

お暑うございます。5月から厳しい暑さが続き、7月8日には国分寺市の南隣、府中市で39.2度！になるなど、観測史上最高の暑さを記録したそうです。個人的にはたしかに、地面も家も沸いてるみたいに感じる日が多いです。そして東京ではこんな風🌪️🌪️に表現するのですね…



東京都では、「今年の夏は沸とう京・“熱中症”から命を守る行動を！」をキーワードに、「迷わず」エアコンを使用するなど、熱中症対策の呼びかけを強化しているとのこと。(広報東京都7月号閲覧) 街中で普及啓発・注意喚起の掲示を見たり、「涼み処」を利用されたりした方もいらっしゃるかと。

昨年の夏も暑かったですが今年もなかなか災害レベル！？そこで、熱中症から命を守る行動の基本的なところと、関連する情報2点(涼み処とエアコンフィルター)を確認したいと思います。

熱中症から命を守るために、『涼しい場所でこまめに休憩を取る』、『水分・塩分の補給』などを心がけたいですね。涼しい場所というのは、屋内ならエアコンを使用した部屋、外出時なら日陰・木陰、日傘の使用(老若男女問わず)、「涼み処」の利用もご検討を。「涼み処」はご存じですか？もう利用したよ！って方もいらっしゃるかもしれません。国分寺市内でしたら国分寺市が、公共施設や協力商店・事業所に「涼み処こくぶんじ」(すずみどころこくぶんじ)を設置しています。暑い日や外出時の休憩場所として使えるそう。最寄りの地域センターをのぞいて確認しても(ひと休みも♪)良いかもしれません。

水分・塩分の補給も大切ですね。外出時に限らず、室内でも、就寝前にも、入浴前後にも水分をとった方が良いでしょう。ただ、スポーツドリンクや甘いジュースなど、余分な糖分のとり過ぎにはご注意ください。

そのほか、バランスの良い食事や睡眠で疲れを取ることも熱中症予防のポイントだそうです。

さて、「迷わず」エアコン、ではありますが、室温を温度計で確認出来たらより良いかと…リモコンの設定温度と、実際の気温には違いがあるかもしれません。また、エアコンフィルターのお掃除はされていますか？…はい、私ながいはあまり出来ていません。2週間に一度のフィルター掃除がおすすめらしいです(大変ですね…)。キレイにしておかないとエアコンの効率が下がって、電気代は上がります。エアコンを作っているダイキンさんのウェブページによれば、冷房時の消費電力が25%も高くなることがあるとか。また、ホコリはカビの栄養になるので、ホコリを放置しておくとかビのニオイや健康被害にもつながる可能性があるそうです。今からでも遅くないと思いますので、エアコンフィルターの汚れを確認してみても良いかもしれません。

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

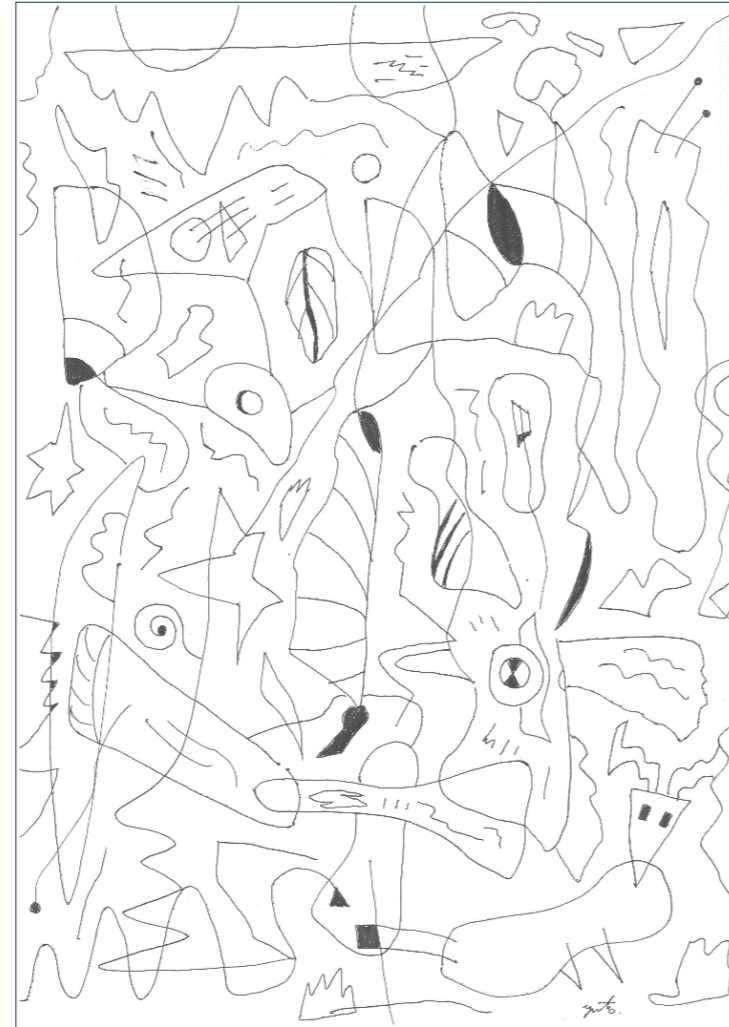
《HP》 <http://harakanoie.com>

《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)



読書のすすめ『大地』パール・バック  
(アメリカ人女性)

#### 第一巻

一介の百姓王龍は、もの凄い努力で、大地主になった。その間色々ある。土に生きる中国人。

#### 第二巻

息子の王一・王二・王三は、大人になった。孫の王虎は、策略家で、立派な兵隊を持つ。何千人と居た。

「見ろ、隊長は黒い眉の虎そっくりじゃないか！」それぞれの欲と野心に押し流されていく。

社会も又新時代の前の闇と混沌の中にある。  
P・N 木の葉



流れていくことは  
気づかれないまま  
誰かの為に  
消えていくことでもない  
心の中心にペンを置き  
それを走らせることで  
あなたの縛りをも解くことができたなら  
それは言葉が仕事を成した時ではないかと  
そんな願いを込めて  
詩が生まれる  
言葉を抱きしめることは  
感覚や感性の鋭さを磨くこととは違う  
言葉が生れた世界を思い何回も何回もそれを心に蘇らせ  
私なりの視点でそれを信じることである

実月

~(次号に続く)~

#### 桂冠詩人の言葉より

人のためにする行動は、  
必ず自分のためにもなる。  
「人のために」生きることは、  
自分も他人も  
大切にしていける生き方なんです。

リンちゃんちのパパ

# 地域生活支援センターブラッツ

2024年  **8月**  【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						
4	5	6	7	8	9	10
PC塾			休館日	Platz Entertainment		
11	12	13	14	15	16	17
休館日  山の日	休館日 振替休日		休館日	ブラッツ通信 投稿×切日		
18	19	20	21	22	23	24
		お茶会 PMK	休館日	ブラッツ 食堂 	詰め会	
25	26	27	28	29	30	31
休館日			休館日		ミュージック アワー	

8/20(火)、21日(水)、22日(木)、30日(金)の予定で、  
日本社会事業大学より実習生が2名入ります。よろしくお願いいたします。

## 職員の一言

メンバーさんから「ブラッツ通信見ました」と言われるたびに嬉しくなります。皆さん結構見てくださっているんですね。紙面を通しての交流もいいものです。またぜひ投稿作品や感想などお寄せください。

## 《8月のプログラム》

- 〈PC塾(野田先生)〉 **要予約**  
◆日程：8月4日(日) ☆1回 30分×5枠  
13:20~、14:00~、14:40~、  
15:20~、16:00~
  - 〈Platz Entertainment〉 →詳細は、下欄参照  
◆日程：8月8日(木) 14時~16時
  - 〈お茶会・PMK〉  
◆日程：8月20日(火) 14時~15時
  - 〈ブラッツ食堂〉 **要予約** →詳細は、下欄参照  
◆日程：8月22日(木) 17時~18時半
  - 〈詰め会〉「ブラッツ通信詰め詰め CLUB」  
◆日程：8月23日(金) 14時~15時
  - 〈ミュージックアワー〉♪鑑賞のみの参加OK♪  
◆日程：8月30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
- .....プログラムの申込について.....
- ① PC塾：  
8月3日(土)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能です。
  - ② ブラッツ食堂：  
8月20日(火)19時までにお申込み下さい。
  - ③ 上記以外：  
予約不要です。

## 8月のPlatz Entertainment お知らせ

『モダン・タイムス』(87分)を上映します。

☆日時：8月8日(木)14時~  
☆あらすじ：『モダン・タイムス』は、1936年に公開されたチャールズ・チャップリン監督・主演の映画です。資本主義社会と機械文明を風刺し、工場労働者の過酷な労働環境を描いています。主人公は単調な作業に追われ、精神を病みますが、様々な困難を乗り越え、最後には前向きに生きる姿を見せます。映画は、笑い和社会批判を巧みに融合させ、チャップリンの作品の中でも特に傑作と呼ばれ、『黄金狂時代』『街の灯』『独裁者』と並ぶチャップリンの代表作と称されているそうです。

## 〈ブラッツ食堂〉

- ◆日時 8月22日(木) 17時~18時半  
18時半までに後片付けを終えるようお願いいたします♪
- ◆場所 ブラッツ交流室
- ◆参加費 ￥300(事前払い)  
お釣り銭のないようにお願いします

☆メニュー：夏野菜カレー

申込×切 8月20日(火)19時  
※お申込多数の場合には、入替制になります



## 《7月PMK報告》

職員より、①~②についてご意見を伺いました。

- ①お茶会やPMKが火曜日以外になるとしたらどうかについて、  
「ほかの曜日だと予定が入っており参加できない」  
「火曜日というイメージがある」  
「どの曜日でもOK」などが出ました。
- ②今年度の文化祭の来場者について、  
「関係機関の方に見てもらえるのは嬉しい」  
「来て楽しんでいってほしい」  
「ブラッツがどういふ場所か知らない人が来ると、不安になる人もいるのでは」などの意見が出ました。

今年も  
ブラッツ文化祭  
を開催いたします!

開催予定日時：  
10月23日(水)11:00~17:00

作品やパフォーマンスで  
参加しませんか?

参加の申込は...

☆パフォーマンス  
(演奏・漫才・朗読など)  
出演ご希望の方は、9/10(火)までにお申し込みください

☆展示作品  
(絵画・詩・写真・映像など)  
後日あらためて募集いたします。  
もうしばらくお待ちください。

詳細は次号のブラッツ通信で  
お知らせします♪

