

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。

言葉

(～前号より続き)
そこからは、一生、逃れられないと思ったら
暴れたくなった
暴れるのには、
言葉がいないから
言葉にならない正しさを求めて
私は、そうしなくては
生きていられなかった

それは、あなたの中からしか
自分を見つめていないことを意味した
人の目の中でしか生きれない私

本当に本当に
それだけが、すべてだったから
私は傷つくことと、傷つけることでしか
コミュニケーションが取れなかった
(～次号へ～)

ペンネーム 実月



桂冠詩人の言葉より

勇気は決意を、行動を、
歓喜を生む
勇気また勇気で前進しよう！

リンちゃんちのパパ

フランスワーズ・サガンの「悲しみよこんにち
は」の巻
舞台は、南仏の別荘。夏休み。主人公は、十七
才のセシル。若さゆえのアンニユイ。父親のレエ
モンは、ブルジョアのドン・ファン。半年ごとに
愛人を変えている。今は、エルザという若くて美
しい女性とつき合っている。そこに、理的で美
しい女性(四十代)のアンヌがやってくる。レエ
モンは、首っただけになり、結婚を申し込む。エル
ザはまだ、愛していた。
セシルは、一種の残酷さを持ち、反感や反逆も
あった。ラスト、意外な結末。
是非読んで下さい。

P・N
木の葉

読書のすすめ



「自分のことがきらい」
よりも
「私は私が大好き」って
思えるほうが ずっと ずっと いいよね

ikko



医・食・住

住居について考えてみる。もし住まいが無かったのなら
外でホームレスしか方法がない。夏はいいが
寒い季節、凍えて生き延びる事が困難になる。
住居は、生活の場だ。寝たり、生活してゆく為に必要な場だ。
借り住まいでも一国一城の主だ。何と有難いものであろう、身体と
しても休める安全なばだ。
着る物もそうだ。他人が見て流行を楽しみ親しみを
持たれる。裸の大将では転んでケガをしてしまう。
又、寒さ暑さから身を守ってくれる。
食べ物も、人のエネルギーとなってクレル。親はそろって、まず自
分の口を養えと言ってくれた。いつもでもあると思うな親と円。ま
ったくそうだ。
稼がないと衣食住は本当は得られはしない。
“人間万事塞翁が馬”。日本人は恵まれている。
最低限度の生活を保障してくれる。文化的にも。有難い。有難鯛国
ニッポン！

P.n.しーそー

プラッツ通信 2月

2024年1月25日(木) 発行

第280号

二月の楽しみさがし

コロナが五類感染症に移行して、一難去りかけたかとホッとしたのも束の間、年明け早々の地震や事故に漠然とした不安感を拭えない日々を過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。あっと言う間にひと月たちましたが、北陸地方に大きな寒波がきませんようにと祈るばかりです。

二月に入ると節分、立春と続きますが最近、節分に豆まきをする人も少なくなってきていると聞きます。私の子どもの頃は、おたふくや鬼の面を作って、炒り豆をぶつけて「鬼は外、福は内」と大声で叫んでいました。すると何となく春が近づいて来るような気がして嬉しくなっていたのを思い出します。

今も、節分には無病息災を願って豆まきをしています。豆の片付けも大変なので小袋に分けてあるほうが便利そうなどと思うようになりました。

大豆は、ご存知のように良いタンパク源ですから納豆や煮豆としても召し上がっていただくのと体の中に豆まきをしているようなイメージで厄祓いと健康食摂取の一石二鳥になりそうです。

最近二月といえば節分よりバレンタインデーを思い浮かべる方も多くなっていると言われてます。本命チョコ、友チョコ、自分へのご褒美チョコと色々ありますね。もうすぐチョコレート商戦がはじまりますが、見た目だけでも楽しいものです。「どんなの出てるかな～」と見に行くのも季節の風物詩ですね。

疲れている時の甘いものは心の栄養と言っても良いくらい幸せな気持ちにしてくれます。チョコレートは活性酸素抑制や血圧を抑える健康効果、それにストレス軽減効果もあるそうです。美味しい上に健康的で嬉しいですが、くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください。

今年は閏年で二月は一日多いです。下旬になると梅の花もそろそろ咲きそうですから、ご自分のための癒しの一日を計画してみるのも良さそうです。

勿論、楽しい時間は多いほど良いので、月に一度、週に一度と楽しみを作り出していただければもっと素晴らしいと思います。

どんな事をしているときがワクワク、ウフフな気分になりますか？

楽しいこと探しの達人になったつもりで見つけてみてくださいね。

地域生活支援センタープラッツ 保坂英代

社会福祉法人はらからの家福社会

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

2024年  【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						
4	5	6	7	8	9	10
PC塾		PMK	休館日	Platz Entertainment		
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日 休館日	振替休日 休館日	お茶会	休館日	プラッツ通信 投稿〆切日 ミュージック アワー		
18	19	20	21	22	23	24
		防災館	休館日	詰め会	天皇誕生日 休館日	
25	26	27	28	29		
休館日			休館日	プラッツ 食堂		

2月5日(月)～27日(火)日本福祉教育専門学校より実習生が来ます。
皆さま、よろしくお願いいたします。

職員の一言



年末年始帰省していたのですが、冬のハケ岳は雪で陰影がはっきりしていて美しかったです。自然の雄大さに圧倒されますね。年々自然にありがたさを感じます。



＜2月のプログラム＞

- ＜PC塾(野田先生)＞ **要予約**
◆日程：2月4日(日) ☆1回30分×5枠
13:20～、14:00～、14:40～
15:20～、16:00～
- ＜PMK＞
◆日程：2月6日(火) 15時半～16時10分
- ＜Platz Entertainment＞
◆日程：2月8日(木) 14時～16時
- ＜お茶会＞
◆日程：2月13日(火) 14時～15時
◆持ち物：必要な方は飲み物(お菓子はなし)
- ＜ミュージックアワー＞
◆日程：2月16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♪
- ＜防災館＞ **要予約**
◆日程：2月20日(火) ※詳細は右欄参照
- ＜詰め会＞「プラッツ通信詰め詰めCLUB」
◆日程：2月22日(木) 14時～
- ＜プラッツ食堂(お試し実施)＞ **要予約**
◆日程：2月29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 防災館：2月17日(土)19時までにお申込み下さい。
 - ③ プラッツ食堂：2月27日(火)19時までにお申込み下さい。
 - ④ 上記以外：予約不要です。

＜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
- ①3月のゲスト交流会(お薬講習会)で聞きたい内容を伺いました。
→薬の品不足の不安、睡眠薬の副作用について、薬を減らすタイミング、薬はあまり変えない方がいいのかについて。
 - ②初詣の案内をしました。
- メンバーより
- ③交流室で皆さんどのように過ごしてますか？
本や携帯を持参している、時間帯によって雰囲気が違うので、合う時間帯を探す
 - ④プログラムのあり方について
プログラムが多い方がいい人もいれば、プログラム以外の方がいい人もいる、プログラムは主旨がはっきりしていることで自由度が少ない印象、好みは個人差ある、食堂・食事系を増やしてほしい。
 - ⑤お茶会のネーミングについて
初見でもプログラムの内容がわかるようなネーミングがいい、例えば「おしゃべりの会」など。

＜Platz Entertainment お知らせ＞

映画『タンポポ』(1985年)を上映します。
～あらすじ～
長距離トラックの運転手ゴロー(山崎努)とガン(渡辺謙)は、ふらりと来々軒というさびれたラーメン屋に入った。彼らにラーメンの味が今一つと指摘されてから、店の女主人タンポポ(宮本信子)は様々な協力を経ながら商売繁盛を夢見てラーメン作りに没頭する。
(上映時間は115分です。)

立川防災館に行きませんか

いつ起こるか分からない災害に備え、防災について学びに立川防災館へ行きませんか。

- ★日時 2月20日(火)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ご持参下さい。
- ★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)

申し込み〆切 2月17日(土)19時
※外出プログラムのため、参加は登録者のみとなります。

＜プラッツ食堂(お試し実施)＞

- ◆日時 2月29日(木)17時～18時半
- ◆場所 プラッツ交流室
- ◆参加費 ￥300(事前払い)



☆復活第3弾は、
ハヤシライス♪
申し込み〆切
2月27日(火)19時 ※入替制になります。

初詣に行ってきました！



1月18日、高幡不動へ初詣に行ってきました。
今年の初詣も晴天に恵まれ、気温も温かい中での参拝となりました。今回はボランティアの中川さんも同行して下さい、道中もお話が盛り上がりしました。
今年から昼食も復活！駅でお蕎麦を頂いてから参拝へ向かったところ、到着早々お護摩の祈禱が始まり見学することに。一緒に厄も落とせたように思います。
皆さんとにぎやかに行って良かったです。