

# 投稿コーナー

プラッツを利用されている皆さまの投稿コーナーです  
皆さまの作品をお待ちしています♪

投稿締切は  
毎月15日です。

# プラッツ通信 1月

2022年12月26日(月)発行

第267号

## 心に笑顔を

この通信が届く頃は2022年も年の瀬。新年ももうすぐですね。今年もプラッツをご利用いただきありがとうございました。この一年は皆さんにとってどのような年でしたでしょうか？

2023年の干支は癸卯の年。「癸」は雨や露、霧など静かで温かい大地を潤す恵みの水を表し、「卯」はうさぎ。安全、温和、うさぎのように跳ねあがるという意味があり、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍する年といわれているそうです。そう聞くと、新型コロナウィルスで制限を伴う生活が続いている今の状況に重ね、新しい一年は皆さんにとって心穏やかに、そしてやりたいことはできるというあたりまえの暮らしが戻ってくる年となるといいな、と願っています。

さて、日々の暮らしの中に「笑い」はありますか？お笑い大好き、よく笑うよ、という人もいれば、最近どんなことで笑ったっけ？という人もいるのでしょうか。

「笑い(笑顔)」には、体の免疫システムのバランスを整える効果や自律神経を整えたり、鎮静作用、血行促進や筋力をアップさせる、脳の活性化などの身体にいい効果があります。また老化防止(アンチエイジング)や血糖値の低下、冷え性の改善など、日頃気になっているかもしれないトラブルにも効果があるそうです。

また笑うこと(笑顔)は幸福感をもたらします。笑顔の人につられて自分も笑顔になったり、ポジティブな気持ちになったり、笑顔は伝染しますよね😊

なかなか笑顔になれない時、作り笑いをして脳は勘違いをし、同じような効果が得るそうです。もちろん大きな笑い声を出さなくて、ちょっとニコッと微笑むのもOKです。

鏡を見たときに笑顔を作ってみたり、口角を上げてみたり、コメディ映画やバラエティ番組を見たり、ゲームやおしゃべりを楽しんだり、口を大きく開きながら「あ・い・う・え・お」と声を出して表情筋をほぐしてみたり。

つつい日々の目の前のことに集中して“笑”を忘れてしまうことも多いと思いますが、気がついたときに思い出して是非ためてみてくださいね。本年が笑顔いっぱいの日々となりますように！

地域生活支援センタープラッツ 玉木綾子



## 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

《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
《相談TEL》	042-359-2440
《開館時間》	10時～19時(午後7時)
《HP》	<a href="http://harakaranoie.com">http://harakaranoie.com</a>
《来所・電話相談》	10時～19時(午後7時)

怒り (～前号からの続き～)

許されていることを  
どこまでも許されていることを  
まるごと信じ、感じた時  
心の痛みを人の痛みを  
その原因から察することができるのです

人を憎んだ分だけ、下げずんだ分だけ許し  
愛したいと思うのが人間なのかもしれません  
怒りそのものを忘れるほどに癒されたなら  
この心の中に吹いて流れる  
かさぶたのような落ち葉も  
朝の光に抱きしめられているように  
感じるのかもしれない

実月

お正月  
去年とちがう  
朝がきた

ペンネーム はらからの家

凧(パートNo.2)

風が吹いた。大空高く青い空に我がもの顔で！  
舞いあがった。悠々と、、、  
どんどん手巻きの糸を焦りながら、緩めて空の彼方まで！  
もう糸もひっぱくして、希望という名の糸がひしひしはっている。  
しかし不安(リスク)もある。糸(希望)通りやることができても  
たどりつけない雲の上そのまたうえ、お日様までは。  
長い間に飛行はできない。おれはできた。一応。

P. N. シーソー

海の雲



月日は百代(はくたい)の過密(こうみつ)、  
行かふ年も又旅人也。舟の上に生涯をつか  
べ、馬の口をこらえて老をむかふる物は、  
日々旅にして旅を栖(すま)か)とす。古人  
も多く旅に死せるあり。予もいつれの年よ  
りか、片雲の風にさらはれて、漂泊の思ひ  
やまず、海濱(うみづら)にたすらうへ、  
(つひ)

「奥の細道」

松尾芭蕉



オクサーナさんの「ふるさと」は、  
ルネこだいらに響き渡れる  
ウクライナ語訳なら

プラッツのみんな笑顔で みんな良い  
小雪の日の文化祭かな  
小寒に新海誠のヒット作  
すずめの戸締り 観て涙せり

# 地域生活支援センタープラッツ

2023年 **1月** 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
元日 休館日	休館日	休館日	休館日			
8	9	10	11	12	13	14
休館日	成人の日 休館日	お茶会	休館日	Platz Entertainment		
15	16	17	18	19	20	21
プラッツ通信 投稿〆切日		初詣	休館日		ミュージック アワー	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		お茶会	休館日		休館日	
29	30	31				
休館日			1/27(金)は職員研修のため終日休館となります。交流室と電話相談の利用もできませんのでご容赦ください。			

## 《職員の一言》

一年の計は元日にあり、今年こそは〇〇したい、と計画を立てられているかたもいらっしゃるでしょう。一日の計は朝にありともいいます。朝に小さな計画を立てて自分との約束を果たしてみたいはいかがでしょうか。

## 休館のお知らせ

- 年末年始のため、令和4年12月30日(金)～令和5年1月4日(水)は休館となります。
- 職員研修のため 1月27日(金)は休館となります。ご迷惑お掛けしますがよろしくお願いいたします。

## 職員が異動してきます

1月よりグループホームから永井裕さんが異動してきます。皆さま、よろしくお願いいたします。

## フラッツ弁当

1月より武蔵野給食から楽々弁当に変更になります。メニューなどを交流室に掲示してあります。詳細はスタッフにお問い合わせください。



## 《初詣》

今年も混雑を避けるため、通常より遅い時期になりますが初詣を開催したいと思います。コロナウイルス感染症対策により**食事なしのお参りのみ**となりますが、新年の清々しい空気とともに皆様と参拝できたらと思います。ご予約お待ちしております！

- 日時：1月17日(火)
- 場所：大國魂神社(府中)
- 集合：13時00分にプラッツ
- 費用：交通費は自己負担となります
- 申込〆切：1月16日(月)12時まで

- 相談電話や来所の際に職員へお伝えください。
- ◆所外プログラムのため登録者のみとさせていただきます。
- ◆直前の感染状況により、中止とさせていただきます場合があります。あらかじめご了承ください。

## 《プログラム開催に関するお知らせ》

- ・マスクの着用をお願い致します。
- ・感染状況を踏まえ、プログラムを中止とさせていただきます場合があります。
- ・ご予約頂いた方も、当日体調不良の場合は参加をご遠慮ください。
- ・滞在時間制限の120分に、プログラム参加時間も含まれます。
- ・プログラム開催時も交流室利用人数は5名です。プログラム中は、参加者の利用を優先とさせていただきます。
- ・お飲み物をご持参ください。

感染拡大防止のため、ご協力のほどよろしくお願い致します。

## 《1月のプログラム》

※すべて事前申し込みが必要となりますのでご注意ください。

### 《お茶会》

- ◆日程：1月10日(火) 14時から15時  
1月24日(火) 14時から15時
- ◆持ち物：必要な方は飲み物(※お茶菓子はありません。)

### 《Platz Entertainment》

- ◆日程：1月12日(木) 14時から16時
- ◆持ち物：必要な方は飲み物(※お茶菓子はありません。)

### 《ミュージックアワー》

- ◆日程：1月20日(金) 16時から17時
- ◆持ち物：CD、カセット、レコード、MP3プレーヤー等
- ※鑑賞のみの参加もOKです。

### 《プログラムの申込について》

- ◆申込：相談電話・来所の際に、職員へ参加したい旨をお伝えください。
- ◆定員：5名(申込者多数の場合は調整のためご連絡させて頂くことがあります。あらかじめご了承ください。)
- ◆締切：各プログラム直前開館日の12時まで。参加希望者が定員を超えた場合は、申込締切日に職員よりご連絡致します。



## 《Platz Entertainment お知らせ》

映画『男はつらいよ 第41作 寅次郎心の旅路』をプラッツ交流室にて上映します。

- ◆日程：1月12日(木) 14時から(要予約)
- ◆あらすじ：寅さんこと車寅次郎が日本を飛び出して人生初の海外旅行へ。人生に疲れた中年男、現地で出会ったツアーガイドの女性とともにオーストリア・ウィーンで珍道中を繰り広げます。
- ◆上映時間は110分です。



## 《12/8 Platz Entertainmentの報告》

プラッツ交流室にて映画『モンスターズ・ユニバーシティ』を鑑賞しました。11月に引き続きのモンスターズ・ユニバーシティ。主人公二人が語り合うシーンや仲間たちとの絆に感動した、前回の続きをみれて面白かった、と感想もきかれました。

