

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15日です。

病院の桜の木

病院の桜の木が切られた
それは冬からずっと続く寒さに負けたのではない
数えきれない叶わぬ願いを知った後に
空高く聳え立ち病院の窓から見える程
長い年月を、同じ場所で生き切った
患者の夢を幾つも知っているはずの木だった

窓から聞える声は小さき神様

人の心が見えなくなった医療者も
この木には、心を許していたのかもしれない

日傘を差し、つぶやく自分の歌声を抱きしめながら私はその木の下を歩いていた

この木の下で一人になることは、星の声、師の声を聴くごとく、小さな自由と繋がっていた

(~次号へ~)

ペンネーム 実月

あじさいの
紫映える
夕空に

ペンネーム はらからの家 H.I



「あいみよんさん」
大谷祐人

あなたの幸せな時間が
ずっと続いていくように
力になりたいの
つらい時 私を見つけて
頼ってくれたら 嬉しいな

ikko

今は亡き
母の心の
あたたかさ
秋風さやか



海の雫

P・N 木の葉

この下野の国の雲岸寺の奥に仏頂和尚が山に、こもって修行した小さな家の跡があります。奥深い山に着きました。そこで木啄も庵はやぶらず夏木立
とりあえず一句を作り、それを庵の柱にかけてきました。

夏山にかこまれたこの寺に在るが、これは、まだこれから行くはるかな旅の出発点だ。滞在の間、いろいろな史跡を訪ねました。満ち足りた十日余りだったようです。

夏山に足駄を拜む首途哉

黒羽に滞在した時、次の句を詠みました。

「奥の細道」

自分を整えるために

今年の6月は雨が続くのか早い夏が来てしまうのか、これを書いている頃には予測もつきませんが、私は雨が続きと気分が滅入りますし、暑いと頭も身体も重たくなるのでこれからの季節、いかに自分を整えるかが課題になります。今回は、その「自分を整えるため」に今から取り組みやすいようなことをご紹介します。

みなさん WRAP (ラップ) という言葉は聞いたことがありますか? Wellness (元気)・Recovery (回復)・Action (行動)・Plan (プラン) の頭文字を取って「WRAP (ラップ)」です。自身も精神障害を持つメアリー・エレン・コーブランド氏を中心に、精神障害のある方達によって「元気でいるために、そして気分がすぐれない時に元気になるためにまた自分で責任を持って生活の主導権を握り、自ら望むような人生を送るために、あなた自身でデザインするプラン」として作られました。

私はこのプランは障害があってもなくても日頃の体調の変化を整えることにとっても役立つツールだと思い、本来の元気な自分を維持するために活用させていただいています。

具体的にどんなことをしているかと言いますと、ノートやメモ帳に、「自分の好きなもの、好きな場所、癒されるもの、安心すること、リフレッシュできること」など自分が楽しく嬉しくなれることをたくさん書いておきます。思いついた時にどんどんメモをお勧めします。また、元気がない時の自分を考えて「不調な時にしない方がいいこと、不調な時の自分の動向、考えの癖」なども書いておくと、「こうなっている時は自分の体調が悪いんだ」と自覚することに役立ちます。

WRAPは「自分で作る自分のための元気を回復するための行動プラン」です。利用しているうちに段々と「自分ってこういうことで元気になるんだな。」とか「こういうふうになれば予防できたのかな。」など自分自身を知る機会になり、不調な時の助けにもなってくれます。自分が元気になる事をたくさん書き留めて体調不良と一緒に乗り越えましょう。



地域生活支援センタープラッツ 石井望

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)

地域生活支援センタープラッツ



2023年 6月 【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				交流室 17時閉館		
4	5	6	7	8	9	10
PC塾			休館日	Platz Entertainment		
11	12	13	14	15	16	17
休館日		お茶会 PMK	休館日	プラッツ通信 投稿〆切日		
18	19	20	21	22	23	24
			休館日	交流室 17時閉館	ミュージック アワー	
25	26	27	28	29	30	
休館日		お茶会	休館日	詰め会		

《6月のプログラム》

＜PC塾（野田先生）＞ ※対面実施となります
 ◆日程：6月4日(日) ☆1回30分×5枠
 13:20～、14:00～、14:40～
 15:20～、16:00～

＜お茶会＞
 ◆日程：6月13日(火) 14時から14時45分
 6月27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。)

＜PMK＞
 ◆日程：6月13日(火)お茶会后
 ＜Platz Entertainment＞
 『殿ヶ谷庭園をブラブラします』
 ※雨天時は交流室で映画上映
 ◆日程：6月8日(木) 14時から16時
 ◆持ち物：障害者手帳

＜詰め会＞「プラッツ通信詰め詰め CLUB」(仮称)
 ◆日程：6月22日(木) 14時から
 ＜ミュージックアワー＞鑑賞のみの参加もOKです。
 ◆日程：6月23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

.....プログラムの申込について.....

①PC塾：直前開館日の12時までにお申込み下さい。空きがある場合は当日申込みも可です。
 ②外出プログラム：直前開館日の12時までにお申込み下さい。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。あらかじめご了承下さい。
 ③上記以外：原則として定員はありません。予約不要ですので、当日、来所してご参加下さい。

《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。

- ・6/1(木) 10時～17時(理事会開催のため)
- ・6/22(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。

《令和5年度登録更新について》

令和5年度登録メンバーを対象に登録更新を行います。今年度より更新用紙は、変更がある方のみ提出をよろしくお願い致します。

期 間：4月1日(土)～6月30日(金)
 持ち物：年会費 1,200円
 登録用紙(変更のある方のみ)

※登録更新で来所される際は、事前にご連絡ください。
 ※登録更新の為の外出や接触到不安のある方はご相談ください。
 ※お釣りのないようご準備をお願い致します。

《6月のPlatz Entertainment お知らせ》

『殿ヶ谷庭園をフラフラします』

◆日程：6月8日(木) 14時～1時間程度(要予約)
 13:55 交流室集合(要予約)。手帳をお持ちの方はご持参ください。皆さんの参加をお待ちしています。
 ※雨天時は、映画『翔んで埼玉』をプラッツ交流室にて上映します。

《5月のPMK 報告》

新型コロナの「5類移行」となり、交流室での過ごし方などへの思いや意見が出ました。

「人数が増えすぎると居場所がない」、「静かに過ごしたい方が居られない」、「日頃のマナーについて、もう少し考えたい」など、なお変化する現状への不満、戸惑いが聞かれました。

★今後もより良いプラッツをつくっていくために、多くの皆さんの参加をお待ちしています！

御縁がない

何故、お円にコダワルのか？
 食べて行く為か？
 お円自体は価値はない。お円を日本で流行らせたのは安土城の城下町で作られた永楽銭である。
 織田信長の政策である。
 お円為に働くのか？それ自体価値はないのに。
 条件づけを国家に仕組まれているのか？
 働きの対価としてお円は支払われるのに
 お円のために働く奴もいる。
 口を養う為、生きていくためにお金が必要なのか？
 あくせくしているはお円の為であると教えられた。
 愛だけは幸せにはならない。お円がないと。
 金の方が世界で通用する。君は何のため稼ぐのか？
 わたしは自分と好きな人を幸せにするために働く。

P.N.シーソー

食中毒に気を付けて。

蒸し暑い日が続くようになってきましたね。私たちはコロナの流行時、手洗いの大切さを何度も聞きましたが、食中毒予防に関してもやはり手洗いが一番のポイントだそうです。これからも是非丁寧な手洗いを心がけて下さいね。

また、自炊をされている方は買い物の後、すぐに食材を冷蔵庫にしまってください。食材の消費期限のチェックもお忘れなく。テイクアウトのお弁当なども保存に気を付け必ず期限前に召し上がってくださいね。

投稿コーナー 桂冠詩人の言葉より

「ありがとう」の一言には、不思議な力があります。
 人生を豊かにし、心の絆を限りなく広げます。
 いくつもの奇跡を起こす言葉です。

リンちゃんちのパパ