もしくは現地で）から全力で日本を応援したいと思います。

話は変わりますが、プラッツの年末年始は12月29日～1月3日休館となります。風邪やインフルエンザにかかりやすい時期です。風邪とインフルエンザの症状の違いを載せておきますので、参考にしてみてください。

うがい・手洗い、マスク着用など予防対策をしっかりと体調を崩さないようお気を付けください。そしてまた2014年、元気にプラッツでお会いしましょう!!! プラッツ 松崎 里香

### かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻つまり など	● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

引用 第一三共株式会社

### 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  
 《相談用》 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

喫煙は所定の  
場所で・・・

