

新日本気候

若葉の候をゆっくり愛でる間もなく花水木、つつじ、ふじなどの花がいっせいに咲きました。移り変わる季節に出遅れないよう頑張っている様でいじらしく感じてしまいます。以前、緩やかな季節の巡りを楽しめていたのに最近突然春になりすぐに猛暑が。温暖化の影響と分かっているにもかかわらず風情が無くなった事を残念に思っています。

気候変動の影響で目まぐるしく感じる天気や気温差は体調への影響も大きいので日々の予報が気になってしまいます。私は若い頃、雨が降る前に頭痛を感じていたので頭痛薬を常に持っている時がありました。

数年前あるテレビ番組でお天気による体調不良を研究されているお医者様がいらっしゃる事を知りました。私が感じていた不調が気象病の範疇に入ることが分かりスッキリした記憶があります。

最近ではネット天気予報で気圧予報も出ていますので興味がある方はご覧くださいね。気象病の予防として簡単にできる事は適度な睡眠・食事、ぬるめのお風呂に入る、可能なら軽いストレッチやウォーキングをするという事だそうです。お分かりのように全ての人の健康に共通する内容ですから気が向いたら試してみてください。

また、本格的に熱くなる前に、徐々に暑さに慣れることも大切になりますね。こちらも気象病対策と同じでぬるめのお風呂にゆっくりと浸かることや軽く汗ばむくらいの運動をすることが大切なので一石二鳥で対策ができそうです。ご自身のペースでお試し下さいね。

私の場合はそのほかに寝る前に眼を温めることをしています。自分の好きな温度でホットタオルを作り2~3分くらい目に当てるのですが寝つきが良くなるように感じています(個人の感想です)。

最近、個人的に嬉しかった事。アゲハチョウのさなぎが羽化してくれました。まだ片方の羽が開いていない小ぶりの蝶が荷物の陰からふわりと現れ暫く羽を動かしていましたが無事飛んでいきました。大感激。

地域生活支援センタープラッツ 保坂英代

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)

春風のみどりにならぶ 流れ星
P.N.はらからの家

空

生きるって空の様に自由に羽ばたく
心に羽を持って今を生きて行く
二人で生きていく
涙もあった
信じて僕のことを
人の痛みを持って
生きて行く人を愛することを忘れないで
目をつぶってみて
悲しみも消えて行くから

NEVER GIVE UP



夢乃ほうひ



「初恋」TORA

冬の雨

(前号からの続き)
あなたからの語りかけが天使を呼ぶ
それを見逃すまいと空を見上げた
光りというものを心に残していたいと思う
もっとも低いところにある糸の上を歩いて望むものは
もっとも高いところを照らす
光りに他ならない
人間の糸というのは心の中にしかない道なのだ
魂を感じられるその時々の意味なのだ
傷つかなければ
知ることのない優しさが
雨となって降りてくることを
信じる人となって
自信はその心に宿っていく

実月

桂冠詩人の言葉より

独りだけで悩みを
抱えこまないことが大事です。
信頼できる人に相談し、
力になってもらうことも大切です。

リンちゃん子のパパ



地域生活支援センタープラッツ



2026年 **5月** 【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日	休館日 振替休日	Platz Entertainment 14:00~16:00		
10	11	12	13	14	15	16
休館日		お茶会 PMK 14:00~15:00	休館日		プラッツ通信 投稿×切日	
17	18	19	20	21	22	23
		お試し企画/ 復活! PlatzFitness 14:30~15:00	休館日		ミュージック アワー 15:30~16:30	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	詰め会 14:00~15:00		休館日			
31						
休館日						

プラッツ弁当 をとりませんか?

プラッツでは、毎週火曜日と木曜日のお昼に、お弁当をまとめてとっています。5月より弁当業者が変わりました。日替わり弁当1食500円(ごはん大盛り+50円)、交流室に献立表を掲示しています。単発でも定期的にも頼めます。注文したい方、ご興味のある方は、お気軽にスタッフにお声かけください!



～職員の一言～

5月になりました。季節はあっという間に春めきましたね。春眠暁を覚えず…。ゴールデンウィークは有意義な時間を!

< Platz Entertainment >

『キツツキと雨』(129分)を上映します。

- ◆日時: 5月7日(木) 14時~16時
- ◆場所: プラッツ交流室
- ◆あらすじ: とあるのどかな山村に、ゾンビ映画の撮影隊がやってくる。ひょんなことから撮影を手伝うことになった60歳の木こりの克彦(役所広司)と、気弱さゆえにスタッフをまとめられず狼狽する25歳の新人監督・幸一(小栗旬)は互いに影響を与えあっていく。そして、そんな2人の交流が村と撮影隊の奇妙なコラボレーションを生み出して……。(2012年公開)

お試し企画 復活! / < Platz Fitness >

体を動かす機会がほしいという要望からお試し企画で復活しました。動画を見ながら軽い運動をしましょう。

- ◆日時: 5月19日(火) 14時半~15時
 - ◆場所: プラッツ交流室
 - ◆持ちもの: 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
- ストレッチマットはプラッツで用意します。

令和8年度 登録更新について

令和7年度登録メンバーを対象に登録更新を行います。下記期間中ご都合の良い日に、プラッツにお越しください。また、プラッツへのご要望等ありましたら、登録用紙にご記入ください。

【期間】: 4月2日(木) ~ 6月30日(火)

【持ち物】: 同封の登録用紙、年会費1,200円

- ※ 面談は希望者のみ行います。希望される方は、事前予約をお願いします。
- ※ 登録料はお釣りのないようご準備をお願い致します。
- ※ 個人情報の利用や氏名写真等の掲載・公表に関する同意書について、確認や変更がある方は登録更新の際に職員に声をかけてください。
- ※ 令和7年度中、プラッツとの利用が無く更新希望の方は、ご様子をお伺いすることがあります。

定例プログラム

PC塾(野田先生)	6/7(日)	・13:20/14:00/14:40/15:20/16:00(1回30分×5枠)
	要予約	・申込締切は、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	(☆) 5/12(火)	・14:00~14:45
PMK	(☆) 5/12(火)	・14:45~15:00、プラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	5/7(木)	・14:00~16:00、外出プログラムは3名以上で実施。時間はその都度連絡します。
ミュージックアワー	5/22(金)	・15:30~16:30、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	6月	・17:00~18:30、参加費400円前払い
	要予約	・申込締切はプラッツ通信でお知らせ
詰め会	5/25(月)	・14:00~15:00、正式名称「プラッツ通信詰め会 CLUB」

・「☆」のプログラムは、2名以上で実施します。 ・年次プログラムについては、随時通信でお知らせします。

【お知らせ】・ミュージックアワーは、今年度より上記の時間で実施となります。

4月のPMKの報告

- ☆メンバーより、意見が出されました。
 - ・カラオケの参加者が少ないがどうしたら増えるだろうか。
 - ・身体を動かすプログラムがほしい。switchやYouTubeを使ってはどうか。
 - ・ポットが使えるようになり助かっている。
 - ・お茶会とPMKの開催の仕方について。
 - ・プラッツ旅行について。
- ☆スタッフより、
 - ・プラッツ弁当のご案内をしました。

< ちょっとリッパのおしらせ >

要予約

今年度のプラッツ日帰り旅行は、秩父へ! 特急ラビューで電車旅、散策や美味しいものを食べたり楽しみましょう。みなさんのご参加をお待ちしています♪

- ◆行き先: 秩父方面
 - ◆日時: 7月3日(金) 9時半~17時頃
 - ◆参加費: 2,500~3,000円程度
 - ◆申込締切: 6月20日(土) 19時まで
- 詳細や確定した内容については、次回6月号でお知らせします。