

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



2023年12月25日(月)発行

第279号

年末と防災とわたし

今年もあと少しですね。皆さんどんな1年をお過ごしになったのでしょうか。今年は特に気候変動がひどく、夏は暑すぎるし冬も気温が安定せず、身体に大きく負担がかかった印象があります。おかげさまで、私はちょっとお疲れ気味です。この年末年始のお休みにゆっくり故郷の温泉で癒す予定です。

さて、12/12(火)に第2回ゲスト交流会にて防災講座を行いました。皆さん、被災した際の準備や近隣の避難所の確認はされていますでしょうか？国分寺市では市民向けにハザードマップをお配りしています。基本はそちらを見て確認していただけたいと思いますが、知っておいて欲しいことを3つ上げたいと思います。

＜地区の防災拠点！地区防災センター＞

基本的に市内の小中学校、高校、東京経済大学は地区防災センターとなり、避難所として利用が可能です。地区防災センターは地区の防災の拠点です。医療救護所も設置しているので、看護師や保健師も配置されます。災害時のお薬や、体調面など相談できます。尚、自宅とその近隣が火災や倒壊など危険がなければ基本的には自宅での在宅避難になりますので、ご近所の人を頼りながら身の安全を守りましょう。

＜携帯電話の充電場所＞

市内には携帯電話の無料充電が出来る自立型ソーラースタンドがあるのはご存じでしょうか。市民スポーツセンター、本多公民館、光公民館、もとまち公民館、並木公民館 各施設入口付近の5か所にあり、充電ケーブルさえあれば携帯電話の充電が可能です。こちらは災害時以外でも利用ができますが、各施設の開館時間内でしかご利用が出来ません。少しの充電に結構お時間かかりますが、お近くに寄った際はぜひ体験してみてください。

＜災害時のお薬＞

地区防災センターの医療救護所で薬がないことを相談すると、お薬手帳を出せばお薬の処方が可能です。また薬局によっては、災害時のみ特例としてお薬手帳の確認でお薬を頂くことが出来ますが、すべての薬局が対応しているわけではないので注意が必要です。もしもの備えのために、定期的に飲むお薬についてはお薬手帳の内容をコピーしたり、スマートフォンで写真として残しておくといざというとき役立ちます。

いかがだったでしょうか。皆さんもご存じのことはありましたか？私は、国分寺市にソーラースタンドがあるのは知らなくて、今度近くに行ったら充電してみようと思いました。また、立川にある防災館も行ってみたいですね。

年末年始はプラッツもお休みになり、不安を感じる方もいらっしゃると思いますが、防災の準備のように事前準備をしておくとし少し気持ちが落ち着くかもしれません。事前準備の例としては、年末の特番をチェック、美味しいものを買っておく、懐かしアルバムを探して聞くなど自分が喜ぶものがないですか。年始のプラッツは1/4(木)からです。新年が皆様にとって幸多い年となりますように！

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

《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
《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》	http://harakaranoie.com
《来所・電話相談》	10時～19時(午後7時)

「奥の細道」
荒海や佐渡によこたふ天海
蛤のふたみにわかれ行秋ぞ
二見が浦へ行こう。集まってくれた親しい人
たちとまた別れを惜しみながら、この秋の深
まりの中を旅立とう。

この句は、大変技巧のこつたものです。西
行の歌をふまえ、「蛤のふたみ」で蛤の「蓋」
が二つに分かれる意味と、蓋と身に分か
れる意味、また「二見が浦」の「二見」に
もかけています。その上「わかれ行秋ぞ」
も「蓋と身に分かれる」ということと、「二
見へ別れ」ということとをかけてい
ます。

もう一つ、「行秋ぞ」は、旅立ちのとき千
住で詠んだ「行春や」に對比させています。
これで始めと終わりが、ぴたっときまつたこ
とになります。おしま

P・N木の葉



言葉



言葉は、言葉同士で
繋がり合い、重なり合って
私が、することに釘を刺している

その釘を大事にすることが
私に課せられた正しさだった

その釘が、あなたの支えなんだろうと
人は言う

あなた中に、その釘を刺す言葉以上に、
信じられるものなんて
何も、ないでしょうと、言われる

私は、この世に生まれて、

この錆びた釘に、出会った
(～次号へ～)



実月

海の雫

亡き母の遺稿を整え編む歌集
おばに贈りて偲びたるため
若き日より育みし三人の友情は
なにもにも代えがたきかな
セピア色の父母や祖母の写真など
友と見せあい想い出を語りつ

桂冠詩人の言葉より

伸びよう！前進しよう！
と、している人は美しい
何でもいい 挑戦していこう！
リンちゃん子のパパ

青い鳥のゆくえ

恋、それは永遠の輝き、光をはなつようになる。
女子は綺麗になり、光をはなつ様になる。
化粧がうまくなるのも相乗効果で髪型もかえるし、美しさも
が増す。
青春時代(学生)の経済力のなさで、恋も心のアザになって
しまう。
“親子の縁は大切なものだ。”と言われるものだけでも、
見ず知らずの二人が愛で結ばれ、お互いに惹かれようになる
のは20億人いる
なかで素晴らしい二人の縁だ。奇跡だ。
みんな、青い鳥と幸せになる為捜しに行くのではなく(メー
テルリンクの青い鳥)の様に身近にいると考えた方がいいと
おもう。
逃がさないでネ。
青い鳥と共に破れたつばさもう一度つきり羽ばたかせていつ
の日にか一緒に羽びたとう。

p・n・シーソー

地域生活支援センタープラッツ

2024

2024年 1月 【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	元日 休館日	休館日	休館日			
7	8 成人の日 休館日	PMK	休館日	Platz Entertainment		
14	15 プラッツ通信 投稿×切日	16	17 休館日	18 初詣 ミュージック アワー	19	20
21	22	23 お茶会	24 休館日	25 詰め会	26	27
28	29	30 カラオケ	31 休館日	年末年始休館のお知らせ ○令和5年12月30日(土)～令和6年1月3日(水)は休館です。12/29(金)、1/4(木)は土日のような休日体制となりますので、宜しくお願い致します。		

★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

令和5年も大変お世話になりました。そして、令和6年もどうぞよろしく
お願いいたします。・・・と、いつも1月号の挨拶は悩みますね(^-^)
今年も職員一丸となって、皆さんの生活がより豊かになるよう、関わらせて
頂けたら、と思います。
素敵な一年になりますように(^-)-☆



≪1月のプログラム≫

- 〈PMK〉
◆日程：1月9日(火) 15時半～16時10分
 - 〈Platz Entertainment〉
◆日程：1月11日(木) 14時～16時
 - 〈初詣〉 **要予約**
◆日程：1月18日(木) 10時半～15時
 - 〈ミュージックアワー〉
◆日程：1月19日(金) 16時～17時
◆持ち物：CD、カセット、レコード、スマホ、MP3プレーヤー等♪鑑賞のみの参加OK♪
 - 〈お茶会〉 **今月は1回開催**
◆日程：1月23日(火) 14時～15時
持ち物：必要な方は飲み物(お菓子はなし)
 - 〈詰め会〉「プラッツ通信詰め詰めCLUB」
◆日程：1月25日(木) 14時～
 - 〈カラオケ〉 **要予約**
◆日程：1月30日(火) 14時～
- ・・・プログラムの申込について・・・
- ① 初詣：1月16日(火) 19時までにお申込み下さい。(登録者のみ申込可能)
 - ② カラオケ：1月29日(月) 12時までにお申込み下さい。
 - ③ **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。

≪第2回プラッツ文化祭 報告≫

先月11月23日(木)、第2回プラッツ文化祭を開催し、28人のご来場があり大盛況に終わりました。多岐にわたる個性あふれる作品の出展ありがとうございました。また、ギター演奏や、スティールパンで自由に楽しめる時間もあり、音楽も楽しんでいただけたのではないのでしょうか。作品を出展して下さった方々、お手伝いして下さった方々、ご来場して下さった方々、本当にありがとうございました。皆様のご協力で感性あふれる文化祭を開催できたことを、大変うれしく思います。

＜12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)
①初詣のお知らせ ②年末年始の職員体制のお知らせ ③本棚をリニューアルしました。
ぜひご利用ください。④来月の映画の募集
- (メンバーから)

年末年始や長期のお休みの時期をどうすごせばいいかわからない、不安になるというメンバーの話から、休みの前に「どのように過ごすかについて」共有してみてもどうか、というアイデアが出て、参加者で意見交換をしました。
→～こんな年末年始の過ごし方をするよ！～ ①食べものなどを多めに用意しておく ②ゆっくり身体を休める ③ちょっと大げさに新年だから！と出かけてみる ④散歩に行く ⑤ウインドーショッピングをしたり、本を買う ⑥予定を決めておくとか不安が減って楽かも、などのアイデアが出ました。

≪初詣のお知らせ≫

毎年恒例の初詣に行きましょう！

場所：高幡不動尊(日野市)
日時：1月18日(木) 10時半～15時
集合：10時半 国分寺駅 NewDays 前
費用：交通費・昼食代は自己負担
(国分寺～府中～高幡不動)
申込み：1月16日(火) 19時まで予約可
その他：参加者5名以上で実施致します。



☆参拝後、希望者で昼食をとります。
お時間ある方は、ご参加ください。

★現地解散です。

≪Platz Entertainment お知らせ≫

『雨に唄えば』(米・107分)を上映します。
☆日時：1月11日(木) 14時～
☆ジーン・ケリーが監督、主演を務めた名作のミュージカル映画。タップダンスの素晴らしいシーンを是非！！

≪カラオケ(お試し実施)≫ ※要予約

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、ご予約ください。
◆日程：1月30日(火) 14時～15時半
◆場所：プラッツ交流室
◆定員：5名(歌わない方も予約をして参加いただけます。当日5名に満たない場合、先着順によりご参加可能です。)
★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)
申込み切：1月29日(月) 12時まで

～3月予定のおくすり講座のご案内～(日程未定)

国分寺すずかけ心療クリニックの藤田院長をお招きする予定です。質問のある方は事前に職員へお声掛け下さい。

突然の閉館、お詫びいたします。

11月27日(月)28日(火)の2日間、漏水による閉館となり、皆様にご心配をおかけしまして、申し訳ございませんでした。

