

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。

プラッツ通信 11月



2023年10月25日(水)発行

第277号

4年ぶりにゲスト交流会を開催しました!

9月26日(火)、新型コロナの影響で中止されていたゲスト交流会を4年ぶりに開催することができました。講師に一般社団法人ルンアルンの池田真砂子様をお招きし、「自分の安心安全をつくるためのコミュニケーション術」について学びました。

参加者は先生を含めた6名のグループで、まず当日呼ばれたい名前や、その場に期待すること等を紹介し、コミュニケーションの大前提を確認しました。(特に「人は感じ方や価値観が違う」という大前提は、他者と関わるうえでとても大切です。)

続いて、『違いを実感するゲーム』に挑戦しました。自分がストレスに感じないことでも、相手にとっては大きなストレスを感じる場合があることを、楽しみながらもはっきりと実感できるゲームでした。

その後は、安心と安全について改めて確認し、伝え方のコツを学びました。

～相手も大切にしながら、自分の意見もしっかりと伝えるには?～

- ・「あなた」ではなく「私」を主語にして伝える
- ・「ふつうは」という言葉をいったん捨てる
- ・「怒り」のもう一步奥にある感情を伝える
- ・要求を伝える時は、相手の背景もきく

<当日の配布資料(作成:池田真砂子様)より抜粋>

最後は、日常の困った場面をいくつか想定し、コツを踏まえながら相手に伝えるセリフを考えました。参加者の皆さんが考えたセリフにはそれぞれの性格や考え方が表れており、「そのアイディア良いですね」「同じ場面でも考えることが違いますね」とお互いのアイディアを交換する時間となりました。

楽しみながらコミュニケーションについて考える機会となり、参加者の皆さんからは「参加できて良かった」「人それぞれストレスを感じる場所に個人差があると気づいた」「温かくやさしい時間だった」等の感想をいただきました。また、『違いを実感するゲーム』は、今回参加できなかった方にもゲームを体験していただけるよう準備していますので、ご興味のある方はチャレンジしてみてください!自分も相手も大切にしながら関わっていけるよう、これからもコミュニケーションについて一緒に考えていきたいですね。

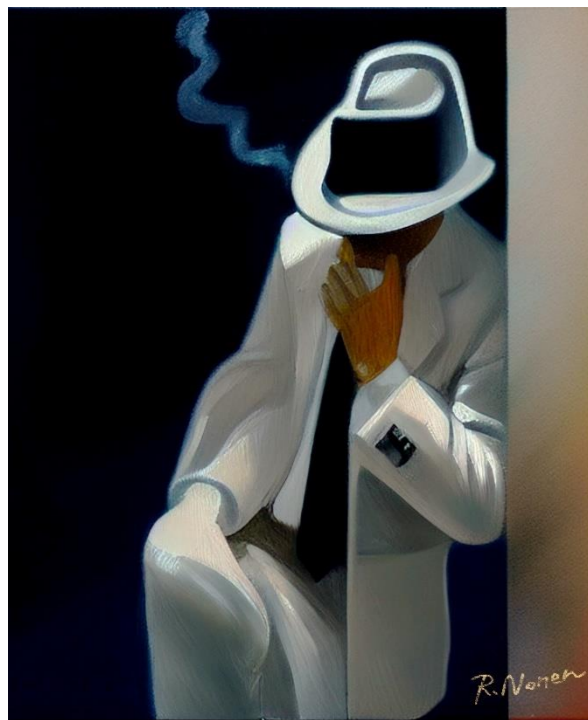
地域生活支援センタープラッツ 山下英香

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

《開館日》 月・火・木・金・土・第1・3日曜日
 《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)



ペンネーム 白川千里
 雨が降り
 夏の夕ぐれ
 カラス鳴き
 我とふたりは
 雨にしたしむ

今日の鍋
何にしようか
だしの素

ペンネーム はらからの家

「奥の細道」

「紫陽花」

かばい合う青葉が
私の頭を、黒髪をなでて
あなたをも守っていた

これから流す涙が
紫陽花の花の色でありますように
一番近くのを、対等に受け入れて
小さな花を幾つも咲かす
咲くということは、
開かれていく
閉じられていたはずの心を
知ること

紫陽花の花にうもれて息をする
紫陽花の花と自分の心を比べると
自分は醜いと思う
あなたの真っすぐな願い、正しさを
もう否定してはならないと思いはじめる
それなのに、私は現実の色とは違う絵の具で
あなたを絵に描いている
そして、それをあなたが、受け止める

(~次号へ~)

ペンネーム 実月

平泉・出羽越え・尾花沢・立石寺・大石田・最上
 川・羽黒山・月山・湯殿山・酒田・象潟・越後路・
 市振・有磯海・金沢・小松・那谷寺・山中・
 大聖寺・汐越の松・松岡・永平寺・福井・敦賀・色
 浜・大垣と旅をしました。
 その間、詠んだ句の中で、有名なものをあげて
 みました。
 五月雨の降のこしてや光堂
 閑さや岩にしみ入蟬の声
 五月雨をあつめて早し最上川

桂冠詩人の言葉より

どんな小さなことでも
人が見ている見えていなくても
自分の目標に挑戦する
その一歩をふみ出そう!

リンちゃん子のパパ

地域生活支援センタープラッツ

2023年 11月 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日		文化の日 休館日	
5	6	7	8	9	10	11
国分寺 まつり 臨時休館		お茶会	休館日	Platz Entertainment		
12	13	14	15	16	17	18
休館日		プラッツ通信 投稿×切日 PMK	休館日		ミュージック アワー	
19	20	21	22	23	24	25
			休館日	電力労 感謝 の日 プラッツ 文化祭	詰め会	
26	27	28	29	30	11/20~12/4、 日本福祉教育専門学校より 実習生がきます。どうぞよろ しく願いいたします。	
休館日		お茶会	休館日	交流室 17時 閉館		

《交流室閉館のお知らせ》

- ・11月5日(日)は国分寺まつり出店のため、プラッツを終日閉館いたします。
- ・11月30日(木)は、理事会開催のため、交流室は17時で閉館致します。相談電話は通常通り(10~19時)受付致します。

ご不便をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

職員の一言

「鳥の目・虫の目・魚の目・コウモリの目」

🦋と目？ 夜は見えづらいのよね。🐛虫の目？ 複眼の話？ 🐟魚の目？ 痛いですがよね～、先月、イ〇ココリで取りました(本当) 🦇コウモリの目？ 目は退化していて、ぶつからないのは超音波のおかげだったような…。……すべて意味が違うらしいな。年取ったなあ、言葉は生きている。

《11月のプログラム》

- ＜お茶会＞
 - ◆日程：11月7日(火) 14時から15時
11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：11月9日(木) 14時から16時
 - ＜PMK＞
 - ◆日程：11月14日(火)
15時30分から16時10分
 - ＜詰め会＞「プラッツ通信詰め詰め CLUB」
 - ◆日程：11月24日(金) 14時から
 - ＜ミュージックアワー＞
 - ◆日程：11月17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……
原則として定員はありません。
予約は不要ですので、当日来所してご参加下さい。



10月のPMKは参加者が集まらず中止となりました。
参加をお待ちしています！

今年もやります！

プラッツ文化祭 2023

- ◆日程：11月23日(木・祝) 11:00~15:00
- ◆場所：プラッツ交流室
- ◆タイムスケジュール
 - 10:00~ 会場準備
 - 11:00~15:00 開場・展示
 - 13:30~15:00 パフォーマンス
交流スペース
 - 15:00 終了

来所された皆さまがより楽しめるよう、当日参加型の作品展示や、ささやかながらお土産のご用意も検討しています。皆さまのご参加をお待ちしています！

10月のプラッツエンターテイメントで

南極・北極科学館に行ってきました！

10/12、秋晴れの中、立川にある南極・北極科学館に行ってきました。入り口には、ホッキョクグマの巨大な剥製にビックリ！その他、ペンギンの親子やアザラシの親子の剥製も展示されていて、可愛くて見とれてしまう場面もありました。

素晴らしさに感動したのは、オーロラの映像。実際に目の当たりにしているような広大なオーロラ的美しさに、吸い込まれるようでした。

その他、隕石や昭和基地など色々な展示資料もあり、興味深く見て回り、非日常的な体験ができ、不思議な感覚に包まれる時間となりました。また、今後も未知の場所で、いろんな刺激ある外出プログラムを実施していきたいと思っています。



11月のPlatz Entertainment お知らせ

『ティファニーで朝食を』(115分)を上映します。

☆日時：11月9日(木) 14時～
☆あらすじ：ニューヨークの安アパートに暮らすホリーの日課は、一流宝石店ティファニーのショー・ウィンドウを見ながら、朝食のクロワッサンを食べることだった。ある日彼女のアパートの隣室に、作家志望の青年ポールが越してきた。ポールはたちまち、自由気ままに、どこか謎めいたホリーに惹かれていく……。オードリー・ヘップバーン主演の不朽の名作。

出品する作品やパフォーマンスについて

【受付】

11月2日(木)～10日(金)に行います。

期間中の来所が難しい場合は、職員へご相談ください。また、保存方法については施設環境の限界もあり、希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

【作品の返却・受け取り】

当日の片付けの時間内か、11月中にお願いします。

当日お手伝い募集！
スタッフまでお声かけください。

