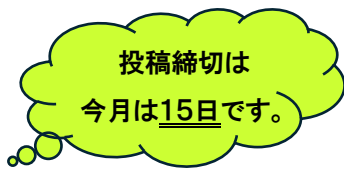




プラッツを利用されている皆さまの投稿コーナーです
皆さまの作品をお待ちしています♪



(前号からの続き)
ある人は梅雨の終わりに
傷ついた分だけ人を愛せなくては
自分も人を傷つけることになるのだと思っていた

親の元を離れることが許されない人が
目の前の壁を壊さずに
乗り越え方を知らずに
自分を壊していくことが
自分が出来る唯一の抵抗だと思い詰めていた

郵便ポストの中に
病む人からの手紙が届いた
それは、私宛のものだった

(次号に続く)
ペンネーム 実月

涙で気持ちをほっとさせて

さよなら 美しい人よ
思い出に変わるまで少し時間がかかるけど
心の中はずっと君の幸せを考えている
私は君を幸せにできない
君の幸せを考える
あきらめた理由
涙で気持ちをほっとさせて

NEVER GIVE UP



お呼びでない

よく昔から生きて、天寿を全うされた方はお迎えに来て下されると
言われる。それは神仏に帰依してこられたかららしい。
みんな、悪い死に方をしない様に仏壇があるかもれない。
まあ神様とか仏様は現世にいらっしゃらないので
物理的力は、ないと、推測される。
御先祖は100%の割合で生をくださった。
アリガタヤ、あーりがたや、アリガタヤ！！
お迎えが来るまで大人しくして桶屋。
どんな高齢な方でも、家系の誇りだ！！
死に際が肝心である。日本人の美徳だ！！
ちっ、散らせるものなら、散らしてみ。

p.n.しーそー

国分寺市の自然災害について調べてみた

今年は、熊本の震災、北陸や千葉、名古屋など全国的に豪雨による水害が相次ぎ、自然災害の恐ろしさを改めて目の当たりにしました。毎年、自然災害のニュースが報じられますが、いつ・どこで・なにをしたらいいのかわからないまま被災に遭うケースがあとを絶たないように感じます。今回、私なりに調べたことを皆さんに共有したいと思います。

1. 警戒レベルとは？

自治体や気象庁等から発表される防災情報を用いて住民がとるべき行動を直感的に理解しやすくなるよう、5段階の警戒レベルにあわせた数字を付して防災情報が提供されることとなっています。レベル4の時点ですでに避難を完了しておくことが必要です。

- レベル5 緊急安全確保 ～命の危険 直ちに安全確保！～
- レベル4 避難指示 ～危険な場所から全員避難～
- レベル3 高齢者等避難 ～危険な場所から高齢者等は避難～
- レベル2 注意報 ～自らの避難行動を確認する～
- レベル1 早期注意情報 ～災害への心構えを高める～

2. 国分寺で想定されている自然災害は？

国分寺市は東京都の内陸部に位置し、地震・洪水・土砂災害・液状化・台風が想定されています。また、高潮・津波・火山の影響はありません。

○地震 1996年の観測以降、東日本大震災が大きな地震とされています。当時、震度5弱を記録。国分寺市内では、約600人の帰宅困難者、公共施設や家屋の一部損壊が確認されました。記録にありませんが、1923年の関東大震災も同規模以上とされています。

また、立川活断層を震源とする地震が起きた場合、国分寺市は震度6弱以上の観測を想定されています。

○洪水 国分寺市は、1989年から浸水履歴を公開しています。過去に2000年から3回にわたり、浸水被害がされています。南町 1 丁目が浸水しやすいようです。

また、国分寺市のハザードマップを見ると、主に野川周辺の「泉町 1 丁目、東元町 1・2・3 丁目、南町 1・2・3 丁目」が浸水の可能性があるとされています。

○土砂災害 東京都指令で国分寺市内に「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」と2段階に土砂災害の警戒区域があります。どちらの区域も土砂災害に注意して避難できるようにする区域ですが、加えて特別警戒区域は、建築物に関する規制があります。

国分寺市内では、市内のあちらこちらにあります、特に南町 2 丁目に集中しています。

○液状化 東京都の液状化予測図を見ると、国分寺市内全域で液状化の可能性が低い地域とされています。

3. 今できることは？

これまで話してきた中で該当する地域にお住まいの方は、国分寺市の防災・ハザードマップを閲覧することをおすすめします。避難場所の確認も必要ですが、食料品や生活必需品の備えも必要です。内閣府の防災ページでは、最低限3日分とされており、1週間分もあればゆとりのある避難生活を送ることが出来るようです。

防災では、自助・共助・公助の3層と言われていますが、共助や公助に依存することなく、自助を高めることで自身を守ることに繋がります。不測の事態に備えて、防災について少し考えてみることもいいかもしれないですね。

地域生活支援センタープラッツ 山中柊人

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
《H P》 <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 **11月** 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		休館日 文化の日	休館日	Platz Entertainment 14:00～16:00		交流室 13時～17時 開館
8	9	10	11	12	13	14
休館日			フラッツ 文化祭	ゆる スポーツ 14:00～15:30		
15	16	17	18	19	20	21
フラッツ 通信 投稿〆切日		お茶会 PMK 14:00～15:00	休館日			
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日 勤労感謝の日	詰め会 14:00～15:00	休館日	交流室 17時閉館	ミュージック アワー 15:30～16:30	
29	30	<お知らせ> ・11/7(土)は、職員の研修のため、 <u>交流室は10時～13時、17時～19時</u> になります(13時～17時は閉所)。相談電話は通常通りです。 ・11/26(木)は、法人理事会開催のため、 <u>交流室は17時で閉館</u> となります。相談電話は通常通りです。ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。				
休館日						

～職員の一言～

11月7日は立冬です。暦の上ではもう冬の始まり。交流室で好きな季節を聞くと冬と答える方が多い気がします。

公園や山の紅葉もきれいで、おうちでぬくぬく過ごすのも幸せな時期ですね。風邪が流行しやすいですので、手洗いうがい、保湿ケアをして元気にお過ごしください。

PlatzEntertainment

映画「HACHI 約束の犬」(2009年、93分)を上映します。

◆日時:11月5日(木)14時～16時

◆あらすじ:アメリカ、郊外の駅。寒い冬の夜、迷い犬になった秋田犬の子犬を偶然保護したパーカー教授は、妻の反対を押し切り、その子犬を飼うことにする。首輪についていたタグから「ハチ」と名づけられた子犬は愛情を受けてすくすくと成長していく。いつからか、夕方5時になると、駅で帰宅するパーカーを出迎えるのが日課となったハチ。一人と一匹の間に育まれた深い愛情と信頼は、ずっと続いていくと思われたが……。

ゆるスポーツ

◆日 時:11月12日(木)14時～15時半

◆場 所:プラッツ交流室

◆内 容:Switch Sports 他

◆持ち物:動きやすい服装、飲み物

運動系のテレビゲームで身体を動かしましょう！
どんな種目をするかは相談して決めます。

PMK 報告

○職員より、10月のゲスト交流会のお知らせ、文化祭のポスター用のイラストの募集、11月のPlatzEntertainmentの映画の募集、12月のPC塾について
○メンバーから、特になし

プラッツ文化祭

日時:11月11日(水)11:00～16:00

場所:フラッツ交流室



今年も力のこもった作品やパフォーマンスがもりだくさん。ご来場お待ちしております！



募集中!～スタッフまでお声掛けください～

★文化祭当日の飾り付けや片付けのお手伝いをしてくださる方。

★展示作品(絵画・詩・写真・映像など)の出品

締め切りは10/30(金)までです。

※作品の持参は10/19(月)～30(金)の開所時間内にお願いします

定例プログラム

PC塾(野田先生)	12月	・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	(☆) 11/17(火)	・14:00～14:45
PMK	(☆) 11/17(火)	・14:45～15:00、プラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	11/5(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	11/27(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
要予約		
プラッツ カレーの会	12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	11/24(火)	・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。