

# 地域生活支援センター フラッツ

## 2017年 10月(月間予定表)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
PC塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 11月パソコン塾 申込開始日	休館日			Wii カラオケ
8	9	10	11	12	13	14
休館日	休館日 (体育の日)	お茶会 PMK	休館日		栄養相談	わくわく 体操
15	16	17	18	19	20	21
さんさん夢祭り 出店の為、臨時 閉館	フラッツ 食堂	お茶会 プチ韓国語	休館日	Wii カラオケ	フラッツ旅行 申込締切日	フラッツ通信 投稿×切日
22	23	24	25	26	27	28
休館日	Platz Entertainment	お茶会	休館日	詰め会		
29	30	31				
休館日		お茶会				

◎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17日のお茶会の後半で開催します。  
 ◎野田先生PC塾は『1日』に開催します。  
 ◎さんさん夢まつり出店の為、15日(日)は臨時休館日となりますのでご注意ください。  
 ↳お時間があれば、ぜひフラッツのブースにもお越し下さい。お手伝いも大歓迎です♪



### ☆保坂さんの今月の一言☆

朝夕かなり冷え込んできましたが寝具などの調節はされていますか？夜中、寒くて目覚めた時にすぐ掛けることができるよう手が届くところに毛布などを置いておかれると安心です。又、外出の時も薄手のジャケットがあると急な天候の変化にも対応でき便利です。

### ～9月PMK 報告～

- \*フラッツ食堂について
  - ↳18:30 までにご連絡が無い場合、処分させていただくこととなります。そのため、時間を過ぎてしまう可能性がある方は、必ずご連絡下さいませようお願いします。
- \*10月フラッツエンターテイメント
  - ↳昨年の大ヒット作品「君の名は」を上映します。
- \*交流室での会話(敬語はどれくらい必要か)
  - ↳相手に失礼にならない程度の言葉づかいが良い
  - ↳悪口・噂話等の話をしない。
- \*30円コーヒーがあると嬉しい→再検討中です
- \*職員のトラブル対応について
  - 何かあった時には直ぐに対応してほしい。解決してほしい。→可能な限りの対応策を考えさせていただきますので、その都度ご相談・お声かけください。

**フラッツ食堂**

十月二日

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・高野豆腐の煮物
- ・酢の物
- (わかめ・きゅうり・しらす)
- ・コーヒーゼリー

十月十六日

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・ハンバーグ
- ・切干大根の煮つけ
- ・マカロニサラダ
- ・フルーツゼリー

### ➡フラッツ1泊旅行お知らせ～参加者募集！！～➡

- 日時：平成29年11月14日(火)～15日(水)
- 旅先：茨城県大洗町
- 参加費：15,000円(11月7日までにお支払ください)
- 申込締切日：平成29年10月20日(金)19:00まで(※期間厳守※)
- ミーティング(第2回)：10月17日(火)15:15～(ご都合が合う方はご参加下さい)
- 最終ミーティング：11月7日(火)15:15～
- \*所外活動の為、参加は登録者に限りさせていただきますのでご了承下さい。
- \*各種手帳をお持ちの方は、申込の際に手帳番号をお伝え下さい。
- 今年も、楽しい思い出を皆さん一緒につくりましょう！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9月28日(木) 発行第207号

# 10月

## ✧旅行～来月はプラッツ旅行です～✧

皆さんこんにちは。9月も過ぎ、もう10月になりますね。残暑が続き、気候の変化が多く暑さと寒さが入り混じる時期ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。さて、今年もプラッツ1泊旅行の時期がやってきました。皆さん旅行はお好きでしょうか。今回は、旅行の醍醐味をテーマに取り上げてみようと思います。

旅行の楽しみは人それぞれだとは思いますが、プラッツ旅行が近づいてきたので改めて考えてみると、「醍醐味ってなんだろう」と疑問に思いました。私が思いついたものなので、「いや、違うよ」「他にはこんな楽しみ方もあるよ」と思われる方がいらっしやると思うので、その際は是非教えてください！

### ～旅行の醍醐味～

#### I、非日常性

いつも皆さんが生活されている場所を見渡してみてください。周囲はどういった様子ですか？慣れ親しんだ光景はどのようなものなのでしょう。ビルやマンションなどの建物が立ち並んでいる、自然が豊か等、様々だと思います。旅先の場所にどこを選ぶかにもよりますが、普段の生活圏域とはまた異なる場所に行くことがその一つに挙げられるのではないのでしょうか。いつもとは異なる経験を試みることで、新鮮さがあり、記憶に残るのではないかと思います。

#### II、ご当地グルメを食べる！

ご自宅では自炊をしたり、お弁当を食べられたりしていると思いますが、テレビや雑誌でご当地グルメをみて、「これ食べてみたいなあ」と思ったことはありませんか？家で作るとなると手間暇もかかるうえ、実際の味とは異なってしまう可能性が大いにあります(私がそうでした…)。

#### III、歴史に触れる

どの地域でもそうですが、今日に至るまでにその地独自の風習やストーリーがありますよね。例えば、京都であれば寺社仏閣などの歴史的建造物が沢山あります。一つひとつに建造から今に至るまでの物語、意味があり、実際にご自身の目で直接見ることで、その迫力に圧倒されることがあるのではないのでしょうか。

教科書や雑誌、テレビなどで見聞きするものをご自身の目を通して直接見て体験すること。また、その地をご自身で歩くことも一つの醍醐味ではないでしょうか。旅先で何か新たな発見があるかもしれませんね。

来月はプラッツ1泊旅行があります。今年は茨城県大洗町に行きますので、是非ご参加いただければと思います。皆さんのご参加を心からお待ちしています！

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)

・薬総て 服薬自己管理 せし吾の

・二百十日は 旅立ちの朝

・二百十日 今も頭はスッキリして

・午睡の後の 風呂楽しけり

・防災の日 民生委員が お昼に来て

・下さった模様 有難かりけり

・月曜ごとに 買う新聞 世相を影し

・ICBMの北鮮 脅威なるかな

・朝まだき 起き出でむとし その部屋に

・清しき秋の 気配漂ふ

・起きて30分 お日様に 当たれば一日

・身体に良し 吾もせむなり

ペンネーム ローズマリー

・詰め会で

いつものメンバー

集まって

みんなサッサと

折りたたんでる

・家中

掃除をしたり

片づける

綺麗になると

疲れも取れる

・毎日の

生活の中

おもうこと

人の人生

繰り返してる

・プラッツの

なにもない日は

人少し

みんなは家で

何をしてるか

ペンネーム

白川 千里



ペンネーム Little Cony



## 投稿コーナー

・ヘルパーが 帰省しており 新聞と

ピザパイの箱 積みゆくなり

・「別れても また仲直り しよつね」と

彼女は残す 希望の言葉

ペンネーム 森下あきお