

# 地域生活支援センター フラッツ

## 2017年 9月【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
PC塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 10月パソコン 塾申込み開始日	休館日		栄養相談	Wii カラオケ
10	11	12	13	14	15	16
休館日	Platz Entertainment	お茶会 PMK	休館日			
17	18	19	20	21	22	23
	休館日 (敬老の日)	お茶会 プチ韓国語	休館日	Wii カラオケ	フラッツ通信 投稿〆切日	休館日 (秋分の日)
24	25	26	27	28	29	30
休館日		お茶会	休館日	詰め会		わくわく 体操

◎毎週木曜日（Wii カラオケ、ゲスト交流会は除く）はボランティアの井上さんが交流室に滞在されます。

◎9月プチ韓国語は19日のお茶会の後半で開催します。

◎野田先生 PC 塾は『3日』に開催します。

### ☆保坂さんの今月の一言☆

～喫煙マナー守りましょう～

最近、喫煙所にタバコの箱のフィルムやフィルターが落ちています。フィルムなどはポケットの中へフィルターは携帯灰皿をご活用いただければと思います。コーヒー等の空き缶が残っていることもありますのでご自分でかたづけをお願い申し上げます。



### ～8月PMK 報告～

- \* 第二回フラッツエンターテイメントについて  
→9月に第2回目を開催します！  
シネマとして、「天空の城ラピュタ」上映予定
- \* Wiiについて  
取り出しボタンが壊れているから修理してほしい。また、ソフトをダウンロードしてほしい。  
→修理等、どうするか検討中です。
- \* フラッツ旅行に関して  
毎年恒例のフラッツ旅行、今年度は茨城県の大洗町に行く予定です。8日PMKの後、軽くミーティングを行うので、現時点で参加をご希望される方で、ご都合の良い方はお集まり下さい。参加者募集はまた後日となりますのでご了承ください。
- \* コピー料金改定  
8月よりコピー料金を変更しましたので、詳しくはPC上のラミネートをご確認お願い致します。

### ～ボランティア河野さんより～

金曜日の午後、交流室でお世話になりました河野です。  
皆様との出会いと交わりができたことが、とても嬉しかったです。諸用が増え、この9月からお休みする事になりました。またお会いする日を楽しみにしています。  
本当にありがとうございました。

フラッツ食堂  
9月4日

- ・牛肉とじほうのませじはん
- ・みそ汁
- ・オムレツ（ミックスベジタブル入り）
- ・ひやっこ
- ・コーヒーゼリー

### 「平成29年第1回ゲスト交流会のお知らせ」

テーマ：お金のやりくりについて  
日時：平成29年8月31日(木) 14:00  
場所：地域生活支援センターフラッツ 交流室  
対象：どなたでも参加できます。

皆様、ゲスト交流会について様々ご意見いただきありがとうございました。詳細は、通信同封の別紙をご確認ください。  
皆様のご参加お待ちしております！

### 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「フラッツ通信詰めちゃおうぜ会」
- ◇ 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。  
①13:20～②14:00～③14:40～④15:20～⑤16:00～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

2017年8月24日(木) 発行第206号

# 9月

食欲・読書の秋、到来！

8月も過ぎ、蒸し暑い日々が続きますが、少しずつ秋を感じる事が出来る日もでてきました。そこでこれからの季節、食欲の秋・読書の秋などと言った言葉がでてきますが、今回は食欲の秋に焦点を合わすかと思いきや、運動に焦点を当てようと思います。

好きな物や美味しい物を食べることは、日々の生活の中の楽しみだと思えますが、食べてばかりだと健康を損なってしまう可能性があります。そこで大切なのが「運動」です。まずは運動に関して基本的なことですが、「無酸素運動」と「有酸素運動」があり、朝食を食べる前の運動は脂肪燃焼度合が高いといわれています。無酸素運動としては「筋力トレーニング」、有酸素運動は「ウォーキング・ランニング」が例として挙げられます。有酸素運動と無酸素運動、どちらがいいのかと気になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。どちらも並行して行うに越したことはありませんが、目的によってどちらがより効果的かわ変わってきます。ダイエットを目的とするのであれば、有酸素運動を継続的に行うことが効果的です。1回の運動時間は30分以上を目安にすると良いとされていますが、それは、運動の際にまずは血中のエネルギーを消費し、それから体内のエネルギーを消費する為であり、身体の脂肪を燃焼するのはその後からとなります。次に、筋力の向上を目的とするのであれば、無酸素運動を行うことが効果的です。筋力を向上させる為には1回あたりかなりの回数をこなさなければと思う方もいらっしゃる方もいるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。大切なのは量よりも質である為、一回の負荷をしっかりかければ10～30回程度でも効果があります。

一度に長時間運動することが必ずしも良いということではなく、毎日少しずつでも、できることを継続的に行うことが、結果に繋がってきます。気温も涼しくなってくる時期でもありますので、ご自宅の近所を運動がてら歩いてみると、四季折々の景色に出くわせるかもしれませんね！ここが綺麗だったよ等、発見がありましたら、ぜひ教えてください。

地域生活支援センタープラッツ ～猪鼻 章人～

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(午後7時)

《来所・電話相談》 10時～19時(午後7時)

## 「夕焼けと一番星」

小学生の頃学校からの帰り道はいつも西の空を見ながら帰ったものだ 空は赤茶けて夕焼けを見ると心が落ち着いたものだ あれから約35年 大人になり景色なんてどうでもいいような気持ちになった すごく純粋で素直な少年だったのかな 沈みゆく夕焼けは綺麗だった 目と心に焼きついた景色は明日への希望に向けて元気が出たものだよ 家に着くと母に お母さん 夕焼けがとても綺麗だったよと毎日のように報告したものだ 母は そう 良かったね 明日も晴れるといいねと子供心にその言葉はとても嬉しく感じたな 夕飯の少し前には南の空に輝いた一番星が見えた 僕は東京生まれで沢山の星を見ることは出来なかったけど一番星は実に綺麗だったのを覚えている 食事の支度をしている母は僕にご飯の前に風呂に入りなさいと言っていたけど星を見るのが嬉しくて言うことも聞かずいつも南の空を眺めていた 西の空は夕焼け 南の空は一番星 懐かしいな 明日も晴れると良いなと思って床に着いたものだ 夏の夕方に思い出した微かな記憶 少年の日には戻れないけど今でも空を眺めることは出来る 楽しい事 苦しい事 夕焼けと一番星に心を預けよう 素直になってまた明日の夕方に返してもらおうから 無限の空よ ありがとう

ペンネーム 烈火

・遊園地

ちぎきおさなのくすくすと

じびじな瞳 悪しき知らずか

・カレー南 ドライカレーに

カレーすくめで 寝付きが悪い

ペンネーム 森下あきお

・飄飄と こいのぼりのごと 風を受け

吾も生きたし この浮世かな

・台湾に 祖父母と父が 住みし日は

外地に日本の 侵略せし頃

・欧米に 行ってもいいと 言われても

持ち出し禁止の フルニトラゼパム

・アマゾンで 漸くにして 注文せし

「諸原理について」は 吾が座右の書

・卒論の「諸原理について」のオリゲネス

再び見える日が来て嬉し

ペンネーム ローズマリー

・ミンミンが

電信柱 時間がVenus

とまってる

よく見えないが

はげしく鳴いて とても楽しい

・エアコンで

涼んで楽し

夜通しも

今年の夏は

これでのりきる

・ダイソーで

風鈴にこめ

買ってみた

カラカラとなり

案外いける

ペンネーム 白川 千里



投稿コーナー

ペンネーム Little Cony

