

2016年 8月【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	プラッツ 食堂	お茶会 9月パソコン塾 申込み開始日	休館日			
7	8	9	10	11	12	13
PC塾 野田先生		お茶会	休館日	休館日 山の日	栄養相談	Wii カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
休館日	プラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日	Wii カラオケ	プラッツ投稿×切	
21	22	23	24	25	26	27
	花火大会	お茶会	休館日	詰め会		わくわく 体操
28	29	30	31			
休館日		お茶会	休館日			

◎毎週火曜日はボランティアの河野（こうの）さん、毎週木曜日（Wii カラオケは除く）はボランティアの井上さんが交流室に滞在されます。

◎8月のプチ韓国語講座、二宮先生のパソコン塾はお休みです。

☆保坂さんの今月の一言☆

暑くなって虫たちも活動期に入ったようで玄関に置いてある空きビン・空きカン入れの近くにアリがいるのを見かけるようになりました。フタができるものはフタを閉め、プルトップ式の空きカンは簡単に洗ってくださると助かります。よろしくお願いします。



～花火大会～

手持ち花火をみんなで楽しむ企画です。

日時 8月22日(月)18時00分～20時00分

集合 17時45分 プラッツ交流室

場所 国分寺史跡公園近くの空き地

持ち物 食べ物、飲み物、各自持参

申込 要。8月18日(木)×切。

所外活動のため、参加は登録者に限らせていただきます。雨天中止（17時30分決定）。

☆☆花火はプラッツで用意します☆☆

雨天の場合、延期はありませんのでご了承ください。



プラッツ食堂

八月五日

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・豚シヤブ
- ・野菜の煮物
- ・きゅうりの浅漬
- ・コーヒーゼリー

八月十五日

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・しょうが焼
- ・切干だいこんの煮つけ
- ・ひやっこ
- ・フルーツ

～7月19日 PMK 報告～

①どうやったら痩せる？

毎朝 1.5 時間散歩など外出、服薬と薬効と副作用含め Dr に相談、なるべく暖かい飲み物摂取、食事摂取時は野菜から、ジャンクフード自粛、白米減らしおかずを増やす、曇りの日にサイクリング等々。職員よりあらためて、7月21日ゲスト交流会での「健康的なダイエット」をお知らせ。

②交流室での話題について

7月号PMK報告の書き方が話されたことと異なる、その場でイヤと言いつらい、話を聞いて怒って帰る方もいる、事情を説明しつつNo を言う、次に会った時に謝られた、何のためどう使う場か、お互いにより良い言い方やひとことにデリカシーが必要、等々。職員よりあらためて、その場での職員相談を促し。そして「いこちのよいプラッツをつくっていくために」（交流室にも掲示）を共有しつつ、「来て良かった」とお互い思える場を皆で作ることを再確認。



定例プログラム

◇：登録不要 ◆：登録要
★：登録要・事前予約制

- ◇ お茶会 14:00～15:00
- ◇ プラッツ食堂 17:30～、前日までに申込・400円前払い要。定員18名まで。
- ◇ 詰め会 14:00～、正式名称「プラッツ通信詰めちゃおうぜ会」
- ◇ わくわく体操 14:00～、音楽に合わせて皆で体操。
- ◇ Wiiカラオケ 14:00～16:00 ゲーム機「Wii」を使って皆でカラオケ交流。
近隣に迷惑がかからないよう声は控えめに。
- ★パソコン塾 （前月最初の火曜 10:00より受付）マンツーマンの個別指導。
①13:20～②14:00～③14:40～④15:20～⑤16:00～各30分
- ★栄養相談 16:00～、管理栄養士による個別面接。
-
- ★年次プログラム 初詣（1月）お花見（4月）花火（8月）クリスマス忘年会（12月）

プラッツ通信

2016年7月28日(木) 発行第193号

8月

ゲスト交流会 報告

去る7月21日(木)、本年度第1回目のゲスト交流会を行いました。テーマは「健康的なダイエット方法～バランスの良い食生活～」。11名のかたが参加され、ゲストの飯田先生(国分寺市健康推進課・管理栄養士)と食生活について話し合いました。

飯田先生から、食事量とバランスの目安、エネルギー消費量、間食のとりかたなどについて説明していただきました。食べる量を減らすだけでなく、寝る3時間くらい前に夕食を食べおえる、間食は午後4時頃までに食べる、無糖の飲み物を飲むなども、健康的なダイエットにつながっていくとのことでした。参加者のかたの質問や感想をご紹介します。

「いま25歳。30歳を過ぎるとやせにくくなりますか？」
飯田先生：代謝が落ちてくるのでやせづらくなってきます。でも運動して筋肉をつけ、年齢に応じた食事をとってれば大丈夫です。

「煙草をやめてから食欲が出てきました」
飯田先生：低カロリーのアメをなめる、カロリーゼロの炭酸飲料を飲む、歯を磨くなどの気分転換をしてみてください。



- 本当にどうもありがとうございました。色々勉強になりました。
- 野菜ジュースの飲み方を考えます。
- とびいり参加して、食に対して人間として生きていくために大切なことだと真剣に考えさせられる重要な話を聞いて非常に良かったと思った。
- 主食、主菜、副菜などの摂取のバランスが分かってよかった。自分に必要な総カロリーが分かってよかった。弁当の話(容量の8割がg=kcal)がよかった。
- BMIが標準より高く、体重がありすぎる事を実感しました。
- 短い単元の積み重ねで理解しやすかった。また来て下さい。
- やはり続けるようにするにはすぐ結果を考えるのはあせるだけで良くないと分かりました。食べた後ねるまで時間をあけたり量をへらしたり飲み物の量をへらすだけでも体重をへらすことができることが分かって良かったです。
- 日頃、そう思っているもつつい甘いジュースなどをとってしまいがちです。食事も副菜をもっととらなくてはと思っても増やせない状況です。運動ももう少し増やしたいのですが、なかなか長続きしません。年齢のせいにはしないでがんばりたいと思います。

社会福祉法人はらからの家福社会
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/index.html>

《開館日》 月・火・木・金・土・第1・3日曜
《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)

「夏の暑さ」

夏は暑いなあ 心も体もへとへとだよ 何もなくても疲れる 食欲もなくなるし水道の水も生ぬるくなって早く秋になってくれないかあと 思う でも僕は夏が好きだ ギラギラと照りつける太陽も悪くないと思う 特に海になんか行ったときは最高だ かき氷を食べて暑い日差しを避けながら一杯のカクテルを飲む これだけで十分気持ちがいい 僕が若いときは冷房なんかなくて扇風機だけだった 外に出るときは団扇が一つ 今のようにスポーツドリンクもなかった 冷たい麦茶があるだけだった 汗がだくで一日2度も3度も風呂に入ったもんだ 熱中症や日射病にかかるのも承知で水を水筒に入れて出かけていた 夜はたまに母が精が付くようにとウナギを食べさせてくれた これは嬉しかった 腹がはちきれんんじゃないか?と思うほど食べた 食欲があるのは健康な証拠 今年の夏は何をしよう 特にアウトドアじゃないけど外に出て太陽の光を浴びよう 昼は昼の楽しみ 大人になった今夜の楽しみもあるからね

ペンネーム 烈火

すくえはばかにうまさに
「おれんすし」しあわせむねに
にじむ目のつゆ
ペンネーム うづのうぢ



・外来で 帰りの道の 一人きり
用事もすんで のどかなかんじ
マルエツで たんざく書いて うれしけり
願いをこめて 三枚書きぬ
ペンネーム 白川 千里



ペンネーム「Little Cony」

・母校にて

生物の 進化を学び、 およそ二十八億年前よりの
生命の 起源を見い出す 科学に心打たれり
共通の祖先 始原生物から
変身を重ねた 生物の多様性に 驚けり

ペンネーム ローズマリー

・健康に 生きたいという 願望に
サプリメントに 手が伸びる人
他人様の 秘密を見たいと ひねくれて
パンコウじり 覗く若者
ペンネーム 森下あきお

投稿コーナー



ペンネーム オリバー