

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9/13です★
300号の特別号のため、
投稿作品もカラーになります！
この機会にぜひご投稿ください。

(～前号より続き～)

尚更、自分の内面に激しい言葉が打ち出され
私は甘えるように怒りたい
水溜りに自分を映しても
すぐに自己反省を要求されるような気がする
海に甘えたい
苦しみの重さだけ
人の心の奥へ沈んでいけるように
言葉を紡いで行きたい
許されたいと思うより
思い出せることの中で何一つ許せないと思う自分を
そんな心の在り方を
否定せずに許すことで
私を批判的に見ている人の考えを
その人のものとして傷つけずに
許したい

ペンネーム 実月

感謝

当たり前のことなのに感謝
今まで当たり前のことなのに
心から思う 生きること
何でもないことなのに涙が出てくる
何でもないことなのに感謝します

NEVER GIVE UP

プラッツへ
行って
ゲンキを
チャージ
しよう！

墨子

桂冠詩人の言葉より
自分の「苦手意識」に負けてはいけない
「絶対、自分はできるんだ！」
と、決めて、一步一步、挑戦しよう！

リンちゃんチのパパ

2 学期は
気持ち、天気と
晴れマーク

P.N はらからの家

～職員の一言～

9月1日は防災の日ですね。
防災備蓄で一番初めに思いつくのは水ですが、、、
水のペットボトルの蓋に印字されている日付の一口知識です。
あの日付は消費期限や賞味期限ではなく、内容量が担保できる日付だそうです。
嫌なにおいがしたり、変色していなければ日付を過ぎても使えますので飲み水
としては使いたくない方はお料理にでも使って下さいね。

プラッツ通信 9月

2025年8月25日(月)発行

第 299 号

自分を整えるために②

毎日暑いですね。9月は果たして涼しいのか…。期待と不安が入り混じる中、巻頭言を書いています。そこまで残暑でないことを祈るばかりですね。さて、以前私が書いた巻頭言で「WRAP「元気行動回復プラン」」をご紹介しました。WRAP とは、「元気を回復するために、何かしら自分にとって良い行動をしてセルフケア(自己回復)をするプラン」の略称です。

今回は、「これをするとうるぎになること」=WRAP でいう「元気に役立つ道具箱」をたくさん探してメモをしましょう！そして元気がない時に使ってみましょう！で終わりました。今回はもう少し踏み込んで、WRAP を使うときの心得、リカバリー(自己回復力)に必要な5つをご紹介します。これを心に置きつつ、私も元気を取り戻していけたらと思います。

<リカバリーに必要なこと5つ>

①希望を持つこと

元気になる希望があること。自分が回復する可能性を信じること。
例えば、目標を持って、それを達成すること。
自分を応援する人やものが存在することや、自分が前向きになれるものがあること。

②主体性を持つこと

自分で選択するという責任を引き受けること。
自分の専門家は自分自身であること。
自分の健康、自分の生活は自分で調整すること
自分の考え方や決定は他人に指図されるものではなく、自分で決められること。

③学ぶこと

自分にとって何が必要なのかを学び、自分に合った方法を見つけること。
自分にとって適切な判断、選択をするために学ぶこと。

④権利擁護

自分のために必要なことは、冷静に、諦めずに声を上げる。
権利を得るために時間や労力がかかることがあることを知っていること。

⑤サポートを求める

困った時は、自分に必要なサポートを信頼できる人に求め、自分もまた誰かを支える関係を築くこと。

改めてこの心得を見ると、普段から自発的に行えている方もいるように思います。「自分の専門家は自分である」とあるように、自分の感じた感情や状況は自身が一番よく分かっています。自分の専門家として、どうしてその状態なのか、どうしたらその状態から離れられるのかをメモしておくだけでも、後々役に立ったり、答えが出るなどその後の自分研究が捗るのでおすすめです。わからなければサポートをしてくれる方に頼りつつ、自分の元気を支えていくための手立てを考えたいですね。ちなみに私は、良く寝ると大体改善するので、お昼寝環境を整えて良く寝ようと思いました。

地域生活支援センタープラッツ 石井望

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



2025 年



【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		お茶会 PMK	休館日			
7	8	9	10	11	12	13
			休館日	Platz Entertainment		プラッツ通信 投稿×切日
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日 休館日		休館日		ミュージック アワー	
21	22	23	24	25	26	27
		秋分の日 休館日	休館日	詰め会		
28	29	30				
休館日		カラオケ				

定例プログラム

PC 塾（野田先生）	・13：20／14：00／14：40／15：20／16：00（1 回 30 分×5 枠） 予約制（締切：前開所日の 12 時半、空きがある場合は当日申込みも可能）
☆お茶会	・14：00～14：45
☆PMK	・14：45～15：00、プラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	・14：00～16：00、外出プログラムは予約制（3 名以上で実施）
☆ミュージックアワー	・16：00～17：00、皆で音楽を楽しみましょう♪鑑賞のみの参加 OK です、 流したいCD、カセット、レコード、スマホ、MP3 プレーヤー等があれば持参
プラッツ カレーの会	・17：00～18：30、参加費 400 円前払い、予約制（締切は月ごとにお知らせ）
☆カラオケ	・14：00～15：30、定員 2～6 名予約制
詰め会	・14：00～15：00、正式名称「プラッツ通信詰め詰め CLUB」

<9 月の Platz Entertainment>

『バグズ・ライフ』（97 分）を上映します。

- ◆日 時：9 月 11 日（木）14 時～16 時
- ◆あらすじ：「虫の世界」を舞台にミクロな世界を豊かに描いた冒険ファンタジーアニメ。ホッパー率いるバッタ軍団におさめる食べ物を集めるため、重労働を強いられるアント・アイランドのアリたち。その収穫期の最中、発明家の働きアリ、フリックのミスからバッタ用の食料が川に流される事件が勃発。責任を感じたフリックは、バッタに対抗する助っ人を探しに都会へ旅立った…。1998 年にピクサーから公開されたアニメーション映画です。

<カラオケ>

要予約

- ◆日 時：9 月 30 日（火）14 時～15 時半
- ◆場所：プラッツ交流室
- ◆定員：6 名
- ◆申込締切：9 月 27 日（土）19 時まで
（歌わないけれど参加したい方も、予約をお願いします。）

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に参加する方みの利用になります。

次回 PC 塾は 10 月 5 日（日）
予約受付中です！

8 月の PMK の報告

- スタッフより
 - *通信 300 号の投稿作品がカラー版になります。
 - *文化祭を 11/26（水）に行います。
 - *プラッツ通信のレイアウトについてご意見をいただきました。
 - ⇒・文字が多いのでなるべくコンパクトにまとまっているといい。
 - ・今のレイアウトで見にくさは感じない。
 - ・定例プログラム欄について、その月あるものとないうものが区別つきやすいといい。日付が入っていると見やすい。
 - ・カレンダーの「休館日」の文字がもう少し大きくと見やすい。
- メンバーより
 - *不定期開催のプログラムについて、現在よりも早めに告知があると予定の調整ができるので、早めにお知らせをお願いしたい。
 - ⇒これまでその月のプラッツ通信でお知らせをしていましたが、早めにお知らせできるときは、前月の通信や交流室のホワイトボードなどでお知らせをしていきたいと思います。

プラッツ文化祭

日時：11 月 26 日（水）11：00～16：00 場所：プラッツ交流室

～～作品やパフォーマンスで参加しませんか？～～

今年も例年同様、作品展示とパフォーマンスの 2 本立て！
創作をみんなで共有しませんか？

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、9/30（火）まで

☆展示作品（絵画・詩・写真・映像など）
⇒出品ご希望の方は、11/14（金）まで
※作品の持参は 11/4（火）～14（金）の開所時間をお願いします

