

地域生活支援センター フラッツ

2014年2月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
						1
2月4日のお茶会に、国分寺精神保健福祉ボランティア養成研修会から見学者がみえますので、よろしくお願ひします。						
2	3	4	5	6	7	8
パソコン塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会	休館日	ゲスト 交流会		わくわく 体操
9	10	11	12	13	14	15
休館日 フラッツ通信投稿切		建国記念日 休館日	休館日	Wii カラオケ	栄養相談	パソコン塾 二宮先生
16	17	18	19	20	21	22
	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		Wii カラオケ
23	24	25	26	27	28	
休館日	詰め会	お茶会 プチ韓国語	休館日			

※お知らせ※

・農園は冬季1月～3月まで休止です。4月から再開となります。

☆今月の保坂職員の一言☆

もうすぐ立春ですが、まだまだ寒さは続きます。体調管理にお気を付け下さい。
またインフルエンザやノロウイルスによる食中毒などが流行っていますので来所されたときには玄関の小さなテーブルの上に手の消毒液を置いてありますので入室前にご利用なさって下さいね。

定例 「悩みを話し合おう会」(メンバー自主企画)

日時 2月9日(日) 13時～15時 テーマ「私の幸せになる方法(本、健康法など)」
1月の参加者は男性1名女性2名でした。参加お待ちしております。
※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。



「ゲスト交流会」

今年度3回目になるゲスト交流会では、講師に国分寺すずかけ心療クリニックの藤田先生をお迎えしてお薬講習会を行います。

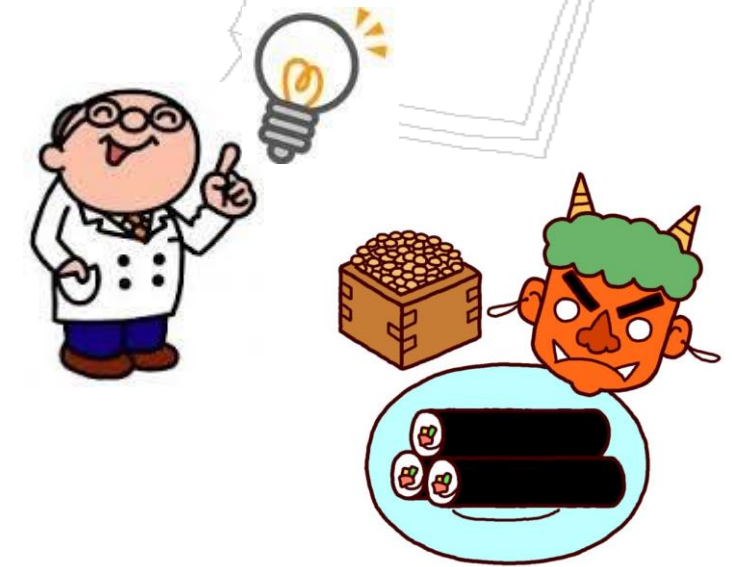
日時 2月6日(木)
14:00～15:30(なるべく10分前には、着席をお願いします)。

場所 フラッツ交流室
料金 無料
(原則、事前予約は必要ありませんが、はらからの家福祉会以外の利用対象者は、お問い合わせ下さい)

詳しくは同封のチラシをご確認しています。たくさんのご参加お待ちしております。

～1月21日 PMK 報告～

①2月ゲスト交流会→左記参照をお願いします。



「交流室・ピア協力員を考える会」

日時 2月20日(木) 16:00～
場所 フラッツ交流室

3月に市内の身近な社会資源の一つである地域活動支援センターつばさへ見学する企画を考えています。興味のある方はぜひ今回参加していただき、事前に話しを深めたいと考えていますので、よろしくおねがいします。わからないことがあれば松崎までお問合せ下さい。

プロフィッツ食堂

二月三日

- ・ごはん
- ・豚汁
- ・ハンバーグ(おから入り)
- ・マカロニサラダ
- ・コーヒージェリー

二月十七日

- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・筑前煮
- ・オムレツ

(ミックスベジタブル入り)

ダイコンとツナのサラダ

定例プログラム

◇：登録不要 ◆：登録要
★：登録要・事前予約制

- ◇ お茶会 14:00～
 - ◇ 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。
 - ◇ 詰め会 14:00～、正式名称「フラッツ詰めちやおうぜ会」
 - ◇ 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。
①13:20～②14:00～③14:40～15:20～④16:00～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)

「雪と子供達」

小さな頃は雪が降り積もるととても楽しかった
積もった雪道に足跡を付けるなんてそれだけでも嬉しかった

何時の頃からだろう 雪が面倒なんて思うようになったのは
純粋な気持ちをなくしてしまったのかもしれないな

学校に行く雪道に足跡をつけながら歩いた
勉強の時間が終わって校庭に出ると皆で雪合戦をした

雪だるまを作って帽子を乗っけてはしゃいだっけ
帰り道は転ばないようにゆっくり歩いたけどスケートリンク
のようにわざと走ったこともあったっけ

家に着くと母に雪だというのに服を汚して
全くアンタは！って笑顔で怒られたりね

懐かしいな 雪が降ると小さな頃の事を思い出す
もう一度雪合戦したいなあ

ペンネーム 烈火

「たった一度の人生」

今私は自分のしている事がこれで良いのかな
あと考えてしまう時がありますが、アパートで
の1人暮らし、本当に自由に楽しく過ごしてい
ます。

私はいつも自分の好きなように生きたいと思
っています。たった1度の人生です。楽しまな
きゃ損です。遠くから見守ってくれる父母姉も
それでいいよってしてくれる気がします。生
きている事を楽しもうと思っています。今まで
出会った多くの方々に感謝の気持ちでいっぱい
です。ありがとうございました。

ペンネーム てまりのまりちゃん

「星巡りの歌」

一、天使の冠から雫れ落ちたよ
煌めくアメジストダイヤモンドルビー
天使は夜眠っているさあさあ踊りに行こう
楽しい楽しい 星のお祭り

二、東雲の空が白み始めて
星巡りの歌絶え絶えになり
天使は目覚め慌てふためき
星の子たちよ ここへおいで
さざめく夜の思い出
やがて広がる朝の日差しに消えて

ペンネーム 海野 悠子

「君と僕の顔晴れ」

ねえ、君、知ってるかい？
顔晴れって言葉を
頑張れじゃないよ 顔晴れだよ
頑なに突っ張るんでなくて
顔を晴れやかにだよ
僕らは君が頑なに突っ張った顔でなく
青空のような笑った顔を見たいんだ
君は今までずっとずっと頑張ってきた
でもこれからは
一人で頑張らずに僕らと一緒に
顔晴ろうよ 晴れやかな顔を
空に向けてように

ペンネーム 夢見るささ鳴き娘（第2章）

プラッツ通信

2014年1月27日（月）発行第163号

2月

「時事ネタ雑感あれこれ」

プラッツ通信ではご無沙汰しております、奥澤です。あっという間に年明け一ヶ月が過ぎ、大寒を過ぎて
も尚まだ寒い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。年末年始は食べ過ぎませんでしたか？。
自分は生活リズムが少し乱れてしまい、取り戻すのに少々手こずってしまいました。。なさけなや。

さて気づけば節分やバレンタインだけでなく、ソチ冬季オリンピックも急ぎょ実施の都知事選挙も、間近
に迫っています。自分は実は30年来のスキーマ、スケーターでもあるので、ウィンタースポーツは基本
大好きでして、五輪日本選手団は素直に応援するつもりです。国際情勢が気になるころなので、まずは安
全開催を祈りつつ。選挙投票に関しては思うところが個人的に多々あるのですが、とにかくしっかり自分の
心に問い、考え、投票に行こうと思います。自分の居住エリアは都内でも投票率がかなり低いので、
なおさらです。暮らしやすい街づくりを大きく左右しうる、わたしたち自身の責任ある選択行動へ、各々が
参加する必要があるのではないのでしょうか。

要所要所でお伝えしてきた通り、障害者総合支援法の法改正により、同法に定められた就労継続支援や就
労移行支援、家事援助（ホームヘルパー）や共同生活援助（グループホーム）など障害福祉サービス事業を
ご利用の方々には順次、計画相談支援（障害版ケアマネジメント）のお知らせが区市役所から届き、導入が
進んでいます。プラッツも国分寺市より事業所指定を受けて計画相談支援事業を担っていますが、進捗状況
は都内各区市によってもかなりさまざまです。制度過渡期のため、担う事業者によってもその方針や状況が
大きく異なる現状です。お知らせが来ただけよく解らない、という場合は、まず身近な相談相手、信頼でき
る支援者、介護保険サービスご利用の方は担当ケアマネージャー等へご相談ください。プラッツならば山
内か奥澤へ宛にお問い合わせを。よろしく申し上げます。

インフルエンザやノロウイルスの感染流行の兆しを耳にします。食事、睡眠、服薬のリズムはいつも通り
大切ですが、帰宅時・トイレ後・食事前などに、手洗いとうがいを意識的に念入りにおススメし
ます。体調管理をしっかりし、1年の始まりを元気に楽しく！滑り出していきましょう。

-奥澤拓史-



喫煙は所定の
場所で・・・



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



投稿コーナー

「歌壇」

・お茶を飲む目を覚まさんとお茶を飲む
それでも覚めずまたお茶を飲む

・独り身で日々の食卓儘ならぬ
しかしよく喰うレタスとキャベツ

・きのうして今日もまたする洗濯を
おいら呼ばれる洗濯男

・御殿場の夜は暗くて星だけで
ネオンサインが恋しいという

・統合は人に言われぬ病ゆえ
その苦しきは並々ならぬ

・今日もまた街を歩けばなつかしき
母の香りが過ぎ去りてゆく

・国分寺冬の野川の橋の下
赤や錦の鯉のさざなみ

ペンネーム 烏田高志