

地域生活支援センタープラッツ

2020年  【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		4月PC塾 申込開始 お茶会	休館日	カラオケ		Platz Fitness
8	9	10	11	12	13	14
休館日	プラッツ通信 投稿×切日	お茶会 PMK	休館日	食堂申込×切日	栄養相談	プラッツ ゲーム
15	16	17	18	19	20	21
PC塾 二宮先生	お花見申込×切	お茶会	休館日	交流室 18時 閉館	春分の日 休館日	カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
休館日	詰め会	お茶会	休館日	ゲスト 交流会	ミュージック アワー	
29	30	31				
休館日	プラッツ食堂	お花見				

◎『12日』、『19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』、二宮先生のPC塾は『15日』に開催します。
◎Platz Fitnessは『7日』に開催します。

～職員の一言～

今月12日、東京オリンピック・パラリンピックの聖火リレーがギリシャをスタートし、20日、宮城県に到着します。聖火リレーのコンセプトは「希望の道を、つなごう」。このリレーがさらなる復興への力となっていきますように。



《開館時間変更のお知らせ》

3月26日(木)は評議員会をプラッツ交流室で開催致します。
それに伴い、交流室のご利用は18時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。
※相談電話は通常通り19時までです。

《第2回ゲスト交流会開催》

日時 3月26日(木) 14時～15時30分
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 プラッツ交流室
対象 国分寺市民
※詳細は別紙をご覧ください。
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。

《プラッツ食堂のお知らせ》

今月は3月30日(月)に実施します。申し込み受付は、**3月19日(木)19時まで**です。締切日にご注意ください。

MENU

- ★さわらの照り焼き
- ★汁もの・ご飯
- ★かぼちゃの煮もの
- ★おかず一品
- ★塩だれキャベツ

《お花見》

日時 3月31日(火) 13時30分～15時
場所 武蔵国分寺公園
集合 13時30分 武蔵国分寺公園東口入口
または、13時プラッツ交流室
費用 無料
申込 交流室ホワイトボードにご記名下さい。
※所外活動のため、申込は登録者に限らせて頂きます。
申込×切 3月23日(月)19時まで
※雨天の場合 14時よりお茶会です。
たくさんのご参加お待ちしております。

《2月PMK報告》

① (メンバーさんより)朗読会をしたい
メンバーさんがそれぞれ、本、詩、新聞の切り抜き等自由に持ち込み、一節を紹介する企画。
⇒プログラムの目的について再度確認した上で、今後のPMK内で引き続き検討していけたらと考えております。
② (継続検討)プラッツ通信の投稿欄についてにぎやかにする方法を考えたい
「プログラムの感想を投稿に載せる」と新たなご意見をいただきました。
⇒ぜひ、プログラムの感想も投稿頂けたらと思います。他、地域のおすすめ情報(行って良かった場所やお店等)や簡単レシピ等、生活に役立つ情報も合わせてご投稿お待ちしております。
③ (継続検討)社会資源マップをみんなで作りたい
「予め地図を用意し、ロコミ等書き込んでいく」、「病院、福祉施設、公民館等テーマごとのマップ作成が良いのでは」、「まめな更新が必要」とご意見をいただきました。
⇒プラッツから、例えば白地図の用意、場の提供(プログラム化等)が可能です。次回のPMKで作成までの流れや運用方法等ご意見いただけたらと思います。また、国分寺市のハザードマップに福祉施設、公民館、病院が載っています。合わせてご活用下さい。
※①、③について今後のPMKで皆さんと検討できたらと思います。ご参加お待ちしております。

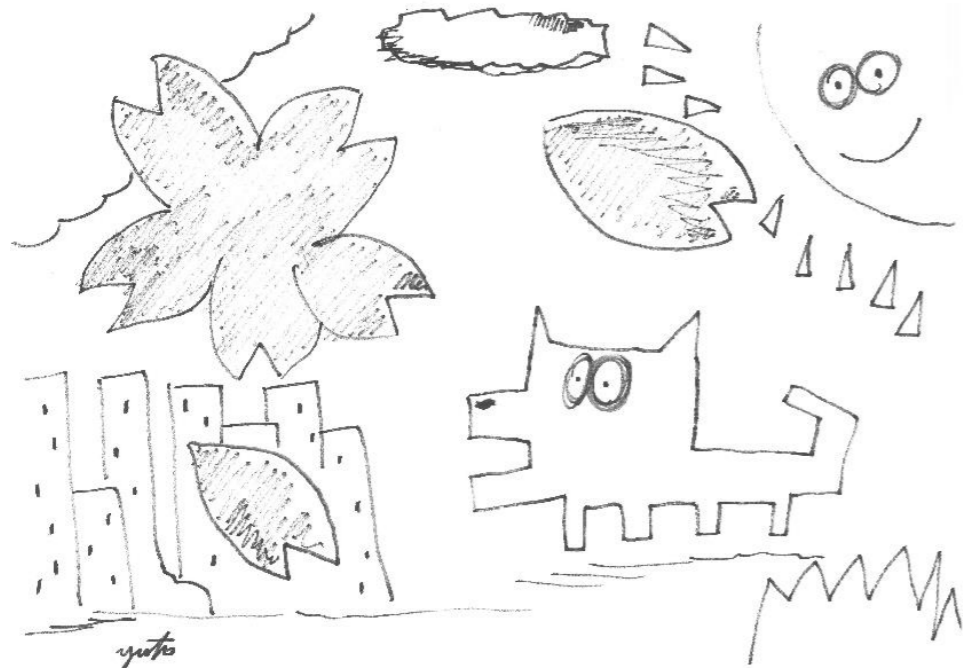
定例プログラム

◇ : 登録不要
★ : 登録要・事前予約制

- ◇ お茶会 14:00～15:00
- ◇ プラッツ食堂 17:00～ ※×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)

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！



桜の木
見上げて春は
どのような
P.N. HI



19 日蝕

ボランティア 携わりて はや三年
子らと共に 成長した日々
喫茶ほんだ ホールの仕事 七年目
動きも前より 軽くなりたい
P.N. 海の栗



プラッツ通信 3月

2020年2月21日(金)発行

第236号

「日記をつける」

皆さんこんにちは。プラッツの大竹です。今年度もあと1ヵ月、あっという間ですね。私が上京したとき、本屋で1冊の本が目にとまりました。「1週間に1つずつ。毎日の暮らしが輝く52の習慣」という本です。その本には、日々の暮らしを輝かせてくれるヒントとなることが52個書かれています。今月号では、特に印象に残っている「日記をつける」についてお話ししようと思います。

この巻頭文を読んでくださっている方の中には、すでに日記を習慣化している方もいらっしゃるかもしれません。私も毎日書くと決めずに頭の中がまとまっていないうちや不安で眠れない時に書いています。この本には日記をつけることの効果と日記を書くポイントが書かれていますので、ご紹介します。まず、日記を書く効果です。「日記を書くことで自分の感情としっかり向き合うことができます。そうすれば、夢や情熱、恐れ、そして変化に必要なものを見つけられるでしょう。」「日記には健康的なストレス管理という役割もあり、幸福度をあげてくれます。感じたことを書き留めることによって、感情を自分の中に閉じ込めるのではなく、外に解き放つことができるのです。」また、毎日日記をつけることが大変と思う方、いらっしゃると思います。次は、日記を書くときのポイントをご紹介します。「まず5分だけ書いてみてください。日記は義務ではなく気楽に書くものです。また、書いたことはあなただけの秘密です。プライバシーを守る方法はたくさんあります。パソコンならパスワードをかければよいし、鍵をかけた棚にしまっておくと良いでしょう。安心して、好きなように、悪口でも書いて良いのです。」

皆さんが心地よく過ごすために日記を書いてみるにはいかがでしょうか。毎日書くと決めずにご自身のペースで進めてみると良いかもしれません。もちろん書かない選択肢もあります。

最後に、アンネの日記の著者アンネ・フランクの「日記をつける」ことにまつわる言葉を載せて、巻頭文を終わろうと思います。

「なんといいてもすばらしいのは、考えていることや感じていることを、なにもかも書き留めておけること。そうじゃなかったら、息が詰まってしまうかも。」

フレット、ブルーメンソール著、手嶋由美子&ティスカヴァー訳、「1週間に1つずつ。毎日の暮らしが輝く52の習慣」より抜粋

地域生活支援センタープラッツ 大竹佑佳

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)