

# 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。

# プラッツ通信10月

2023年9月25日(月)発行

第276号

## 『最近の、私の気分転換について』

皆さんは、ご自分に合った気分転換の方法をお持ちですか？複数をお持ちの方もいれば、なかなか見つからないという方もおられると思います。私自身、自分にとっていつでも使える上手い方法があるわけではなく、むしろ気分を変えるのは不得意分野かと(汗)。日々バタバタしながら何とかやってるかな、という感じです。そこであらためてこの機会に自分自身の気分転換について考えてみました。と申しまして学術的な考察ではなく、下手の考え休むに似たり的なものでございます。素晴らしい結論が出たわけでもありません。

通常の私の気分転換と言えば、当てもなく散歩するとか、100均へ買い物に行くとか、部屋のかたづけを始め…まりませんね、出来ていれば**私のお部屋はもっとキレイ**。💎 ♪(°▽°) ♪。°。

寝ちゃおう、というのは今も昔も有効…、なんですが、下手に寝ると生活リズムが乱れたり、腰が痛くなったり(!?)、かえって余計な問題を引き寄せることもあります。

テレビや動画を見る、音楽を聴く、楽器を触る、といったことは、かつての私にとっては気分転換の主流で、今もやりはしますが、何故かあまり気分は変わらず集中も出来ず。

定番の気分転換を用意するのは意外と難しいな、年ともに身体・こころの変化、趣味・好みの変化、時のながれや環境の変化に影響を受けて変わっていくな、と思いつつ日々過ごしています。

ウェブで探せば気分転換の方法がたくさん出ていますね。残念ながら私には「これっ!!」というものにたどり着いた記憶がありません。『睡眠はきちんと取りましょう』などと書かれていても、そうだなあと思いつつも、そもそも年のせいかわらぬ寝つきが悪い、眠りが浅い、そんな場合はどうすれば?と思ってしまうこともあります。

結局、私にとっては、とりあえず散歩などに出かけ、今いる場所から離れる、場所を変える、というのが一番有効のようです。動く気が起きなかったり、天気が悪かったりすると困りますけどね。

最近、少しゆとりと勉強を始めたことがあって、一年後ぐらいにそれ相応の知識が身につけばまあ良いか程度に思ってたのですが、他にやるべきことはいくつもありません(掃除しろ→自分)、一種の現実逃避でしょうか、勉強中は思いのほか没頭している時間があって、それが意外と気分転換になっています(もちろん、よく寝落ちします。)。勉強が好きなのではないので、いつ飽きるかわかりませんが、好きでないことでも気分転換になることがあるんだ、と不思議に感じています。

地域生活支援センタープラッツ ながいゆたか

## 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)

(~前号より続き~)  
紅い絵を描く画家がいた  
痛みの中の希望 痛みの中の存在  
その絵に帰ることは、  
故郷に帰ることである  
だから、人前では、傷を深めないために  
いつも静かに笑っている  
絵の世界よりも幸せになれたよと  
語ることが、すべきことに思えて

あなたが生まれた時に最初に抱きしめた私を、空の中に、星の中に探さないで  
私は、あなたを抱きしめることが心の支えだった  
私が与えた痛みから、逃れてよいのです  
あなたにとって私は光だと言われ続けた

しかし、それよりも、あなたが私の光なのです  
肉体を失った私は、あなたの不安、悲しみ、怒りと、共にありたい  
だからそれを、光に変えてみせて、

春の朝、ひんやりと目を覚ます  
私の肉体の中で時計のように  
心臓が震えて動いているようだった

ペンネーム 実月



### 桂冠詩人の言葉より

誠実な振る舞いこそ  
友情を深める要諦だ  
信頼の輪を大きく広げていこう!

リンちゃんちのパパ

完璧じゃなくていいのよ  
ちょっと抜けてる人のほうが  
周りも助けてくれて 愛されて  
もっと物事を楽しめるのかも  
しれないから



ikko

秋風の  
天然クーラー  
昼寝する  
ペンネーム  
はらからの家

教の鑑の方々に  
祈慮 兼に過ぜ  
お舞に來札 日の煙  
暑い日に 髪で 歯す  
一ヶ月の ばで 養が 喫せ  
五穀の 瀧に 成たり  
海の雫

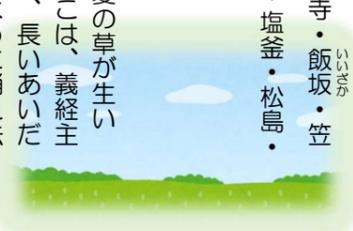
### 「奥の細道」

その後、須賀川・信夫・医王寺・飯坂・笠島・武隈の松・仙台・壺碑・塩釜・松島・石巻・平泉と旅をしました。

夏草や兵どもが夢の跡

《今、目の前は、ほろほろと夏の草が生い茂っている一面の原っぱだ。ここは、義経主従や、これを助ける武士たちが、長いあいだ戦いつづけてきた歴史が、夢のように消え去った最期の場所なのだ。夏草のいきおいに對して、人の一生のなんとあわれなことか。》

P・N 木の葉



# 地域生活支援センタープラッツ

2023年  **10月**  【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
PC塾		お茶会	休館日			
8	9	10	11	12	13	14
休館日	 スポーツの日 休館日	PMK	休館日	Platz Entertainment		
15	16	17	18	19	20	21
プラッツ通信 投稿〆切日		お茶会	休館日		ミュージック アワー	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	カラオケ (お試し実施)	詰め会	休館日	プラッツ 食堂 (お試し実施)		
29	30	31				
休館日						

★カラオケの時間、交流室はプログラムの貸し切りになります。

★交流室をご利用の方は、本町南町地域センターをご利用できます。

## 職員の一言

少しずつ秋の気配が増えてきました。キンモクセイや田んぼの稲刈りの香りがすると秋だな〜と和やかな気持ちになります。みなさん秋の匂いといえば何を思いうかべますか？

## ≪10月のプログラム≫

### 〈PC塾(野田先生)〉 要予約

◆日程：10月1日(日) ☆1回30分×5枠  
13:20~、14:00~、14:40~  
15:20~、16:00~

### 〈お茶会〉

◆日程：10月 3日(火) 14時~15時  
10月17日(火) 14時~15時  
持ち物：必要な方は飲み物(お菓子はなし)

### 〈PMK〉

◆日程：10月10日(火)  
15時半~16時10分

### 〈Platz Entertainment〉 要予約

◆日程：10月12日(木) 13時~15時

### 〈ミュージックアワー〉

◆日程：10月20日(金) 16時~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♪

### 〈カラオケ(お試し実施)〉 要予約

◆日程：10月23日(月) 14時~15時半

### 〈詰め会〉「プラッツ通信詰め詰めCLUB」

◆日程：10月24日(火) 14時~

### 〈プラッツ食堂(お試し実施)〉 要予約

◆日程：10月26日(木) 17時~18時半

## .....プログラムの申込について.....

- ① PC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 カラオケ：直前開館日の12時までにお申込み下さい。
- ③ 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。
- ④ プラッツ食堂：直前開館日の12時までにお申込み下さい。
- ⑤ 上記以外：原則、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。



## ≪9月PMK 報告≫

以下について、確認・話し合いをしました。

### (職員からのお知らせ)

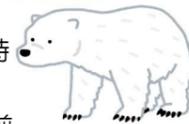
- ① 障害者福祉をすすめる会からカレンダー制作用の絵の募集がありました。(是非、応募してね!) 10/3(火) 〆切
- ② 冷蔵庫の使い方をお知らせしました。→キャップ付き、または未開封の飲み物のみ使用できるようになりました。
- ③ プラッツ食堂でカレーを作ります。是非、食べに来て下さい。
- ④ カラオケ第3弾実施 交流室の分室として、本町南町地域センターの学習室をご利用できます。

### (メンバーより提言)

Q：前回あがっていた塩飴等についてどうなったか？マスクをしながら食べられる一粒程度のものもOKにしてほしい。A：塩飴同様、飴やフリスクも必要に応じてご使用ください。

## ≪PlatzEntertainment≫ ※要予約

- ★日 程：10月12日(木) 13時~15時
- ★行 先：南極・北極科学館(立川市)
- ★集 合：13時 国分寺駅 NewDays前
- ★費 用：交通費(JR中央線と立川バスを利用予定)



(概要) 南極や北極の展示物、動物の剥製、火星や月から飛んできた隕石など、珍しいものが盛り沢山。オーロラの映像も観れます!!

## ≪プラッツ食堂(お試し実施)≫ ※要予約

- ◆日 時：10月26日(木) 17時~18時半
- ◆場 所：プラッツ交流室
- ◆参加費：¥250(事前払い)

★復活の初回は、カレーです!!

※入替制



## ≪カラオケ(お試し実施)≫ ※要予約

お試し開催 第3弾を実施します。感染対策を考えプログラム中は常に換気をし、ルールを付けての開催となります。ご確認の上、予約をお願いいたします。

- ◆日 程：10月23日(月) 14時~15時半
- ◆場 所：プラッツ交流室
- ◆定 員：5名(歌わないけれど一緒に楽しみたいという方も、予約をして参加いただけます。)

★尚、交流室の分室として、本町南町地域センターの学習室をご利用できます。(場所は職員にお尋ねください)

申込〆切：10月21日(土) 12時まで

## ≪プラッツ文化祭≫ 詳細は、11月号にて掲載

### ★今年も文化祭、実施します☆

- ◆日 程：11月23日(木) 祝日 10時~16時
- ◆作品募集期間：11/2(木)~11/10(金)