

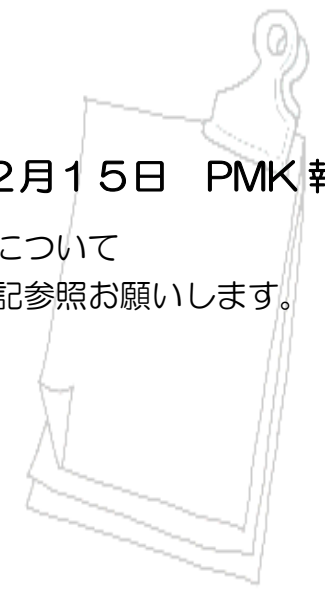
# 地域生活支援センター フラッツ

## 2016年1月(月間予定表)



～12月15日 PMK 報告～

① 初詣について  
→左記参照をお願いします。



日	月	火	水	木	金	土
				31	1	2
				休館日	休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日		初詣 2月パソコン塾 申込み開始日	休館日		栄養相談	わくわく 体操
10	11	12	13	14	15	16
休館日	成人の日 休館日	お茶会	休館日	Wii カラオケ		PC塾 二宮先生
17	18	19	20	21	22	23
PC塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日		フラッツ投稿×切	
24	25	26	27	28	29	30
休館日		お茶会	休館日	詰め会		Wii カラオケ

### 「初詣」

日時 1月5日(火)  
場所 大国魂神社(府中)  
集合 13:00 フラッツ交流室集合  
申込 必要 1月4日(月)午前中 ×切  
交流室ホワイトボードにご記入をお願いします。  
申込期間が短い為、電話でもお申込み可能です。  
費用 交通費自己負担でお願いします。  
バス代片道 220円  
(障害者手帳お持ちの方は110円)  
※外出プログラムの為、登録者の方のみとさせていただきますので、よろしくをお願いします。  
※5名以上の申し込みがない場合は実施となりませんので、お誘いあわせのうえご参加下さいね。

- 一月十八日  
フラッツ食堂
- ・ごはん
  - ・豚汁
  - ・しょうが焼き
  - ・さんびらごぼう
  - ・ポテトサラダ
  - ・コーヒーゼリー



・1月5日は初詣の為、お茶会はありませんので、ご了承ください。  
・毎週木曜日(Wiiカラオケを除く)はボランティアの井上さんが交流室に滞在をされます。  
・今月のプチ韓国語は尹 s t お休みの為、ありません。

☆今月の保坂さんの一言☆

風邪の季節ですね。セキが出ているときはマスクをするなど他の人にうつらないようにご配慮ください。又、交流室で使うカップは洗剤で念入りに洗いしっかりと拭いて食器棚に入れてください。お互い健康で冬を乗り切るためにご協力をお願いします。



### 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
- ◇ 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 (前月最初の火曜 10:00より受付) マンツーマンの個別指導。  
①13:20～②14:00～③14:40～15:20～⑤16:00～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)

## ～プラッツ新職員紹介～

初めまして。1月からプラッツの職員になります角谷敦子です。

おとし4月にはらからの家福社会に入職して、グループホームの職員として働いていました。まだ慣れないことも多くご迷惑をおかけすることもあると思いますが、みなさんと一緒に頑張っていきたいと思っています。よろしくをお願いします。

趣味は料理です。だし巻き玉子、つくね、ぶりの照り焼きなど、和風のおかずをよくお弁当に持っていきます。今年の目標は、魚をさばけるようになること。美味しいお店や料理を知っていたら、ぜひ教えてくださいね。

2016年がみなさんにとって笑顔のあふれる年となりますように。

—角谷 敦子—



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・・・



窓から見える太陽が沈んでいく  
コップで水を飲むと水分が身体にいきわたっていくような気がした  
これから私はどこに向かって生きていくのか

落ちていたボタンを拾ったら 誰のものなのか不安になった  
私は、泣かなくなったが 笑えなくもなっていた  
都会の片隅で暮らしていたけれど  
言葉で繋がる事が出来なかった  
そうしたら誕生日に身内から手鏡をプレゼントされた  
毎日、夜の明かりの下で自分の顔を見つめた  
そこには、自分以外のものを映し出す余白はなかった  
座り続ける私に、もう大人になりなさいと言われる  
心が休まらない あるとき、耐えられなくなって鏡を割った  
そうして、それが地面に落ちるまでの瞬間、  
断面となって空気の中で光った  
なぜこんなことをした そう叫ぶ人の中心で  
しゃがんで鏡を拾い その破片の一枚一枚で  
自分と繋がる人のそのときそのときの姿を  
映して差し出した でも、誰も受け取ってくれなかった  
時間だけが流れていく その鏡は、あなたのものなのよ  
そんな言葉が響いた 私が、自分の部屋に持ち帰ります  
気づいたらそう叫んでいた そう、私は、大人となるのだ  
部屋の中で、割れた鏡を繋ぎ合わせ  
自分が見てきた角度で 貼り合わせ立体にした  
そして、それは、自分が見えている世界を映し出し  
夕日が沈んでも私が私でいることを証明してくれた

ペンネーム 実月

## 「ジグソーパズル」

暇つぶしにやるジグソーパズル これは中々面白い 夜を徹して夢中になって作った物もある ピースの数は1000～2000ピースほど 頭の体操にもなるしお金もそんなにからない そこで思ったのが人生ってジグソーパズルみたいなものじゃないかな この世に生まれた瞬間から自分だけのピースを持つ はめる場所に苦労したりすいすいと調子よく埋まることもある そして自分だけのパズルの完成が自分の作品として出来上がる 調子よく埋まっていくのは楽しいことであったり中々はまらない時は悩んだり苦労しているときかもしれない 世に一つしかない自分のパズル その作品は自分が生きた証 甲乙なんてないと思う 喜んで悲しんで楽しい時苦しい時 それは一つ一つのピースに込められた思い 過去を生きてきて現在も生きて未来に希望をもって一つ一つのピースをはめていこう

ペンネーム 烈火

- ・銀行で 幼なじみに 会ったけど
- ・どこのだれだか わからないほど
- ・寒くなり 洋服出して 厚着する
- ・動作が鈍く 太ったのかと
- ・クリスマス オードブル食べ
- ・お団子も 送別会で 最後をかざる
- ・年のくれ なにかとせわしい 月だけ
- ・今年も食べる 年越し蕎麦を

ペンネーム 白川 千里



ペンネーム「Little Cony」

## 「冬のモード」

雪降りて街々高く黄昏る  
行く季節・ウールを着れば濡れ落ち葉

\* \* \*

人物A「年末や年始で齢を経るのかな」

人物B「一人ひとりは何時でも若い」

\* \* \*

それぞれの花在りてこそ野は白し

ペンネーム 優玲

- ・浜名湖の遊覧船で、かもめの群れがエビセンを
- ・もらいに付いて来るのが面白かりし
- ・どこへ行っても9名様貸し切りのような状態で
- ・雨の降ったおかげと思ふ
- ・来年のプラッツ旅行の為に
- ・五百円玉貯金をしようと思ふ
- ・カラオケはひとりびとりの個性が出ていて
- ・お互いの理解につながりけり
- ・ピンポイントで薬が飲めて私個人は
- ・リハビリを感じさせて頂いた

ペンネーム ローズマリー

## 投稿コーナー