

# 地域生活支援センタープラッツ



2019年 **9月** 【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
野田先生 PC塾	国障連運動会 申込〆切	10月PC塾 申込開始 お茶会	休館日	ゲスト 交流会	立川防災体験 申込〆切	Platz Fitness
8	9	10	11	12	13	14
休館日	プラッツ通信 投稿〆切日	お茶会 PMK 旅行最終 ミーティング	休館日		栄養相談	カラオケ
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日 休館日	お茶会	休館日	食堂申込〆切 カラオケ	ミュージック アワー	プラッツ ゲーム
22	23	24	25	26	27	28
休館日	秋分の日 休館日	お茶会	休館日	詰め会	立川防災体験	
29	30					
休館日	プラッツ食堂					

◎『12日』・『26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『1日』に開催します。今月の二宮先生のPC塾は、都合によりお休みとさせていただきます。  
◎Platz Fitness は『7日』に開催します。

### ～職員の一言～

まだ暑さの残るこの頃ですが、都内で9月上旬から秋桜を楽しむ名所があります。国営昭和記念公園（立川市）では黄色の『レモンブライト』、浜離宮恩賜庭園（中央区）ではオレンジ色の『キバナコスモス』が咲き誇ります。少しずつ、秋の訪れを感じさせてくれそうですね。



### 《 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：国分寺市本多二丁目民生委員・児童委員 浜本恵美子様  
日時：9月5日(木) 14時～15時半  
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。

### 《 プラッツ旅行最終ミーティング開催について 》

○旅行日時：10月2日(水)～10月3日(木)  
※申込〆切は8月31日(土)です。  
○最終ミーティング  
日時：9月10日(火) 15時30分～  
※旅行の詳細を最終ミーティングで確認します。旅行申込の方は、原則ご参加下さい。  
※参加費の確定は9月4日を予定しています。確定次第ホワイトボードでお知らせ致します。  
※申込〆切後、キャンセル料が発生する場合があります。  
※参加費は、最終ミーティングでお支払い下さい。  
※各種手帳をお持ちの方は、最終ミーティングで手帳番号をお伝え下さい。  
今年も、楽しい思い出を一緒につくりましょう。ご参加お待ちしております♪

### 《 国障連運動会のお知らせ 》

日時：10月5日(土) 10:00～14:30  
場所：国分寺市民スポーツセンター  
参加費：500円(お弁当と飲み物が出ます)  
持ち物：上履き 各自、必要なもの  
申込〆切：9月10日(火)  
申込方法：プラッツ職員にお声かけ下さい。

### 《 立川防災体験開催について 》

日時：9月27日(金) 13時から  
集合：詳細が決まり次第お知らせ致します。  
費用：交通費はプラッツが負担します。  
申込〆切：9月6日(金)  
交流室のホワイトボードに記名をお願いします。  
※所外活動のため、参加は登録者に限らせていただきます。  
※はらからの家福社会グループホームと共同企画です。  
今年度は5つの体験をしますが、来年度から4つになります。ぜひこの機会にご参加下さい。

### 《 8月PMK報告 》

【メンバーより】  
① メンバー間電話の運用について  
目的の確認の必要性や、電話の運用についてご意見をいただきました。  
→現状はそのまま設置致します。設置の経緯、運用方法について今後のPMK等で説明致します。  
② 市民プールや体育館で運動をするプログラムを作してほしい。  
→今後のPlatz Entertainmentで企画する予定です。これからもご意見募集しております。  
③ プラッツへの心配  
プラッツ通信のコピー代を支払うようになり、これからもプラッツが運営されるのか心配。  
→通信のコピー代に関しては、試験的に実施しております。引き続き検討致します。また、運営については法人全体で取り組んでおりますのでご安心ください。ご心配いただきありがとうございます。  
【職員より】  
④ 防災館について  
→詳細は上欄をご覧ください。

### 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
- ◇ プラッツ食堂 17:00～ ※〆切はその都度お知らせします。(400円前払い要)。
- ◇ 詰め会 14:00～ 正式名称「プラッツ通信詰めちゃおうぜ会」
- ◇ Platz Fitness 14:00～15:00 音楽に合わせてみんなで体操します。
- ◇ カラオケ 14:00～16:00 みんなでカラオケを楽しみましょう。
- ◇ ミュージックアワー 16:00～17:00 1人1曲を持ち寄りみんなで鑑賞しましょう
- ◇ プラッツゲーム 13:00～15:00 不定期開催(開催日程等、通信にてお知らせ)
- ★ 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)



### 「防災の日」

9月1日は防災の日です。1923年(大正12年)のこの日に発生した大震災にちなんで、また例年台風が多く来る時期でもあり『防災への備えを怠ることのないように』と制定されたそうです。

首都直下型地震や南海トラフ地震などこの辺りでも大きな被害が出るであろう地震はいつ起きてもおかしくないとも言われています。台風は9月に限らずですが各地に大きな被害をもたらしています。日頃の備えが大事だというのは言うまでもないことではありますが、つつい後回しになってしまうこともあると思います。平成27年に都内で配布された『東京防災』は皆さんお持ちでしょうか。災害に対する備えや災害時の行動の注意など詳しく、わかりやすく書かれています。お持ちでない方は各書店でも購入できますようすし、パソコンやスマートフォンからも見られます(『東京防災』で検索してみてください)。表紙には『今やろう。災害から身を守る全てを』という言葉があります。災害はいつ起こるかわかりません。でも準備は今できます。まずは『東京防災』を探してみることから始めましょう。すぐにできる準備をいくつかご紹介しておきます。

- 物の備え  
非常食や日用品の備蓄です。持ち出しやすいようにひとまとめにしておくといよりいいと思います。
- 室内の備え  
家具等の転倒防止や避難経路を意識したレイアウト等のことです。100均でも売っているものがありますのでのぞいてみてください。
- 室外の備え  
避難所や地域の危険度の確認です。ハザードマップ等も活用しましょう。
- コミュニケーションの備え  
ご家族や親しい方と集合場所を確認しておきましょう。ご近所と日頃挨拶をしておくだけでも有事の際の備えになると思います。また、災害伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板もありますので確認しておくといよりいいと思います。最後にもう一度。災害はいつ起こるかわかりません。でも準備は今できます。

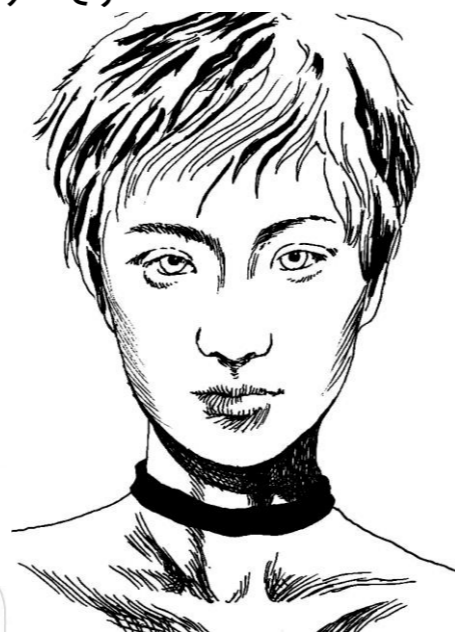
**今やろう。災害から身を守る全てを。**

地域生活支援センタープラッツ 中野悟

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)



立秋や 猛暑日なれど 楽しけれ  
暦の上の 日々の明け暮れ  
立秋に そよ風吹きて 蟬しづれ  
殻を抜きつつ 旅立てるなり

P.N 海の雫



「ナンパされそうの巻」

京都の冬は早い。十一月中旬だということにとても寒かった。

この話は、若い頃友人と京都を旅行した時のことである。

南禅寺を見学し終えて、哲学の小道を歩いている時だった。友人が喫茶店に寄ろうと言う。

「若王子(やくおうじ)って言うんだよ。」

「鎌倉にもあるんだよ。」

左に道がそれ、果たして若王子はあった。

二人共、コーヒーを頼み、灰皿も頼んだ。外のテラス席だ。ウェイターは、両方川崎麻世張りのイケメンだった。

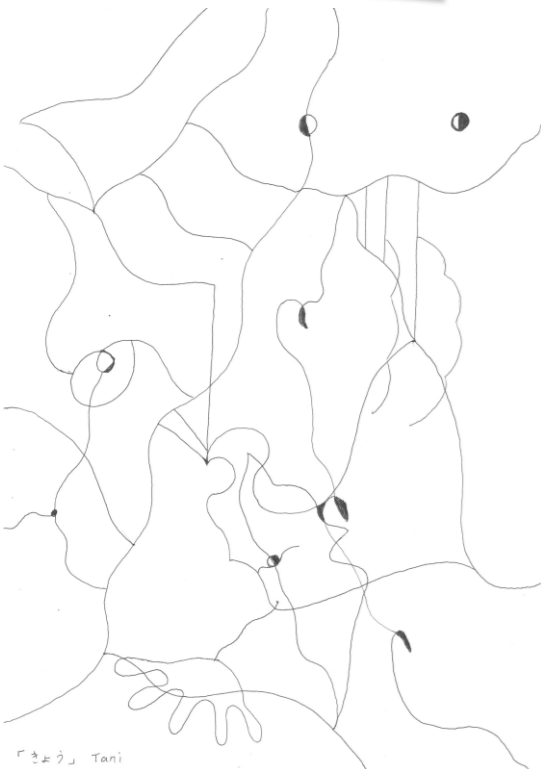
ふと、友人がマッチを頼んだ。私ももらった。奥の方で低い声がする。「どっちにする?」期待が高まる。

だが普通に会計を済ませ、私たちは旅を続けたのだ。

「カッコ良かったよね。」「だよね。」

私たちは、無事銀閣寺に着いたのである。

P.N 木の葉



「きょう」 Tani

夏が過ぎ

秋が来るかと

せみが鳴く

P.N.H.I