

地域生活支援センターフラッツ

2019年 3月 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
野田先生 PC塾		4月PC塾 申込開始 お茶会	休館日	カラオケ	栄養相談	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	フラッツ通信 投稿×切日	お茶会 PMK	休館日	ゲスト交流会 お薬講習会		
17	18	19	20	21	22	23
二宮先生 PC塾	フラッツ食堂 試食会	お茶会	休館日	春分の日 休館日		カラオケ
24	25	26	27	28	29	30
休館日	詰め会	お茶会	休館日	交流室 17時 に閉館	お花見	Platz Fitness
31	◎『28日』は、ボランティアの井上さんが交流室に滞在されます。 ◎野田先生のPC塾は『3日』、二宮先生のPC塾は『17日』に開催します。 ◎Platz Fitnessは『30日』に開催します。					
休館日						

～職員の一言～

今年度も残り1ヵ月となりました。少しずつ1年の振り返りをしているところです。来年度の目標は、「毎日楽しく元気よく」です。これが意外と難しい。。。日々をよりよく楽しく生活する方法を模索中です。



《 ゲスト交流会開催 》

平成30年度第2回ゲスト交流会を開催いたします。
 日時 3月14日(木) 14:00～15:30
 内容 お薬講習会
 講師 藤田英親先生
 (国分寺すすかけ心療クリニック院長)
 場所 フラッツ交流室
 ※詳細は別紙をご参照ください。
 精神科のお薬について、専門の先生に分かりやすく教えていただきます。
 皆様のご参加をお待ちしております。

《 開館時間変更のお知らせ 》

3月28日(木)は、平成30年度はらからの家福社会理事会・評議員会をフラッツ交流室にて開催します。
 それに伴い、交流室のご利用は17:00までとさせていただきます。
 皆様にはご迷惑をおかけいたします。
 ※相談電話の受付時間は通常通り19:00までです。

《 第2回 フラッツ食堂試食会 》

前回の試食会で、皆様からいただいた意見を参考に、第2回試食会を開催することになりました。ふるってご参加下さい。
 ※今回はお昼の開催となります。
 ※参加者はアンケートの記入にご協力ください。
 日時 3月18日(月)12:30～13:30
 ※このお時間はフラッツ交流室を利用します。ご了承下さい。
 参加費 300円
 申込 交流室の名簿に名前を記入頂き、職員へ参加費をお支払い下さい。
 ×切 3月17日(日)16:00まで(これ以降のキャンセルは返金できません。)
 定員 10名

《 お花見 》

日時 3月29日(金)13:00～15:00
 場所 所沢航空記念公園
 集合 13:00 国分寺駅びゅうプラザ前
 費用 交通費(国分寺駅から航空公園駅まで片道240円)
 申込 交流室ホワイトボードにお名前をご記入下さい。電話でのお申込みも受け付けます。所外活動のため、申込は登録者に限らせて頂きます。5名以上で開催です。
 申込×切 3月19日(火)19:00まで
 ※雨天の場合は、14:00よりお茶会です。
 桜を見ながら、みなさんとお茶菓子を食べたりお話しができたと思います。たくさんのご参加お待ちしております。



《 PMK 報告 》

(フラッツ職員から)

- ① 地域生活支援センターフラッツは20周年の節目を迎えます。以前フラッツに関わりのあった職員も参加し、3月後半のお茶会で、普段のテーマに加え、今までの思い出話ができたらと考えています。
- ② 3月お花見について職員で検討した開催場所と、PMKに参加して下さったメンバーさんの意見も踏まえ、多数決を取りました。その結果を参考に、開催場所を決めていただきました。
 →詳細は《お花見》欄をご覧ください。

定例プログラム

◇ : 登録不要
 ★ : 登録要・事前予約制

- ◇ お茶会 14:00～15:00
- ◇ フラッツ食堂 ※検討中
- ◇ 詰め会 14:00～ 正式名称「フラッツ通信詰めちゃおうぜ会」
- ◇ Platz Fitness 14:00～ 音楽に合わせてみんなで体操。
- ◇ カラオケ 14:00～16:00 みんなでカラオケを楽しみましょう。
- ★ パソコン塾 13:20～ 14:00～ 14:40～ 15:20～ 16:00～
 (前月最初の火曜10:00より申込受付)マンツーマンの個別指導。
- ★ 栄養相談 16:00～ 管理栄養士による個別面接。
 Platz Entertainment 不定期開催(開催日程等、通信にてお知らせ)

投稿コーナー

プラッツを利用されている皆様の投稿コーナーです
みなさんの作品をお待ちしています！

またいつか
会える気がする
あの人と

P.N H.I.



小さな種

P.N 花咲

小さな花の種を植えましょう
それはとても小さな種

土の中のその小さな種はぐんぐんぐんぐん力強く大きく育つ
いつか真っ青な空と真っ白な雲そして太陽と綺麗に咲く花々に出会うために
「今は夏だからそれは来年の春までお預けね」と、モグラ達が言う
秋が来て、その小さな種は少し待ち疲れてしまった
そのとき、あのときのモグラたちから今度はこう言われた
「あと、もう少しの辛抱。大きくなって僕らと一緒に外に出よう」と
今は小さい芽だけでも大きな花を咲かせるためにもう一踏ん張り耐える
冬が来てもうすぐ春が来る。
今はまだ寒いけど必ずすぐに春が来る
まだ小さな花の芽はその春が来た時に大きな花を咲かせる夢を見て
今日もまた元気に土の中で眠る

一キロは 一キロほどの 軽さかな
足取り軽く 散歩する朝
治療台 歯科医は深く 歯根抜く
土木工事の ような思いす
P.N 海の雫

プラッツ通信 3月

2019年 2月 21日(木) 発行

第224号

「深呼吸」

私が日常心がけている事は深呼吸です。呼吸は無意識のうちにできているので普通の健康状態であれば気にならない事ですが、私はプラッツに入るずっと前、原因不明の眠れないほどの咳に悩まされたことがあります。調べても、調べてもこれと言った原因は見つからずじまい、アレルギーでもないという事でした。その後なぜか症状は自然に治まりました。苦しかった経験から呼吸を意識したり健康に注意する様になり、そのころから深呼吸をするようになったと思います。

口から静かに息を吐き切り鼻からしっかり空気を吸うと自然に腹式呼吸になり背すじも伸びるような感じになります。

深呼吸に関しては最近、わずかな時間で多くの効果をもたらすという事でいろいろな本やテレビ番組でも紹介されていますのでご存知の方も多いのではないのでしょうか。

例えば、肺にたくさんの空気が入る事で横隔膜が大きく広がり内臓を刺激する事で血行が促進され冷え性が改善したり、便秘が軽減したり、インナーマッスルが鍛えられたり等、他にも良いことがたくさんあります。

そして一番良いのは無料で場所を選ばずどんな体勢でもできる事です。散歩の途中でも、テレビを観ながらでも、できる事なので気が向いたらお試しになってみてくださいね。

地域生活支援センタープラッツ 保坂英代

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>

《開館日》 月・火・木・金・土・第1・3日曜日

《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)