

2015年7月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	ゲスト交流会		
5	6	7	8	9	10	11
パソコン塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 8月パソコン塾 申込み開始日	休館日 フラッツ投稿×切	Wii カラオケ	栄養相談	わくわく 体操
12	13	14	15	16	17	18
休館日		お茶会 ぶち韓国語	休館日		あみ	あみ
19	20	21	22	23	24	25
	海の日 休館日	お茶会 PMK	休館日	詰め会		Wii カラオケ
26	27	28	29	30	31	
休館日		お茶会	休館日			

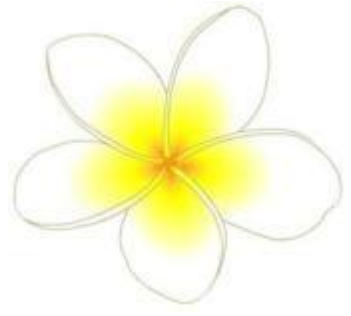
・6月30日・7月7日お茶会では、精神保健福祉ボランティア養成講座があり、受講生の方が参加されます。
 ・毎週木曜日（Wii カラオケ除く）14:00～17:00 はボランティアさん滞在します。
 ・17、18日は全国精神障害者地域生活支援協議会あみ全国大会があります。
 ・7、8月は二宮先生のパソコン塾はお休みです。

☆今月の保坂職員の一言☆

暑くなると喫煙所付近でジュースを飲まれる方もいらっしやると思いますが、ペットボトルや空き缶はご自分でかたづけをお願いします



- 7月6日
 プラッツ食堂
- ・牛肉とごぼうのませごはん
 - ・みそ汁
 - ・オムレツ（ミッククスベジタブル）
 - ・マカロニサラダ
 - ・コーヒージェリー



26年度地域生活支援センターフラッツの事業報告を同封しています。

～6月16日 PMK 報告～

- ① 月から交流室にて麦茶が無料提供開始です。9月になったら麦茶パックは買い足さず、無くなったら終了です。
- ② ゲスト交流会のお知らせ。
別紙のチラシをご参照ください。
- ③ プラッツメンバー間閲覧ファイル（仮名称）
メンバーさんから、各種制度や生活の情報となる新聞記事やチラシ等を頂く機会が増えました。みなさんのお知らせコーナーにその都度掲載をしていますが、来所される多くの方に見てもらったらよいのではないかとということもありファイルを作ることになりました。
 1、ファイルは誰でも見ることが出来て、記事も誰でもファイルすることが出来る。
 2、ファイルした記事が3ヶ月だったら、記事を持ってきた人が持ち帰る。
 まずは試しにやっていきたいと考えていますので、ご意見・ご感想をお待ちしています。



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「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。
 - ★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。
①13:20～②14:00～③14:40～④15:20～⑤16:00～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）

プラッツ通信

7月

2015年6月25日(木) 発行第180号

7月になり夏本番を迎え暑い日が続きますが体調管理に留意しましょう。今回は熱中症対策の情報をお知らせします。

（熱中症 その予防対策と、水分補給のポイント ～HPより抜粋～）

熱中症の予防対策としては、まずは「体調の管理」そして「体温調節機能を助けるための環境（場所・服装）を整え、水分補給を行う」ことが、基本となります。

「体調の管理」という点では、睡眠不足や過労、あるいは風邪などで体力がおちている時に、暑い外を歩き回ったり運動をしたりしないようにすることです。「環境の調整と水分補給」という点では、まず発汗がしやすいように風通しのよい、吸湿性のある服を着たり、帽子や日傘を外出時に準備するようにします。

外出時には、時おり涼しい木陰やクーラーのある室内で、休息をとるようにします。

また水分補給による予防については、「こまめな水分摂取」「塩分の補給が必要」の二点を、おぼえておきましょう。人は普通の生活でも、一日に2リットル以上の水分を失っているそうです。

特に暑い夏場は多いときに一時間に1リットルの汗をかく場合もあるそうですので、こまめな水分の補給は欠かせません。のどがカラカラに渴いてからでは、すでに脱水症状を起こしている可能性もあり、熱中症の予防という意味ではよくありません。また冷えすぎた水をいつも一度に大量に飲んでしまうと、胃にも負担がかかります。ほどほどの冷たさの水を回数を小分けにして、飲むようにします。

特に高齢者の方は、一般に歳をとるにつれて水をあまり飲まなくなりますしトイレに立つ回数も減ってきますので、熱中症を予防するためにも意識してこまめに水を飲むようにしたいものです。

また寝ている間に熱中症が起きるケースもあります。暑い夜には、寝る前にコップ1杯程度の水を飲んで補給しておきたいものです。

塩分が不足することで「熱けいれん」を起こす可能性もあります。スポーツドリンクがよいのですが、摂取カロリーが気になる方は少し薄めて、こまめに飲むようにするのがよいでしょう。なおアイスコーヒーなどカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるので避けるようにしましょう。



—プラッツ 藤井 克実—

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

≪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

喫煙は所定の
場所で・・・。



地上から光りを求めるならば
空を見るほかないのだろうか？
この世への入り口はどこにあったのか
私は思い出せない

だけれど人は正しさよりも間違いよりも大事なことを
地上で心の痛みから学んでいくものなのかもしれない

ある晴れた春の午後、
思いの中に沈めてあった気持ちがまたひとつ言葉となり
私の心から飛び立っていく

自分の中にある考え方でしかひとを信じられないことを
認めながら生きていきたい

ペンネーム 実月

「戦車」
進む、進む、まっすぐ進む。
パワフルに進む、目立って進む、
なぎ倒して進む、気づかずに進む、
戦車は進む。
行きたい場所へ、まっすぐ進む。
考えすぎて動けなくなるくらいなら、
思い切って動いたほうがいい。
言いたいことをそのまま言ったほうがいい。
勢いよく進み始めれば、
巨大な岩だと思っていた障害が、
ちっぽけな石ころだったと気づく。
強がっていい。目立っていい。
馬鹿だと思われてもいい。
進む、進む、まっすぐ進む。

ペンネーム 朔

「歌壇」
・十九まで 心身ともに
健康に 育ててくれた 母よありがと
・さゆりちゃん 芸事の幅 広がって
やはり国民的スターなりき
・百恵ちゃん 国立に家 建てたけど
まるで要塞 コンクリ御殿
・どろどろの 男女関係 さけてきた
彼が人呼ぶ チェリーボーイと
ペンネーム 烏田 高志

「短歌」
・紫陽花の たわわに咲いた その中で
雨に降られて しなだれながら
・プラッツで お茶会ある 昼の2時
話し合うなか おかしさんまい
ペンネーム 須長 まさこ
・合唱に 参加せんとて 見学に
行ける吾は 三十年ぶりなり。
・二時間 仕事で立っている吾は、
ほんの数分、 腰かけるだけでOK
・風邪をひいても たいていの店で
マスクを売っていない
WHY JAPANESE PEOPLE?
三時間、二時間、一時間と、雨だれのように
眠る吾は どうすればよいのだろう
ペンネーム 海野ゆづり

「命の水」
私の部屋には軽く100本を超える酒がある これは命の水
と言ってもいい イエス・キリストも葡萄酒を飲んでいたので
から丹精込めて作られた酒を乱暴に飲むことは絶対にしない
勿論酒が飲めない人もいる 無理に飲むことはないさ
酒は人生のすべてをかけて作られた物であり情熱を傾けた人
間の傑作とも言える 私は思う 偉大なる歴史をかけて酒造
りをした人に感謝すると
単純に旨い不味いと言うのは簡単だ しかし酒は人間そのもの
だ だからいい加減に飲みたくはない 敬意をはらって一
滴も残さず飲みたいと思うのさ酔うのではなく味わいを大切
に飲むこと それは酒に対する愛情 歴史は続き一本を頑なに
作った人に感謝すること
一口を口に含んでありがとうと言いたいのだ
ペンネーム 烈火

「命の水」
私の部屋には軽く100本を超える酒がある これは命の水
と言ってもいい イエス・キリストも葡萄酒を飲んでいたので
から丹精込めて作られた酒を乱暴に飲むことは絶対にしない
勿論酒が飲めない人もいる 無理に飲むことはないさ
酒は人生のすべてをかけて作られた物であり情熱を傾けた人
間の傑作とも言える 私は思う 偉大なる歴史をかけて酒造
りをした人に感謝すると
単純に旨い不味いと言うのは簡単だ しかし酒は人間そのもの
だ だからいい加減に飲みたくはない 敬意をはらって一
滴も残さず飲みたいと思うのさ酔うのではなく味わいを大切
に飲むこと それは酒に対する愛情 歴史は続き一本を頑なに
作った人に感謝すること
一口を口に含んでありがとうと言いたいのだ
ペンネーム 烈火

summer road ～夏の行く末～
きらきら太陽 突然のスコール
流れ落ちる汗 冷房の効いたオアシス
ひと夏は まるで小さな冒険旅行
そして誰と出会う？ どんな人と行く？
ときめきと 切なさの夏
いろんな期待を膨らませ
今年も始まる summer road
短い夏は日焼けの後のように
消えにくい足跡 残していくね
夏の行く末
一回り成長して素敵にみんな なれますように
ペンネーム 夢見るささ鳴き娘第2章