


地域生活支援センタープラッツ

2019年  **8月**  【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				花火・食堂 申込×切日		Platz Fitness
4	5	6	7	8	9	10
野田先生 PC塾		9月PC塾 申込開始 Platz Entertainment	休館日	カラオケ	栄養相談	
11	12	13	14	15	16	17
山の日 休館日	振替休日 休館日	お茶会 PMK 旅行ミーティ ング	休館日	プラッツ通信 投稿×切日		
18	19	20	21	22	23	24
	花火大会	お茶会	休館日	二宮先生 PC塾	詰め会	プラッツ旅行×切
25	26	27	28	29	30	31
休館日	プラッツ食堂	お茶会	休館日		ミュージック アワー	カラオケ

◎1日・29日の木曜日は、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『4日』、二宮先生のPC塾は『22日』に開催します。
◎Platz Fitnessは『3日』に開催します。

～職員の一言～
今年の7月、関東甲信では梅雨らしいお天気が続きました。
みなさま、いかがお過ごしでしょうか。
体調管理に気をつけて、夏をのりきりたいですね。



《ゲスト交流会》
『民生委員さんってどんな方？～国分寺の社会資源を知ろう～』
講師：国分寺市民生委員・児童委員
浜本恵美子様
日時：9月5日(木)14時00分～15時30分
場所：プラッツ交流室
参加：国分寺市民の方
申込：不要です。当日交流室へお越しください。
☆実際に国分寺市で活躍されている民生委員さん(街の相談役)にお越しいただきお話しいただきます。

《花火大会》
日時：8月19日(月)17時～19時
場所：武蔵国分寺僧寺跡
集合：17時にプラッツ交流室
参加費：交通費実費(バス利用者のみ)
持ち物：飲み物
申込：交流室のホワイトボードにお名前を記入してください。
申込×切：8月8日(木)19:00まで
※5名以上で開催します。開催の有無は×切後に、交流室でお知らせいたします。みんなで夏をたのしみましょう！
(雨天の場合、当日16時30分に開催の有無を決定し参加者にお知らせいたします。)

《Platz Entertainment》
今月は映画を鑑賞します(^o^)!ベルリン国際映画祭オープニング作品で銀熊賞を受賞した『犬ヶ島』を上映します。原因不明の「ドッグ病」が蔓延した、今から20年後の日本・メガ崎市を舞台とした、ストップモーション・アニメ(コマ撮り)作品です。主人公アタリは自分が飼っていたスポッツを助けにゴミ島へ向かいます。アタリとスポッツの運命はいかに!101分間の上映です。みなさんお楽しみに!!
日時：8月6日(火)14時～
場所：プラッツ交流室

《7月PMK報告》
職員より下記①～③についてお知らせ致しました。
①プラッツ通信保管場所について
事務所にて保管します。郵送したものの以外で必要な場合は1枚20円ご負担ください。
②プラッツ通信投稿作品の×切日について
8月号から毎月15日に固定致します。休館日が重なる場合はその都度通信をご確認下さい。
③8月Platz Entertainmentについて
映画を上映いたします。PMKで意見を募り決定いたしました。詳細は左欄をご確認ください。

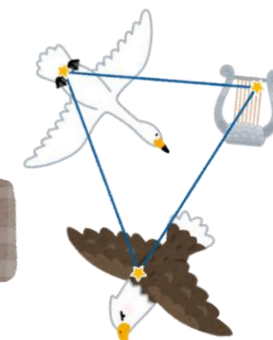
《プラッツ旅行》
旅行参加者を大募集中です(^o^)!☆詳細は7月号プラッツ通信に掲載をしておりますので、そちらをご確認下さい!×切は8月31日(土)です。申し込みそびれないようお気を付けください☆
8月も旅行ミーティングを開催します。8月13日(火)15時30分からです!興味がある方はぜひご参加してみてください。

定例プログラム

◇	お茶会	14:00～15:00	◇	: 登録不要
◇	プラッツ食堂	17:00～	★	: 登録要・事前予約制
◇	詰め会	14:00～		
◇	Platz Fitness	14:00～15:00		
◇	カラオケ	14:00～16:00		
◇	ミュージックアワー	16:00～17:00		
◇	プラッツゲーム	13:00～15:00		
★	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～		
	Platz Entertainment	不定期開催(開催日程等、通信にてお知らせ)		



プラッツ通信 8月



2019年7月25日(木)発行

第229号

微妙な天気が続きますが、皆様どうお過ごしでしょうか(^o^)?プラッツ小野寺です。今回の巻頭文では『腸活』について話をしたいと思います。「腸から肉体を改造する。」ことが『腸活』と呼ばれています。ここ最近は腸と健康の関りについて様々な意見があるようで、調べてみました。腸は人間の脳と同じくらいの神経細胞が存在するため『第2の脳』とも呼ばれる臓器です。腸の活動が活発になると美容・ダイエットにもいいと言われています。また、善玉菌数とうつ病の関係についての研究も進んでいるようです。

まずは、色々な役割を持つ腸の働きについて大まかなものをまとめました。

- ① 消化・吸収・排泄
- ② 免疫・解毒
腸は人体の免疫細胞の約60~70%が集中している、最大の免疫器官なんだとか。ただ、免疫が強すぎても弱すぎても問題が起きてしまうそうです。
- ③ 自律神経(副交感神経)
特に副交感神経は腸と密接な関係があり、腸の働きがよいと副交感神経もよく働き、逆に腸が乱れていると副交感神経も本来の働きができない状態になることがあるようです。

続いて、腸の調子を整えるためにできることをあげてみました。

- ① 毎朝コップ一杯の水を飲む
- ② 朝日を浴びる
- ③ 腸内フローラを整える
腸内フローラとは、腸内に住んでいるすべての細菌の集まりを表しています。善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分けて言われることが多く、それぞれ2:1:7の割合が健康だと言われています。乳酸菌やビフィズス菌に代表される善玉菌は人の体にいい影響を与え、悪玉菌は有害物質を出して体調悪化の原因になります。日和見菌はどっちつかずで、善玉菌が優勢になれば善玉菌に加勢し、悪玉菌が優勢になれば悪玉菌のような働きをします。

その他にも腸内環境を整える方法も様々あるようです。発酵食品(ヨーグルト・納豆等)が腸にいいという話は善玉菌としての機能を持っているからだったのですね。

今回色々調べて、『腸活』に魅力を感じやオルト飲んでいました。調子が良くなったらラッキーぐらいの気持ちで『腸活』を始めてみるのはいかがでしょうか。体の調子を整えて、夏を満喫していきましょう！プラッツでも、花火大会等夏を感じる事が出来るプログラムも企画しています。

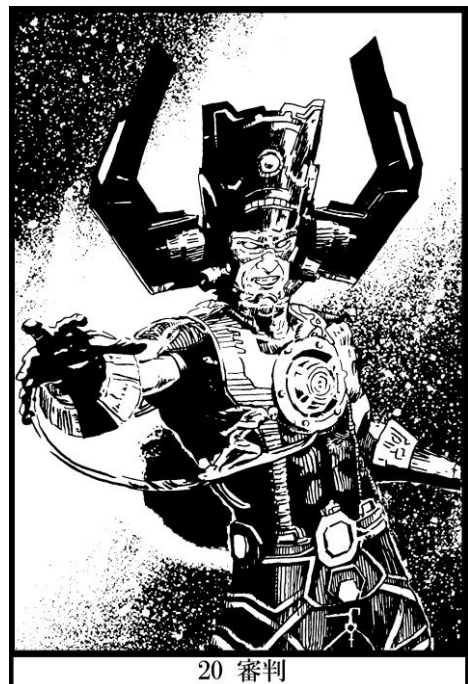
皆さんの参加をお待ちしています☆彡

地域生活支援センタープラッツ 小野寺倫子

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)



20 審判

「夏休みの思い出」
スタジオキリーの巻

そこは、飯能にほど近い駅から、徒歩十五分の所にあつた。すうりと並んだ机と天井を積み上げられた絵の具が、印象的だった。

そこは、所謂アニメのセル画に彩色(さいしき)をする所だった。トイレには、ルパン三世が貼ってあつた。NHKの連ドラのなつが働いてる職場のようなものだった。

そのアルバイトをたった一日で、やめたのだ。何故やめたかというところ——塗られたセル画をシンナーで拭くのだが、その臭いに堪えられなかったのだ。

今もあるらうし、『おひさまのちやうど』の終わりの歌『すめなセンス』がかかってくる。アトリエロークの次あたりに「スタジオキリー」と出る。興味ある方は、ご覧あれ。

PN 木の葉

