



花の命

風は空のものだ
人は人のために生きるのだ
沈んでいく船に
寄り添うあなたのように

雨は神様の言葉だ
あなたの手を触れなくては
この世界からの温かさを知ることがなかった
神様に言葉でもう一人の自分を語り
人にもう一人の自分を隠す
あなたへの感謝の言葉を伝えることに失敗して
自分の汗の匂いを消すために服を洗う
私は人のためにできることを身につける前に
歳頃になっていた

(次号に続く)

実月

春すぎて
夏はいつかと
のぞむ雨
ペンネームはらからの家

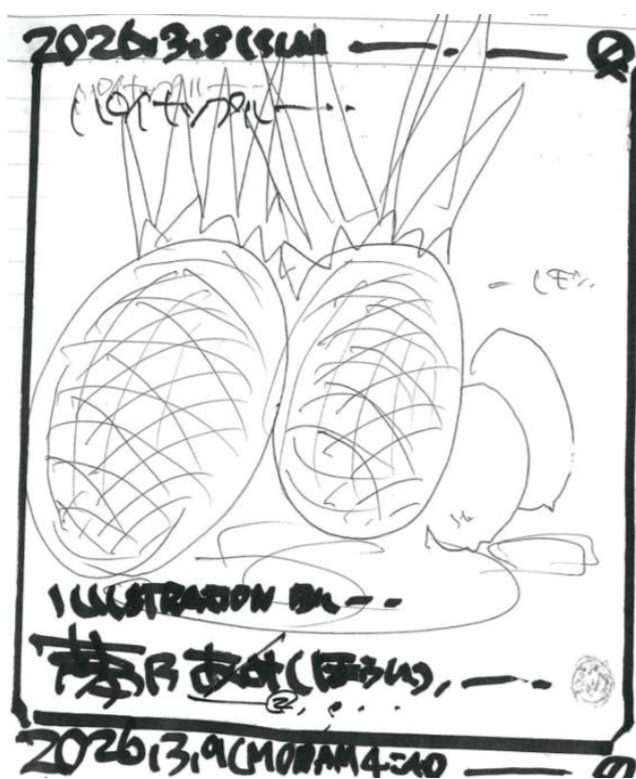
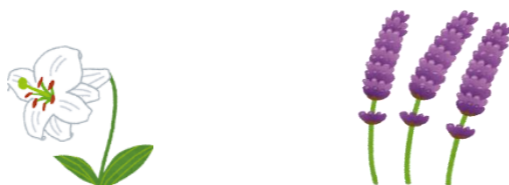


桂冠詩人の言葉より
自分を信じる心をなくしてはいけない。
君には
君にしかできない使命がある。
あなたには
あなたでしか咲かせられない人生がある。
リンちゃんちのパパ

生きる皿

生きる事に急ぎすぎてゐるのではないか
もっと気楽に生きる
人生を見つめると
何てもったいない生き方をしているのか
生きてるが辛くなる事がある
自分の心に問いかけて見る 命の旅立を
答えはそれは本意ではない
生きていきたいの裏返しで

NEVER GIVE UP



夢乃ほうひ

バウンダリー ～自分と他者との境界線～

みなさんは、「バウンダリー」という言葉を聞いたことがありますか？
日本語では「境界」という意味で、「自分と他者との間にある境界線」のことを指します。
今回は、このバウンダリーの考え方をを使って、対人関係の負担を少なくする方法について、少しお話ししたいと思います。

バウンダリーとは、簡単に言うと「自分と相手との「境界」を意識し、お互いを尊重するための距離感をもつこと」です。この距離感を意識するために、まず自分自身が相手との付き合いの中で「何を大切にしたいのか」を知ることが大事になります。

たとえば、

- 自分は相手とどんな関係を築きたいのか
- どんな言い方をされるとしんどく感じるのか
- どんな時間を心地よく感じるのか
- 相手のどんなところを素敵だと思うのか などを考えてみます。

こうしたことを意識しないまましていると、本当は穏やかな関係を求めていたのに、相手に合わせ続けてしまい、後から疲れたり、怒りが溜まったりすることがあります。では、どうしたらよいのでしょうか。

まずは、自分の気持ちを少しずつ言葉にしてみることです。

たとえば、「私は穏やかに話せる関係が好きです」と伝えてみるのも一つの方法ですね。もちろん、すぐに上手くできなくても大丈夫です。一人で難しい時は、誰かに相談しながら考えていくことも大切です。ノートに書いてみるのも良いですね。また、やむを得ず相手に「NO」と伝えた時、相手が寂しそうにしたり、不満そうに見えることもあるかもしれません。すると、「自分が悪いのかな」「悪い気にさせたかな」と不安になることもあります。ですが、自分の気持ちや大切にしたいことを守ることは、悪いことではありません。むしろ、それを守りながら相手と付き合う方が心の負担は軽くなります。

そして、自分に大切にしたい気持ちがあるように、相手にも大切にしたい気持ちがあります。お互いの気持ちや考えを少しずつ調整しながら、お互い無理のない距離感を探していくことが、健全なバウンダリー（適切な距離感）につながります。

バウンダリーを意識することは、自分の心や身体を守ることにもつながります。

興味があれば、ぜひ「人と関わるうえで、自分が大切にしたいこと」を考えてみてくださいね。

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



2026年 6月 【月間予定表】

	1	2	3	4	5	6
			休館日	Platz Entertainment 14:00~15:00 交流室閉館 17:00		
7	8	9	10	11	12	13
PC塾 13:20~16:30		お茶会 PMK 14:00~15:00	休館日	\お試し企画/ ゆるストレッチ 14:00~14:30		
14	15	16	17	18	19	20
休館日	プラッツ通信 投稿メ切り日		休館日	プラッツ カレーの会 17:00~18:30		
21	22	23	24	25	26	27
		ちよっトリップ ミーティング (参加者のみ) 14:00~15:00	休館日	詰め会 14:00~15:00 交流室閉館 17:00	ミュージック アワー 15:30~16:30	
28	29	30	○交流室閉館時間のお知らせ ・6/4(木)理事会開催のため、6/25(木)評議員会開催のため、 交流室は17時で閉館致します。 相談電話は通常通り(10時~19時)受付致します。 ご迷惑をお掛けしますがどうぞよろしくお願いいたします。 ○実習生のお知らせ ・6/9(火)、6/30(火)に、北多摩看護専門学校の学生3名が 実習に来ます。			
休館日						



～職員の一言～

6月は、食中毒が心配になる時期です。食材購入後はすぐに冷蔵庫にしまいましょう。また食後に腹痛や下痢が起こった場合は、食中毒の可能性もあるので自己判断で服薬せずお医者様に相談なさってください。

<ちよっトリップのおしらせ>

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。ご当地グルメ、神社参拝、
 型染めなどの体験を予定しています。みなさんご
 参加をお待ちしています。
 ◆行き先：秩父神社、ちちぶ銘仙館
 ◆日時：7月3日(金) 9時10分~17時頃
 ◆集合：9時10分 国分寺駅
 ◆参加費：2,500円(事前集金)
 ※交通費、昼食、ちちぶ銘仙館の体験料含む。
 ◆申込締切：6/20(土) 19時(申込受付中)
 ※6月23日(火)14時~参加者のミーティングを
 行います。参加費はその場でお支払いください。

<Platz Entertainment>

要予約

『殿ヶ谷戸庭園をブラブラします』Ver2
 ◆日時：6月4日(木) 14時~15時頃
 ◆集合時間：14時
 ◆集合場所：プラッツ交流室
 ◆持ち物：飲み物、歩きやすい服装、汗拭きタオル、
 障害者手帳(お持ちの方は、入園料が無料
 になります)
 ◆申込締切：6月2日(火) 12時半まで
 ※当日参加もOK。
 ※申込締切までに3名以上の参加で実施します。
 ※雨が強い場合は、中止となります。

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(☆)	6/9(火)	・14:00~14:45
PMK(☆)	6/9(火)	・14:45~15:00、プラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	6/4(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(☆)	6/26(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	6/18(木)	・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	6/25(木)	・14:00~15:00、正式名称「プラッツ通信詰め詰め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。

<プラッツカレーの会>

要予約

- ◆日時：6月18日(木) 17時~18時半
18時半までに片づけを終えるように
お願いします。
- ◆場所：プラッツ交流室
- ◆メニュー：カレーライス
- ◆参加費：400円(事前払い)
お釣りがないようにお願いします。
- ◆申込締切：6月16日(火) 12時半
※申込多数の場合は、入替制になります。

5月のPMKの報告

- ☆メンバーより、意見が出されました。
- ・Platz Entertainmentで絵本を読む会やトランプなどのゲーム会をやりたい。
- ☆スタッフより、お知らせをしました。
- ・ちよっトリップのご案内。
- ・PlatzFitnessへの参加の呼びかけ。
- ・ゲスト交流会でとりあげてほしい内容について
伺い、収納や料理などのテーマが挙がりました。

<ゆるストレッチ>

- お試し企画として、6月も行います。室内で軽い運動をしてリフレッシュしましょう。
- ◆日時：6月11日(木) 14時~14時半
- ◆場所：プラッツ交流室
- ◆持ち物：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。