

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月

投稿締切は
今月は14日です。

季節の変わり目、体調にご留意を

まだ肌寒い日が続きますが、少しずつ陽射しの暖かさを感じられる時間も増えてきました。次第に菜の花や木蓮、そして桜が開花しはじめ、色彩が鮮やかな春になるのが楽しみです。

気持ちがあわわくする一方で、冬から春への変わり目は気圧の変化や寒暖差が大きく、自律神経が乱れ不調を感じやすい時期とも言えます。また、新年度を迎えるにあたり、生活に変化が出てストレスが高まることもありますね。自分自身環境の変化があまり得意でなかったのもあり、子どもの頃からこの時期に体調を崩すことがよくあったな、と思います。

今年ではできるだけ元気に春を迎えたい！と、季節の変わり目の体調不良を抑える方法を調べてみました。ここでは、自律神経のはたらきを整えるための食事のポイントをいくつかご紹介します。

1日3回しっかり食事をとる

特に朝食を抜いてしまうと、就寝中に下がった体温を上げられずにだるさを感じる原因となるそうです。また、朝日を浴びたりコップ1杯の水を飲んだりして、体を目覚めさせることも体内時計を整えるのに役立ちます。

意識してとりたい栄養素

・ビタミンC

ストレスに対抗するアドレナリンの生成を促す。ストレスにさらされると急激に消費される。ブロッコリー、柑橘類、イチゴ等に多く含まれる。

・ビタミンB1

糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要。疲労回復に役立つ。豚肉、大豆、玄米ごはん等に多く含まれる。

・カルシウム

神経活動に重要な役割を担っており、血液中のカルシウム濃度が下がると興奮しやすくなる。イライラを抑えるのに役立つ。牛乳、チーズ、小松菜等に多く含まれる。

他にも、「軽めの運動やストレッチを取り入れる」「心地よいと感じる音楽を聴く」「入浴時にぬるめのお湯にしっかり浸かる」といった方法で、意識的にリラックスモードに切り替えるのも有効だそうです。この時期に不調を感じる方は、取り組みやすい方法から試してみてもいいかもしれません。季節の変わり目、皆さまどうかご自愛くださいますように。

地域生活支援センタープラッツ 山下英香

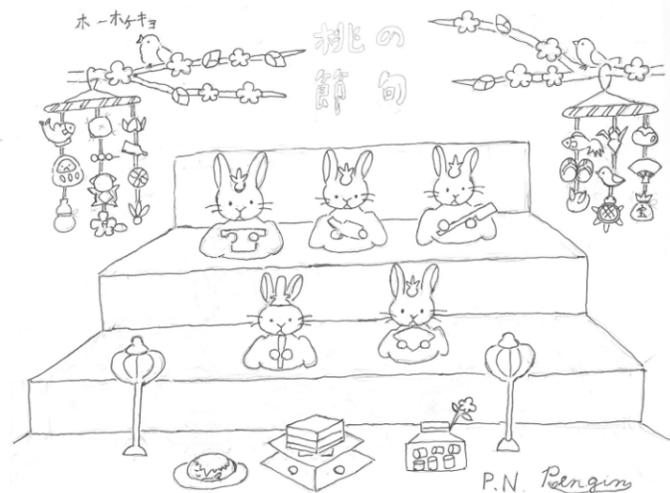
社会福祉法人はらからの家福祉会 地域生活支援センタープラッツ

《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)

桜咲く 川のおもてに 春の色

ペンネーム はらからの家



P.N Penguin

「奥の細道」

元禄二年、奥羽地方をめざしての長旅に出ました。
千住は、江戸から日光や東北地方へ行く街道の、最
初の宿場町でした。

行春や鳥啼魚の目は泪

この句を旅の句の書き初めとして歩きだしました。

P・N 木の葉

若い頃は、紅い花でいてください
人に痛みを見せて
言葉をもらって欲しい
それが傷つくことであっても
本当に望むものが
見えてくるかもしれないのです

空には空以外のものが見えないから
そこに自分の心を感じるのです
雪の日は、雪以外の何ものもないかのように降り積もるから
あなたを思い出す
だから、あなたの足跡を探している
あなた以外の星を知らない私は
そこに映される自分しか
生きていないかのように思っていた

光は、私だけを包むのではなく
すべてのものを照らし
影すら動かす
(～次号へつづく～)

ペンネーム実月



「ガーベラとかすみ草」

海の雫

地域生活支援センタープラッツ

2023年 **3月** 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
🕯️🦋🌻🕯️🦋🌻			休館日			
5	6	7	8	9	10	11
		プラッツ通信 投稿×切日	休館日		防災館	
12	13	14	15	16	17	18
休館日		お茶会	休館日	交流室17時閉館 Platz Entertainment		
19	20	21	22	23	24	25
		春分の日	休館日		ミュージック アワー	
26	27	28	29	30	31	
休館日		お茶会	休館日	交流室 17時閉館		🦋🌻

職員の一言

「寒い…。寒いんだよー。。。」

春が待ち遠しいとばかり思っていました、冬って晴れの日が多いんですね。最近、とある事情で洗濯物の量が増えまして、毎日のように干せるのってありがたい。冬の良いところ、ひとつ追加(^)v

《交流室閉館のお知らせ》

下記日程で、交流室の開館時間を変更させていただきます。皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいませようお願い致します。

- ・3/17(木) 10時～17時(理事会開催のため)
- ・3/30(木) 10時～17時(評議員会開催のため)

※相談電話は通常通り 19時まで利用できます。

《3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：3月14日(火) 14時から15時
3月28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：3月16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：3月24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。

《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頂く場合があります。
- ・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。
- ・プログラム参加時間も、交流室滞在時間の120分に含まれます。
- ・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。
- ・お飲み物はご持参ください。

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。

立川防災館に行きましょう！

いつ起こるかわからない災害に備え、防災について学ぶ機会に立川防災館へ行きませんか。
たくさんのご参加をお待ちしています。

- ★日時 3月10日(金) 13:15～15:15
- ★集合 12:15 国分寺 NEWDAYS 前
- ★内容 防災ミニシアター、地震体験、応急救護、消火体験
- ★費用 なし(交通費の自己負担はありません)
障害者手帳をお持ちの方は、バス代が割引になりますのでお持ちください。
- ★持ち物 動きやすい服装、歩きやすい靴、ハンカチ、飲み物、障害者手帳(持っている方のみ)
- ★申し込み×切 3月9日(木) 12時
※署外活動のため、参加は登録者に限らせて頂きます。

3月の Platz Entertainment お知らせ

映画『バック・トゥ・ザ・フューチャー』
をプラッツ交流室にて上映します。

- 日程：3月16日(木) 14時から(要予約)
- あらすじ：舞台は1985年のカリフォルニア。高校生のマーティは博士が開発したタイムマシン”デロリアン”の実験を行うためショッピングモールの駐車場行ったところ、博士はリビア人集団の襲撃を受け命を落としてしまう。マーティはその場から逃げようとタイムマシンに乗ったところ、30年前の世界に飛ばされてしまい、...
- 上映時間は 116分です。

2月の Platz Entertainment 報告

2/16 交流室にて映画「時をかける少女」を上映しました。定員一杯の5名の方が参加され、鑑賞し、終了後には「青春の思い出を思い返せた」「小説を読んで映画を見たがとても引き込まれた」「良かった！時をかける少女いいね～」と感想を話したり思い出話をしたり。映画の後も盛り上がったプログラムとなりました。

1月より、平日15時から5分ほど交流室にて、簡単な体操を始めました！参加は自由です。
一緒に身体をほぐしましょう～！！