



私(君)へ

勇気を持って。誰も助けてくれないと思っただけ。
否定的になると、悲しみの沼にはまってしまう。たくさんの人
達が助けてくれるから。夢を持って。自分ではできると思って。
負けないで…
少しずつ小さな事から、自信を付けて、自分の言葉で自分が
はげませる。
あなたの経験は、むだにはなっていないから。自分を信じて…
生きるということは、つらいけど楽しい事。
あなたを愛してくれる人はそばにいるから。1人じゃないよ。
皆な君の事が大好きだから。
ぼくの人生は、君が思うほど悪い人生じゃないよ。
どんどこにいれば、あとは上を見るだけ。怖いものはなにも
ない。
やり切れない時は、部屋をそうじして。気分が良くなるから。
お風呂に入る事もいいよ。
心配しなくても大丈夫。物事を考える事よりも行動が先だ
よ。
おたがいに頑張ろうね。

音楽の思い出

この夏は身体にこたえるような暑さが続きましたね。秋の空気を感じてほっとひと息つきた
いな、と思うこの頃ですが、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。

先日、5歳の姪とピアノで童謡「ちょうちょう」を連弾する機会がありました。少し前にピ
アノを習い始めた姪は、発表会に向けて練習をがんばっていました。私も子どもの頃にピアノ
を習っていたのですが、上京後はピアノから離れていたため、楽譜を追うのも大変でした。そ
れでも久しぶりにピアノに触れ、音を合わせる楽しさや自分の指の動きによって変わる音色の
面白さを感じることができました。

振り返れば、ピアノを習い始めた頃は思う通りにならず癪癪を起すこともありましたが、
少しずつ弾ける曲が増え、練習してまた新たな曲を弾く、という繰り返しが自分にとっての日
常になっていきました。そして思春期の頃には、習い事というよりは、表現しづらいイライラ
やどうにもならない気持ちをぶつけたり、心を落ち着かせたりしてくれるものになっていたよ
うに思います。

ピアノに限らず、これまでいつも音楽が身近にありました。中学生の頃、友人と気に入った
曲をMDにコピーして交換したり、受験勉強をしながらひたすら映画のサウンドトラックを聴
いたり…。学生の頃、初めてライブハウスに出かけてその場の雰囲気や音の大きさに圧倒され
たのも良い思い出です。ひとりで辛さを感じたとき、悔しさを噛みしめたとき、誰かと楽しい
時間を過ごしたとき、そばに音楽があり、気持ちに寄り添ってくれていたように感じます。

今回、姪と一緒にピアノを弾き、ピアノに再会できたような気持ちになり、自分にとって音
楽がどのようなものだったか思い返すきっかけになりました。もし、音楽にまつわる思い出が
ありましたら、皆さんのお話も聞かせていただけると嬉しいです。プラッツでは「ミュージッ
クアワー」という音楽鑑賞のプログラムも開催していますので、こちらへのご参加もお待ちし
ています！

地域生活支援センタープラッツ 山下英香

NEVER GIVE UP

世の中には、
この世の痛みとは思えないものと
闘っている人がいる。

世の中には、
飢えてしまっている人がいるのに
多く食べ残す人がいる。

世の中には、
平気で嘘を吐かれて、
約束事が反故にされてしまう偽りが
存在すること。

私は知りたい。今まで自分が
他人にかけた迷惑や過ちを
どのようにすれば償えるのか。

そう。世の中には、
こんなフユカイな世の中に
泣きの一回を哀願している
一人がいることを。

第壱の詩より

清流に

魚がおよぐ 夕すずみ

ペンネーム はらからの家

「ガラスのコップ」
海の雫



読書のすすめ
パールバック「大地」の巻(第三第四)
第三部 軍閥の巨頭として、着々と地位を築
く王虎。子供ができ、自分の後継者に育てようと
意気込むが、息子元は軍事を好まず、父の熱意
がうとましい。その間、スバイも居れば、恋人も
居る。
第四部 親子の間みぞの深さを思い知り父に
背を向けた元。革命運動への傾斜、投獄・脱出、
そして海外へ。新しい知識と文化を吸収しなが
ら、次第に母国への思いを深めていく。
是非読んでみて下さい。

P.N 木の葉

桂冠詩人の言葉より

自分自身の希望の道を、自分自身が責任をもって、
自分自身がつくりあげ、自分自身が苦勞し、
悔いのない道を決め、歩んでいくことが正しい方向で
あると思う。

リンちゃんちのパパ

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)

地域生活支援センタープラッツ



2024年 **9月** 【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		お茶会 PMK	休館日			
8	9	10	11	12	13	14
休館日			休館日	Platz Entertainment		
15	16	17	18	19	20	21
プラッツ通信 投稿×切日	休館日 敬老の日		休館日		ミュージック アワー	
22	23	24	25	26	27	28
休館日 秋分の日	休館日 振替休日	詰め会	休館日			
29	30	～お知らせ～ 9/24(火)に北多摩看護専門学校より実習生が入ります。 どうぞよろしくお願いいたします。				
休館日	カラオケ					

職員の一言

ある朝、NHKを見ていたら『打首獄門同好会』なるバンドが『カモン栄一』という曲を演奏中…
なかなか良い曲だなあと聞いておりましたが……、それよりなによりどういうわけか、私はまだ、
栄一さんにも梅子さんにも会えておりませぬ！早くお会いしたい！！

《9月のプログラム》

- 〈お茶会・PMK〉
◆日程：9月3日(火) 14時～15時
 - 〈Platz Entertainment〉→詳細は、下欄参照
◆日程：9月12日(木) 14時～16時
 - 〈ミュージックアワー〉♪鑑賞のみの参加OK♪
◆日程：9月20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
 - 〈詰め会〉「プラッツ通信詰め詰めCLUB」
◆日程：9月24日(火) 14時～15時
 - 〈カラオケ〉
◆日程：9月30日(月) 14時～15時
- ……プログラムの申込について……
- ① カラオケ：
9月27日(金)12時までにお申込み下さい。
 - ② 上記以外：予約は不要です。

《9月のPlatz Entertainment》

「キングコング(1933)」(100分)
を上映します。

☆日 時：9月12日(木) 14時～
☆作品紹介：
南海の秘境へ映画の撮影にやって来たロケ隊一行は、原住民から「神」と崇められる野獣・キングコングに遭遇。コングをアメリカに引き連れて見世物にしようと画策した彼らは、同行した女優のアン・ダロウをおとりにし、コングの捕獲に成功するが…。

《カラオケ(お試し実施)》 ※要予約

- ◆日 時：9月30日(月) 14時～15時半
 - ◆場 所：プラッツ交流室
 - ◆定 員：6名
 - ◆申込×切：9月27日(金)12時
- ・感染対策のため、プログラムの時間、交流室はカラオケプログラム参加者のみの利用となります。
・歌わないけれどプログラムに参加したい、という方も予約をお願いします。

投稿 コーナー



～(前号からの続き)～
私から見れている夢を一枚の絵にしたいと思うとき
一度、絵の具に浸した心は
色に助けられて
陰こそ鮮やかに
私の中の空虚を動かす
幼い頃の心の痛みは
心の骨として

人生を乗り越える為に
人を許さなくては、いけないのではなく
すでに心ある人に自分の全てを許されてきたという濁りの
ない真実
自分の正しさと人を傷つけてはならないという思いに至り
目に見える罪という言葉だけで片付けられる心の痛みも
道もない
魂の痛みなくして本当の祈りなど生まれないと悟る
自分の責任を知っていないと
誰のことも守ることはできないと
～(次号に続く)～

実月

プラッツ文化祭

日時：10月23日(水)11:00～17:00
場所：プラッツ交流室

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
 - ☆展示作品(絵画・詩・写真・映像など)
⇒出品ご希望の方は、10/11(金)まで
- ※作品の持参は10/1(火)～11(金)の開所時間をお願いします

作品やパフォーマンスで
参加しませんか？

