

# 地域生活支援センター フラッツ

## 2015年9月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
		1 お茶会 10月パソコン塾 申込み開始日	2 休館日	3	4 立川防災館	5 PC塾 二宮先生
6	7 フラッツ 食堂	8 お茶会 ぶち韓国語	9 休館日	10 Wii カラオケ	11 精神保健福 祉講座 閉館日	12 わくわく 体操
13	14	15 お茶会 PMK フラッツ旅行 ミーティング	16 休館日	17	18 栄養相談	19 Wii カラオケ
20	21 休館日 敬老の日	22 休館日 国民の日	23 休館日 秋分の日	24 詰め会	25	26 PC塾 野田先生
27	28	29 お茶会	30 休館日			

・9月11日は精神保健福祉講座の為、フラッツは閉館日です。ご注意ください。  
 ・また9月のPC塾野田先生は、日曜日ではなく土曜日となっています。



☆今月の保坂さんの一言☆  
 交流室用の食器類は使用後洗剤できれいに洗って食器棚にしまってくださいようになっています。また、ペットボトルや空き缶は購入されたお店にご自分で返していただくようになっていますのでよろしくお願いいたします。

### 「立川防災館へ行こう！」

日時 9月4日(金) 14:00~16:30  
 集合 13:15 国分寺駅NEW DAYS前集合  
 内容 地震体験 煙体験 消火体験  
 費用 交通費 片道370円 手帳所持片道270円  
 (手帳をお持ちの方はバス代200円が半額です。)  
 申込 交流室ホワイトボードに記入  
 所外活動のため、参加は登録者に限らせて頂きます。9月1日(火)×切  
 持ち物 動きやすい服装 歩きやすい靴  
 ハンカチ 飲み物  
 はらからの家福祉グループホームの共同企画になります。体験終了後は立川防災館で現地解散です



### ～8月18日 PMK 報告～

- 立川防災館のお知らせ→左記参照
- フラッツ旅行について  
 今年は浜松、かんぽの宿浜名湖三ヶ日に決定をしました。9月15日(火)15:30～旅行ミーティングを催したいと思っておりますので、旅行参加希望の方、参加をまだ迷われ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、みんなで計画を立てましょう～！！
- 9月11日は精神保健福祉講座の為に、フラッツは1日閉館です。(案内同封)

国分寺市プチ情報♪  
 オパール会員について  
 オパール会員とは「大いに身体を動かしましょう」「楽しくスポーツしましょう」という願いをこめて作った満60歳以上の方、並びに障害者の方々の方の会です。  
**障害者祉手帳を持っていると、市内のスポーツセンター・ひかりスポーツセンター・市民プールの利用が無料です。**  
 (要会員申請)

9月7日  
 プリッツ食堂

- ごはん
- みそ汁
- しゅうまい
- 切干だいこんの煮物
- 中華サラダ
- コーヒージェリー

### 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。
  - ★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

2015年8月24日(月) 発行第182号

# 9月

## 「大げさに、他者（人間以外）との暮らしを考える」

そろそろ熱帯夜も真夏日もピークを過ぎ、特に朝夕は肌にヒンヤリすることも増えて参りましたが、皆さまいかがお過ごしでしょう。今年の暑さでなくとも、なのですが、私の住む集合住宅は特にこの季節、セミが共用部分に集まりやすいのです。近くに樹木が多いことと、廊下などの蛍光灯が原因でしょう。自分、昆虫は特に苦手ではないのですが、大声で鳴きながらあの大きさにいきなり近くを無軌道に飛び回られると、少々ビックリします。廊下や階段は狭く、お互い逃げ場がないですし、日本の住宅事情の現実です。例年は何となく避けていただけだったので、地域の隣人としてもっとよく知るため、今年少し調べてみました。

まず地面にいるセミですが、仰向けでも足が開いていれば生存、閉じていれば亡くなっている個体ようです（経験則では「おおむね」）。生きていれば近寄ると再始動しますので、要注意です。

それとセミは人に直接危害を加えず、少なくとも日本では害虫認定されていないため、殺虫剤が一般で市販されてはいないようです。近寄らせないことが最大の防御になり、木酢液、シトロネラオイルなどを適量、必要な場所に塗るのが一般的な手法となるようです。また蛍光灯よりLED照明のほうが、昆虫の好む紫外線量が少ないようですね。すでに近寄ってしまったセミを遠ざけたい場合、水鉄砲やホウキなどで威嚇するようです。

鳥にとっては食料でしょう。自然界の食物連鎖の一端として、お互い棲み分けつつ共存できれば、理想的な共生関係になると思うのですが。ちょっと風変わりな考察でしたが、皆さまどう思われますか？

9月、はらからの家福祉会毎年恒例の、精神保健福祉講座の季節がやってまいりました。同封のチラシをご覧になり、お誘いあわせのうえ皆さま奮ってご参加くださいませ。

—プラッツ 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  
 <<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

## 「パーフェクト・レディ」

時々思う ある女性の事だが天は二物を与えずって嘘なんじゃないか？とね あまりにも綺麗すぎて欠点なんかないように思える

これは男性女性もそうだが笑顔が備われば無敵なんじゃないかとも思う 内面から見える美しさは他に例えようがない

僕は男性の視点から異性を見ているが歳関係なく女性の笑顔は人形みたく可愛いし箱に入れて飾っておきたいなという気持ちもある

逆に卑しいほど金に汚い人はお断りだ 折角の笑顔も台無しになる パーフェクト・レディ 内面から出てくる美しさ 見た目なんかどうだっていい 女性は清楚であれ 清らかでいてほしいと思う それこそが完璧な女性だと感じるのさ

ペンネーム 烈火



ペンネーム「Little Cony」

## 投稿コーナー

- ・古里の送られし白桃 美味しさに
- ・二つ食べたり 一夜のうちに
- ・一日一回の点鼻に抑える吾は この問題に
- ・慢性鼻炎は一度なると直らないと新しき
- ・耳鼻科医より宣告されたり
- ・而して 精神的なことが
- ・原因であることも多いと言われ

ペンネーム 海野悠子  
納得しけり

- ・しとしとと 降る雨をみて 疲れとれ
- ・掃除のあとの ひとやすみなり
- ・油蟬 どこで鳴くのか 夏の朝
- ・懸命に鳴く 彼の一日
- ・暗くなり 花火のひかり ほとぼしる
- ・夜の暗さに とけてみながら

ペンネーム 白川 千里  
ちさと

## 「魔術」

突然、空中に浮かぶ。  
何も無いところから何かを生み出す。  
魔術師は、特別な技術を持っている。  
プラトンもケプラーもニュートンも、実は魔術師だった。  
かつて魔術や錬金術と呼ばれたものから  
現代の科学も生み出されたのだ。  
秘密の部屋で本を読み、技術を磨く。  
AとBを掛けあわせて、全く別のCを生み出す。  
突然Cを見せられた人々は皆「魔法だ！」と驚く。  
魔術師は、真面目そうでありあまり笑わない。でも、  
心の中ではいつも幼い少年が笑っている。

ペンネーム 朔