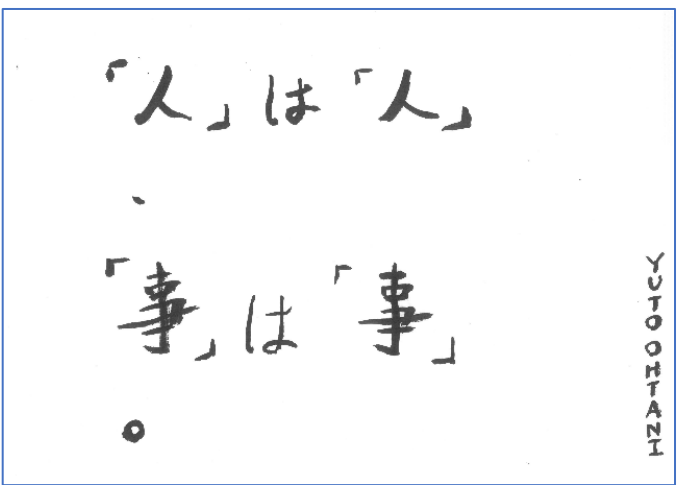


投稿コーナー

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  
今月は14日です。

子供たちが遊んでいる(夢乃すいま)  
子供たちが遊んでいる 沖縄の「だいじゃ」を首に巻いて、  
それでいいのか、「大人」たちは何も言わず、(ただ)見てる  
だけー  
子供たち遊んでいる、「大人」と「ジェットコースター」  
で「ひめい」をあげながら、怖くないのか、老人たちは、息  
をひそめて見てるだけー  
子供たちが遊んでいる「公園」の「アスレチック」で(「大  
人」たちと)「老人たち」を置き去りにして行くだけー  
「大人」たちが遊んでいる。好きな女を求めて  
暗い夜道へと向って去って行くー



- ① 花もほころぶ  
春日和  
梅干し “うめ~~!”
- ② 青き空 木立ちキラメク  
光のどけき 浅き夏
- ③ 冬来たる 恋の空には  
アカネ色  
旅立つ君は  
いずこカナ?  
  
P.N. シーソー



あいまいな態度を受け入れたら  
周りの気持ちがよくみえた  
ikko

春がきた  
太陽の日が  
あたたかい  
  
ペンネーム はらからの家

(~前号より続き)  
そして、どんなに自分勝手にどこまでもわがままと言われても、  
自分の心を組み立て直すために、必要な知識と技術と、  
必要な時間と必要な理解、  
これから降ってくる愛の雨も、  
ちゃんと欲張って、恥じらいもなく、両手を広げて受け取らなくては、  
私は変わることができない  
あなたを、抱きしめたまま、私は変わりたい  
それが私の中に住んでいる私を支えてくれた魂との共感で  
それ以上の幸せは私の人生の中にはないことを、  
私は過去の孤独で学んだから

(次号に続く)  
ペンネーム 実月

記憶の再生するためにグリア細胞  
忘れてよき夢食しつるかな  
海の雫  
令和六年度、詠進歌として投稿し、  
入選しなかった作品。お題は「夢」でした。

ボランティアさんご紹介

日さしに春らしい暖かさが感じられるようになりました。いかがお過ごしですか。  
今月はプラッツのボランティアさんをご紹介します。  
プラッツの活動を地域にお住まいの方々も支えてくださっています。ボランティアさんもそのひとりです。プラッツで活動されているボランティアさんから、活動を始めたきっかけや活動を続けるうえで工夫していることなどについてお話をうかがいました。

ープラッツでボランティア活動を始めたきっかけはなんですか？  
「10年ほど前、社会福祉協議会主催の精神保健福祉ボランティア講座に参加したことがきっかけです。ボランティア講座参加者の皆さんと一緒にプラッツのお茶会に参加したり、さつき共同作業所を見学したりしました。」

ープラッツでの最初のボランティア活動や、プラッツの第一印象を教えてください。  
「初めて参加したのはお茶会でした。司会者の方がお題を出して皆さんも積極的にお話されていて、明るい雰囲気でした。皆さんと一緒にお茶を飲んだりお土産のお菓子をいただいたことも楽しい思い出です。」

ー長らくボランティア活動を続けていらっしゃいます。活動を続けるうえで工夫していることはどんなことですか？  
「決まった曜日や時間ではなく不定期で、無理のないように仕事とのバランスもとりながらボランティア活動をしています。」

ープラッツのプログラムでピアノを演奏してくださったこともありました。ご趣味はどんなことですか？  
「ウォーキング、カラオケ、スポーツ観戦など趣味はたくさんあります。ウォーキングが趣味なので、昨年11月に皆さんと一緒に国立駅前の大学通りを歩いたときも楽しかったです。」

ープラッツメンバーの皆さんへひと言メッセージをお願いします。  
「いろいろお話を聞かせてください。」

お茶会、初詣、お花見。。。ボランティアさんとの楽しい思い出がたくさんあります。長きにわたりプラッツの活動に協力していただき本当にありがとうございます。これからもどうぞよろしく願います。  
地域生活支援センタープラッツ 角谷 敦子



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  
《相談TEL》 042-359-2440  
《HP》 <http://harakaranoie.com>  
《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

2025年 **3月** 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土	
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						1	
2	3	4 お茶会 PMK	5 休館日	6	7 プラッツ通信 投稿×切日	8	
9	10	11	12 休館日	13 交流室 17時閉館	14 防災館	15 臨時休館	
16	17	18 カラオケ	19 休館日	20 休館日 春分の日	21	22	
23	24	25 詰め会	26 休館日	27 交流室 17時閉館	28 ミュージック アワー	29	
30	31	🌻🌻🌻					
休館日							

## 職員の一言

お散歩をしていたら、お店屋さんにはもう春物のお洋服が出ていて、薄手の生地や柔らかな色合が軽やかでなんだか心の中で微笑んでしまいました。今月は春の訪れを感じる事がふえそうですね。



## 《3月のプログラム》

- 〈お茶会・PMK〉
    - ◆日程：3月4日(火) 14時～15時
    - ◆持ち物：必要な方は飲み物（お菓子はなし）
  - 〈立川防災館〉 **要予約**→詳細は、右下参照
    - ◆日程：3月14日(金) 12時45分～15時15分
  - 〈カラオケ〉 **要予約**→詳細は、下段参照
    - ◆日程：3月18日(火) 14時～15時半
    - ◆場所：プラッツ交流室
  - 〈詰め会〉「プラッツ通信詰め詰め CLUB」
    - ◆日程：3月25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：3月28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.....
- 立川防災館：3月11日(火)12時半までにお申込み下さい。
  - カラオケ：3月17日(月)12時半までにお申込み下さい。
  - 上記以外：予約不要です。

## 《交流室の閉館時間等のお知らせ》

下記日程で、交流室の開館時間を変更させていただきます。皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいませようお願い致します。

- 3/13(木) 10時～17時(理事会開催のため)
- 3/27(木) 10時～17時(評議員会開催のため)  
※相談電話は10時～19時です。
- 3/15(土) 職員研修の為、臨時休館させていただきます。

## 立川防災館 ※要予約

いつ起こるかわからない災害に備え、防災について立川防災館へ学びに行きませんか。

- ★日時：3月14日(金)13時45分～15時15分
- ★集合：12時45分 国分寺駅 NewDays 前
- ★内容：防災ミニシアター、地震体験、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ください。
- ★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)

申込×切 3月11日(火) 12時半まで

※現地解散です。  
※外出プログラムの為、参加は登録者のみとなります。  
※参加者3名以上で実施します。

## <カラオケ(お試し実施)> ※要予約

- ◆日時：3月18日(火) 14時～15時半
  - ◆場所：プラッツ交流室
  - ◆定員：6名
  - ◆申込×切：3月17日(月) 12時半まで
- 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。

## 2月のPMK 報告

- (職員より)
- 3月のプログラムで、立川防災館へ3月14日(金)午後に行くことを伝えました。
- (メンバーより)
- 交流室での飲食の再開についての意見交換をしました。  
ゴミは持ち帰りにする、片付けのルールがあった方がいい、職員に声掛けしたほうがいい、などの意見がありました。また、飲食の時間帯についての意見が出されました。→意見を受け、準備中です。



「リンゴ」  
NEVER GIVE UP