



『金蓮花』 海の雫

短大の栄養生理学で習った。体内で作ることができないので毎日摂取しなければならぬ。肉や魚を食べれば、摂取できるらしい。必須アミノ酸八種とは、次の通りである。

必須アミノ酸について

リジン
バリン
ロイシン
イソロイシン
フェニルアラニン
トリプトファン
メチオニン
スレオニン

数十年前、学校給食の「パン」に、リジンを添加するか否か、問題になったことがあった。新聞に大きく取り上げられたことがある。我が校の吉田教授は、「ノーと言ったらしい。血液の凝固『三十六過程』も習った。」

PN 木の葉

桂冠詩人の言葉より

もうダメだと思ふような時でも
ベストは尽くせる。

誰にでも努力はできる。

「未来」には、必ず希望がある。

リンちゃんチのパパ

お母さん

お母さんと一緒に行った鎌倉の 花火 今も覚えてるよ
きれいだったね 今でも心に残ってる
心配ばかりかけてごめんね いつも笑ってたね
こんなぼくなのに...

心配してない あなたはやる時はやるから 何にも心配してないと言ってたよね
こんなに長生するとは思ってなかった いつも呼びがかかっても楽しみだと言ってた
怖くも何ともない

楽しみだと元気なまま旅立ったけれど

心の中は 本当はつらかったと思う 二人だけの思い出を作ってくれてありがとう

朝日に毎日手を合わせてたね お母さんがいなくなって淋しかったけど

いつも心の中で生きてるから大丈夫

最後の言葉はありがとう こんな私に言ってくれて...

産んでくれてこの世に産まれてくれてよかった 今だったら言える

夜中の病院の待ち合い室でくらい中一人ぼつりとまってくれたね 胸がギュッとしたよ

またどこかで逢おうね ありがとうお母さん

NEVER GIVE UP

なべ料理

同じ味でも

おいしいな

ペンネーム はらからの家



ikko

第3回 プラッツ文化祭

去る、10月23日(水)にプラッツ文化祭を開催いたしました。新型コロナウィルスで外出が制限される中、試行錯誤しながら始めた文化祭も、早3回目を迎えることとなりました。これもメンバーさん達の熱意や皆様のご協力があったることと感謝の気持ちでいっぱいです。

当日は、小雨の降る天候の中、去年の人数を上回る延べ37人の方にご来場いただき、盛況のうちは無事終わりました。プラッツのメンバーさんを中心に、さつき共同作業所、グループホームご利用者さんの他、関係機関の方や、お知り合いの方のご来場もあり、平日に関わらず、賑わいのある一日となりました。

交流室内は、いつもと違う配置や装飾で、素敵な絵画や小物の作品の数々でいっぱいになりました。いつもの交流室ではない空間。「いつもと雰囲気が違う」「広々感じるね」「みんな、素晴らしい才能持ってるんだね」「どうやって描いたんですか」「感動した」「とても良かった」などたくさんの感想があり、いつも以上に楽しい会話が花が咲いていました。作品も一点一点、心を込めて仕上げてください、皆さんじっくり鑑賞されておりました。

文化祭の午後は、パフォーマンスやフリータイム。パフォーマンスでは、今年は、チェロ演奏、朗読、紙芝居の出し物で3人の方が披露されました。たくさん練習され、ご準備されたことでしょう。当日は、皆さん、堂々と真剣な表情で披露され、感動で大きな拍手が沸き起こると同時に、達成感で笑顔に満ち溢れておりました。素敵な特技や才能を披露して下さり、本当にありがとうございました。

パフォーマンスの後は、フリータイムということで、感想をノートに書いたり、キーボードやスタッフが持参したカリンバ(アフリカの民族楽器)で自由に演奏したり、思い思いに楽しい時間を過ごされておりました。まさに、非日常の時間といった感じでした。

今年も、一人一人のクオリティの高さに驚かされる素敵な文化祭となりました。来年も、皆様のご協力をいただきながら、プラッツ文化祭がより充実したものになるように発展させていければと思っています。皆様、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

来年もお楽しみに！！

地域生活支援センタープラッツ スタッフ一同



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)

地域生活支援センタープラッツ

2024年 12月 【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
PC塾			休館日	Platz Entertainment		
8	9	10	11	12	13	14
休館日		お茶会 PMK	休館日			
15	16	17	18	19	20	21
プラッツ通信 投稿×切日			休館日		ミュージック アワー	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		詰め会	休館日	プラッツ 食堂		
29	30	31	12/10(火)は、北多摩看護専門学校より 実習生が入ります。よろしくお祈りします。			
休館日	休館日	休館日				

職員の一言

この季節になると、お鍋に、おでん、温かい飲み物などが美味しいですね。身体を温める食べ物も気持ちもホッとさせてくれる効果もあるので、うまく活かしていきましょう。



プラッツ通信の郵送に関するお知らせ

関係機関に対する郵送取り扱いの見直しに伴い、次回1月号より郵送先を変更いたします。プラッツ通信は、はらからの家福社会のホームページにて掲載をしておりますので、ぜひそちらにてご確認ください。(右のQRコードからご覧いただけます。)



＜12月のプログラム＞

- ＜PC塾(野田先生)＞ **要予約**
◆日程：12月1日(日) ☆1回30分×5枠
13:20～、14:00～、14:40～、
15:20～、16:00～
- ＜Platz Entertainment＞ →詳細は、右欄参照
◆日程：12月5日(木) 14時～16時
- ＜お茶会・PMK＞
◆日程：12月10日(火) 14時～15時
- ＜ミュージックアワー＞ ♪鑑賞のみの参加OK♪
◆日程：12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：12月24日(火) 14時～15時
- ＜プラッツ食堂＞ **要予約** →詳細は、右欄参照
◆日程：12月26日(木) 17時～18時半

.....プログラムの申込について.....

- ① PC塾：11月30日(土)12時までに申込み下さい。空きがある場合は当日申込みも可能です。
- ② プラッツ食堂：12月24日(火)12時までに申込み下さい。
- ③ 上記以外：予約不要です。

11月のPMK報告

- (職員より)
- ・12月の映画募集をしました。
 - ・年末年始の休館日についてお知らせしました。
 - ・初詣の場所の募集をしました。→12月上旬まで募集しています。
- (メンバーより)
- ・お茶会の飲食を再開してほしい(持ち込みでもいい)という意見がでて、意見交換をしました。飲食をOKにするならば、机周りの片づけやごみは持ち帰る、食べ散らかさないなどマナーやルールを確認して始めてほしい、お茶会だけでなく他の時間も食事をとれるようになるといい、などの意見が出ました。→職員内で検討しています。

国分寺まつり報告

11月3日～4日に武蔵国分寺公園で開催された国分寺まつりにプラッツも出店しました！甲州のりんごや白ぶどうのジュースなど飲料の販売やお菓子のつかみ取りで出店し、ほぼ売完することができました。事前の準備や当日のお手伝い、顔を出してくださったりと、皆さまどうもありがとうございました！！

年末年始の開所日について

令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)は休館、1月4日(土)は相談電話のみ(交流室は閉館)となります。1月5日(日)より通常通り開所します。

＜12月のPlatz Entertainment＞

映画『翔んで埼玉～琵琶湖より愛をこめて～』
(116分)を上映します

☆日 時：12月5日(木)14時～
☆あらすじ：
全世界を席卷した＜壮大な茶番劇＞の第II章開幕。
今度は東西対決！
関西の皆様 飛び火してすみません。
埼玉の皆様 続編でもディスってゴメンなさい。
(本作HPより)



去年の秋、プラッツ交流室で上映し参加者多数で盛り上がった「飛んで埼玉」の続編です。今回も一緒に楽しみましょう～！

＜プラッツ食堂＞

☆日 時：12月26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)

メニュー

ちゃんこ鍋&ごはん



☆参加費：¥300(事前払い)
お釣りのないようお願いします

☆申込×切：12月24日(火)12時
※申込多数の場合には、入替制になります

投稿コーナー

～前回からの続き～
竹子から尊敬されるような伯父にはなれないの
かもしれない
けれど竹子を見ていると、
被害妄想を抱えていても
幻聴があっても
竹子がそこから
自らを立ち上がらせて
成熟した人間になることが出来たら
罪を犯した人の生き直しすら
信じられるような
人から信頼される人間性を身につけていけると思う
私を乗り越えて
私が出来なかったこと
私が描けなかった作品を
竹子ならきっと描いてみせるだろうと思っている
～次号へ続く～ 実月