

地域生活支援センター フラッツ

2015年4月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	Wii カラオケ		
5	6	7	8	9	10	11
パソコン塾 野田先生	フラッツ 食堂	お花見 5月パソコン塾 申込み開始日	休館日 フラッツ投稿〆切		栄養相談	わくわく 体操
12	13	14	15	16	17	18
休館日		お茶会 プチ韓国語	休館日			Wii カラオケ
19	20	21	22	23	24	25
	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日	詰め会		パソコン塾 二宮先生
26	27	28	29	30		
休館日		お茶会	昭和の日 休館日			

- ・ 4月7日 10:00～5月パソコン塾申込み開始日です。同日は電話のみの受付となりますのでご注意ください。翌日以降は来所での受付も可能です。
- ・ 毎週木曜日（Wii カラオケ除く）14:00～17:00 はボランティアさん滞在します。

☆今月の保坂職員の一言☆

フラッツのクツ箱の使用についてのお願いです。来所されてスリッパを出されたらすぐ下の「くつ」と表示された場所にご自分のクツをしまってください。外に出るときはクツを出しすぐ上にある「スリッパ」と表示された場所にスリッパをかたづけて下さい。よろしくお願いします。



「お花見」

日時 4月7日（火）13:00～15:00
 現地集合現地解散です。
 場所 武蔵国分寺公園
 費用 無料（飲食物は各自お願いします。）
 申込 要

4月5日（日）までに、交流室ホワイトボードにご記入をお願いします。
 ※雨天の場合は通常のお茶会を14:00から行います。所外活動のプログラムですので、登録者に限りさせていただきます。桜を見ながら、ゆったりと過ごす楽しいお花見にしましょう。
 たくさんのご参加お待ちしております。



～3月17日 PMK 報告～

- ①平成26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。27年度も利用継続される方は必ずお受け下さい。よろしくお願い致します。詳細は巻頭言にも記載していますので、ご確認をお願いします。
- ②お花見
詳細は左記をご参照ください。
- ③栄養相談
月1回金曜日、作業所職員で、管理栄養士資格を取得している橋本職員が、栄養相談を行っています。食事改善、体調管理、ダイエットなど気になることがあればぜひ栄養相談をご利用下さい。

- フラッツ食堂
- 四月六日
- ・ 牛肉とごぼうのまぜごはん
 - ・ みそ汁
 - ・ にらたま
 - ・ マカロニサラダ
 - ・ コーヒーゼリー
- 四月二〇日
- ・ ごはん
 - ・ みそ汁
 - ・ しょうが焼き
 - ・ おからの煮つけ
 - ・ はくさいの浅漬
 - ・ フルーツゼリー

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
- ◇ 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「フラッツ詰めちゃおうぜ会」
- ◇ 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。
- ★ パソコン塾 (前月の第1火曜日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)

「恋愛」

ついていない日もあるさ
誰かが抱きしめてくれない
紅の旗の下で
つまらない失敗をして
何だか自分が
とるに足りない気がする

甘えていたんだ 君に
いつまでも一緒だと思ってた
何でも受け入れてくれると

嘘をついたり 虚勢をはったり
ごまかしたり 問い詰めたり
忙しい日々
本当のことはどこにある？

そばに来て 抱きしめて
何にも言わないで
なぐさめないで
ただ抱きしめて

欲しいのは君のやわらかな熱だけ
血の 乳白色の肌を通して
伝わってくるものを感じたい

俺の貧しい心のすべてと
お前の細やかな感情のきめを
編み合わせて
一枚の織物にして

ここから遠くへと
連れていって

ペンネーム ドロアギ

「桜色の青春」

春爛漫 桜の木の下で物思いにふけると若き頃のことを思い出す 新しい世界に飛び込み新たに知り合い友人となった彼らは今どうしているかなって思う あの頃は実に楽しかった もうあれから25年以上も経つ心の持ち方で人々の青春は決まるのさ 好きになった人と出会ったのも桜の時期だった 学校や仕事 その他の様々な出来事 三月は卒業式とかで精一杯のお洒落をした学生さんが歩いていた そうい姿を見るとああもう桜も近いんだなんて思っていた 四月 お花見とか成人となったときは初めて飲んだ酒もとても美味しかった バカ騒ぎもしたしそうかと思うと仕事も緊張して厳しかった上司の姿も思い出す それも若いのが故だったと懐かしい その思い出はまさに桜色だった でも今でも青春は僕の心の中で生き続けている 歳をとったからと言って青春が終わったわけじゃない 静かにゆっくりと流れていく時間 焦ることはないさ 人はいつか遠い所に行く だけど僕の心の中はずっと青春なのさ 歳を重ねてもこの青春は終わらない ずっと桜色 楽しい事も苦しい事も続く 美しい桜の花弁が肩に乗っかりやがて枯れて来年もまた桜を待つ それが僕にとって永遠の桜色の青春なのさ

ペンネーム 烈火

・東日本大震災から四年経ち、
二時四十六分に黙禱し、津波と、
原発と、地震のことを心に祈れり
追悼と復興への祈りを
この日になせり我は、何ひとつ
なすことができなかつたこと
思ひ出せり

・前夫の夢を見たり。
夢の中では活発で優しかった。
現実は夢にみるより厳しい。
友と長電話すると
自然に調子が上がって来る吾。
楽しいことを考えていたい。
四月の初旬に中津川市へ
行きたいと思ふ。母の故郷であり
我が第2のふるさとなり。

ペンネーム 海野ゆう子

「エイプリルフルラバイ」

子供のころから エイプリルフル
一生懸命考えて どんなかわいい ウソをつこうか
思い巡らせた
傷付けるウソはいけないけど
クスッと笑えるジョークを
この日だけは1個は言っておきたいね
今年は誰にどんなウソをつこうかな？
10kgやせたよ とか
お寿司ごちそうするよ？ とか
何かセンスの良いのを考えたいな
今夜君のハートをいただきに行くヨ！！
とか？（笑）
これは告白だね（笑）
4月1日エイプリルフル ララバイ

ペンネーム 夢見るささ鳴き娘第2章

「歌壇」

公園の林の中に鮮やかな
電車内 本を読む女子 居りければ
上野にて上りの電車雪かぶり
病院の広い庭には紅白の
公園でカラスとネコがにらみ合い
寒椿 花の少なき頃に咲き
殺風景なる 庭を彩る

ペンネーム 烏田高志

プラッツ通信

2015年3月26日（木）発行第177号

4月

「ゲスト交流会報告」

3月5日に国分寺すずかけ心療クリニックの藤田先生をゲストに招き、お薬講習会をして頂きました。お薬の効き方や、睡眠薬使い方、受診のコツについて分かりやすく説明して頂きました。毎回、お薬講習会のテーマに“受診のコツ”が入っています。治療関係に必要なものは、「お互いの知識と信頼関係を築くこと」そのために、「患者さんが“自分の専門家”となり、主治医と治療の目標を明確にしなが協力して治療にのぞむこと」が大事なのだと講習会を聞いて感じました。

以下、参加して下さった方々の感想です。

- ・今回は初めての参加です。主治医への相談の仕方が参考になりました。
- ・薬の半減期、定期的に薬を飲む大切さがよくわかりました。
- ・自分の事を伝えるのが大切だということを知ることが出来てよかった。
- ・薬の色々な話を聞いて勉強になりました。ありがとうございました。
- ・睡眠薬のお話が主にありましたが、私は飲んでいないので、あまり知識はなくても為になりました。



～27年度プラッツ登録更新のお知らせ～

プラッツでは26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。26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。なお面接の際には同封した平成27年度登録用紙のおもて面をご記入の上、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、プラッツでも精神科の処方箋か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かお薬手帳をお持ち下さい。

社会福祉法人はらからの家福社会 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
《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）
《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…

