

地域生活支援センター フラッツ

2014年9月【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	プラッツ食堂	お茶会	休館日		栄養相談	Wiiカラオケ
7	8	9	10	11	12	13
パソコン塾 野田先生	農園	お茶会	休館日			わくわく 体操
14	15	16	17	18	19	20
休館日	休館日 敬老の日	お茶会 PMK	休館日	Wii カラオケ		
21	22	23	24	25	26	27
	農園	休館日 秋分の日	休館日	詰め会		パソコン塾 二宮先生
28	29	30				
休館日		お茶会				

プラッツ投稿×切

・9月のプチ韓国語講座は尹 s t 不在の為、お休みです。申し訳ありません。
 ・毎週木曜日（Wiiカラオケを除く）、金曜日は14:00～ボランティアさんが交流室にいらっしやいます。

☆今月の保坂職員の一言☆

スリッパは交流室に出入りの都度、片づけて頂くようになっていますが最近では脱ぎっぱなしで出ていく方が多いです。玄関がかたずいているのは気持ちがいいものです。スリッパはきちんと片づけましょう。

周辺関係団体のお知らせ

「いろいろ話し合おう会」
 日時 9月14（日） 13:00～15:00
 テーマ 「未定」 場所 障害者センター
 ピア同士で気兼ねなく話せる会となっています。ふるってご参加ください。



「プラッツ旅行」

今回のPMKでプラッツ旅行の行先について話し合いをしました。
 今年は鎌倉方面に行くことが決定しました。
 9月16日（火）15:30～旅行ミーティングを催したいと思いますので、旅行参加希望の方、参加をまだ迷っている方もふるってご参加ください。意見を出し合いながら、楽しい旅行となるよう、みんなで計画たてましょう。



～8月19日 PMK 報告～

①プラッツ旅行
 詳しくは左記参照願います。



- プラッツ食堂
 九月一日
- ・牛肉とごぼうのませごはん
 - ・みそ汁
 - ・切干だいこんの煮物
 - ・マカロニサラダ
 - ・ヨーグルト

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 14:00～15:00
 - ◇ 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「プラッツ詰めちゃおうぜ会」
 - ◇ わくわく・プラッツ体操 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）

プラッツ通信

9月

2014年8月25日(月) 発行第170号

「自分の気持ちをたいせつに」

今年の春、「アナと雪の女王」をご覧になった方は多いのではないのでしょうか。25ヶ国語で上映される事や画面の美しさは映画の封切り前からTVで紹介をされていきましたので観たいと思いながら結局見ないまま終わってしまいました。映画の中で歌われた『Let it go』の曲は大ヒットしアカデミー賞歌曲賞を受賞したとか。

特に日本語版でエルサの声優をされた松たか子さんの歌う『Let it go』は世界中の人からも賞賛されているそうです。翻訳家の方は物語の内容に加え映像の口の動きまで考慮してされたとか、歌い手の方の素晴らしい感情表現と相俟って感動を呼んだのでしょうか。

ありのままの自分になるのよ、なんて心地よい響きでしょう。CDショップに行くときよくこの曲が流れているつい聴き入ってしまいますが私自身は日本人のDNAをしっかりと受けついでいるようで、若い頃はつい遠慮してしまったり、人の思惑が気になったりしたこともありましたが年と共に変わってきた様に思います。

皆さんは普段の生活の中で気を遣いすぎてしまったり我慢しすぎたりという事はありませんか？ いろいろな経験のなかで自然と上手な対処を身に付けていかれるようになると思いますが、今の時点で自分我慢しすぎて困っている方、まずは自分で受け入れられる事とそうでない事をきちんと分けて考えてみたり、信頼のできる方に自分の考えている事を話してみるのも良いのではないのでしょうか。

保坂 英代



喫煙は所定の場所です...



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▶ 水・第2・4・5日曜日・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

「五首」

エレキギター激しく鳴らし汗をかく コード押さえる指もどかしく
骸骨の形を模した貯金箱 中に入れたる小銭少なし
ベーグルを一口食べて満ち足りぬ 君を求めて街に出るなり
窓を開け空を仰げば曇天と入道雲は雷雨の兆し
かたくなに夜は来たりて うちわ取り 浅き夢見し孤独なるかな
ペンネーム 弥

「未来予想図」

70才位でカメラ持って
アフガニスタンみたいな所に行き
80才位では仕事の話と荷物返せと
ブツブツ言ってそうだから
今のうちに治したい
ペンネーム 加葉

「歌壇」

・故郷の 広島^{ひろしま}の街を 襲いたる
原爆の日が 今年また来る
・若き日に したい放題 したことを
亡き父母に 謝す墓参りする
・終末と いわれるけれど 本当に
この世の果ては あるのだろうか
・鳶職の 男と隣り合わせなり
行儀の良さに 惚れ惚れしたる
・友達と 飲食店をはしごして
すかんぴんなり 我が盆休み
ペンネーム 烏田高志

「短歌集」

・台風の影響と地震の心配と竜巻
雷雨の恐ろしくこのころ日本は
天災に成すすべもない
・多くの人の支援を受けて成り立っている
地域に根ざしたわが生活よ
・日曜日は疲れているのでゆったりと
すこそつと思ふなり
・雨音と傘を持って行かれそうな強風と
台風11号の影響はすさまじきかな
・ローズマリーのハーブを友より頂き
毎日じょうろで水を掛けて育てるなり
ペンネーム 海野悠子

「初秋の装い」

秋の初めはまだ暑いね
でも秋色を楽しみたい
ワイン色やブラウンを
上手に取り入れて
半そでにカーディガンや
ストールを羽織ったり
ベレー帽もいいね
お洒落な姿で君に会いたい
口紅も少し淡いポルドー色とかね
ファッションブルに決めたいな
考えあぐねる
初秋の装い

ペンネーム
夢見るささ鳴き娘第2章



投稿コーナー

「王者の恋」

誇り高き心 全てに君臨する王者の恋 堂々とし一点の曇りもない
傷をなめあうような情けなき恋ではない
媚薬をもちいるような相手をだます恥知らずな恋ではない 凄まじくも生涯かけてただ一人を愛する全身全霊を捧げる恋でなければならない
うじうじした恋などまっぴらだ 気高き心もち泣き言を言わずこれが私の恋だと誇れるものでなければならぬ
身も心も美しく手をつなぎ全知全能の神の目の前であろうとも純粹且つ真剣な眼差しで語れるように それが私の恋だと恐れぬよう二人して誇り高くあるべきだ 真剣さは永遠に

ペンネーム 烈火