



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日			Wii カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
	フラッツ 食堂	お茶会 3月パソコン塾 申込み開始日	休館日		栄養相談 ・ 立川防災館	休館日 (建国記念の日)
12	13	14	15	16	17	18
休館日		お茶会	休館日	Wii カラオケ	フラッツ通信 投稿×切日	
19	20	21	22	23	24	25
PC塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日	詰め会		わくわく 体操
26	27	28				
休館日		お茶会				

◎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、毎週金曜日はボランティアの河野（こうの）さんが交流室に滞在されます。

◎今月のプチ韓国語講座はお休みです。

◎2月・3月は二宮先生PC塾がお休みとなりますのでご了承ください。

☆保坂さんの今月の一言☆

交流室で皆様が使用される食器類についてのお願いです。カップが時折、拭かずに食器棚にしまわれている事があります。お互いの健康のため使用後は必ず洗剤で洗い水気をふき取ってしまってください。また、フラッツ食堂に参加される方は食器を洗われた後ご飯粒やおかず等の油分が残っていないかしっかり確認してください。後に使う方が安心して使えるようご協力お願いいたします。



～PMK 報告～

I、「お知らせ」

- 2月・3月のプログラム予定
 - *二宮先生の2月・3月PC塾お休み
 - *プチ韓国語講座、2月お休み
 - *3月にゲスト交流会として、お薬講習会を実施予定
- 実習生の来所
 - *1月19日・20日に4名の実習生が交流室滞在予定
(病院の作業療法士や看護師)

II、「皆さんへの意見募集」

- 3月ゲスト交流会（お薬講習会）
ゲスト交流会にて、聞いてみたい事を伺い、皆さんから服薬に関して様々な疑問やご意見をいただきました。
- わくわく体操でやってみたいことや、わくわく体操以外のプログラムでやってみたい運動については継続的に意見を募集しますので、どしどしご意見をお寄せください。

「立川防災館へ行こう！」

日時 2月10日（金） 13:00～16:00
 集合 12:00 国分寺駅 NEWDAYS 前集合
 内容 地震体験 煙体験 消火体験
 費用 交通費 片道370円 手帳所持片道270円
 （手帳をお持ちの方はバス代200円が半額です。）
 申込 交流室ホワイトボード記入
 所外活動のため、参加は登録者に限らせて頂きます。尚、受付期間が短いため電話申込みでも可能です。皆様のご参加お待ちしております。
 持物 動きやすい服装・靴/ハンカチ/飲み物
 はらからの家福祉会グループホームの共同企画になります。体験終了後は立川防災館にて現地解散です。

二月六日 プリンシッ食堂

- ・みそ汁
- ・筑前煮
- ・大根とツナのサラダ
- ・コーヒーゼリー
- ・ひじきときくらげのまぜそば

二月二十日

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・ロールキャベツ
- ・おからの煮つけ
- ・はくさいの浅漬け
- ・フルーツ



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「フ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)

「節分の意味や由来」

朝晩まだまだきびしい寒さが続いておりますが、暦の上ではもう春ですね。2月3日は節分、その次の日が立春です。節分は色々な節目、はじまりの日とも言われています。さてそんな日本の行事、節分ですが本来の意味や由来。節分についてのアレコレをご紹介します。

この節分の日には毎年2月3日だと思われている方が多いですが、実は違うんですよ！節分の次の日の立春の日は太陽の角度によって決まるので、毎年節分の日は前後します。立春は太陽の角度が315度になった日を立春と決められています。節分というのは「季節を分ける」という意味があります。もっと分かりやすく言うと・・・節（季節の節目の）分（分け目）ということですよ！ということでは1年に季節は4つあるので、節分は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日ということになりますね。

- ・立春…春に向けて季節が変化する1日目。
- ・立夏…夏に向けて季節が変化する1日目。
- ・立秋…秋に向けて季節が変化する1日目。
- ・立冬…冬に向けて季節が変化する1日目。

という事で、この4つの日を境に季節が変化すると考えられていました。また、旧暦では、1年の始まりは立春から始まると考えられておりました。なので、節分は大晦日という事になります。

「災い」を追い払い、新たな年を迎えるために厄払いも節分（大晦日）に行われていました。日本では昔から穀物や、果実には「邪気を払う霊力」があると考えられていて、豆を蒔くことで豆の霊力により邪気を払うということなのだそう。

しかし江戸時代ごろから次第に1月1日は年明けということに価値を置きはじめた為、立春は大体2月4日頃を指すようになりました。邪気を払って、この一年元気で過ごせるよう、現在も節分には様々な儀式が行われています。

<豆まき>
昔は季節の変わり目には、邪気が入り込みやすいと考えられていました。豆まきは、その邪気を追い払うために行っています。

<豆を食べる>
豆まきが終わったら、自分の歳の数だけ、あるいは年の数+1だけ食べると、その年の厄を払い、病気にならないと言われています。

<イワシの頭とヒイラギを玄関に飾る>
鰯の頭を焼くと、その匂いを嫌って鬼が近寄ってこないのだとか。また、柊の葉は尖っていてさわると痛いので鬼が逃げていくのだそうです。

<恵方巻きを食べる>
その年の神様がいる方角を向いて、縁起ものの太巻きを丸かぶりするとよいと言われています。食べている間に願いを込める、縁を切らない、という意味合いから、無言で丸ごと一本にがぶりつくと言われています。

今年の方角は、北北西。正式に言うとな「壬の方角 北北西微北」と言われ、北と北北西の間を指し、ほぼ北北西を向いて食べるということになります。

おまじないのような儀式ですが、節分を機に、ご自身におまじないをかけて、この1年、元気で過ごせるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

地域生活支援センタープラッツ 藤井克実



「真冬の自動販売機」

高校生の頃の話 ちょうど今くらいの時期だったか友人と 今日は寒いよなあ 何か温かい飲み物でも買おうとポケットから100円を出し自動販売機に入れようとした瞬間だった 友達はコーンポタージュが好きだったみたいでニコニコしながら入れた瞬間 僕は石ころにつまづいてボタンを押してしまったのだ ガチャンと出てきたものは真冬なのに冷たいコーラ ああ！ 二人でしばらくコーラを眺め無言… なにするんだよー！ 僕は何も言えなかった 次の瞬間 友人は顔が真っ赤になり お前俺に何か恨みでもあるのか！ああ！？ 100円返せ！と 仕方なく僕はなけなしの100円を渡しコーラは僕が引き取った 怒って友人は帰ってしまい僕も帰った やれやれコーラ飲むかと一気飲み 夕食の後急に腹が痛くなりコーラのせいだったのか腹を壊した 馬鹿も休み休みとはこのことだ

ペンネーム 紅焰

眠られず 眠り薬を 飲むけれど 死なない程度 では眠れず

・ 眠られず 眠り薬を 飲むけれど

・ 今晩も 薬を飲むが 眠られぬ

しかし死ぬ程 飲みたくもない

ペンネーム 森下あきお

弟が 遊びにくくて 電話あり はずむ心に まちどおしくも おもちたべ 今年一年 思うこと 去年よりも 飛躍の年に 初詣で お願いごとが かなったら 来年も又 お参りしよう

ペンネーム 白川 千里

初夢に 三十年ぶりの 母の顔 出てきてほしい これからずっと

・ 初夢に 三十年ぶりの 母の顔 出てきてほしい これからずっと

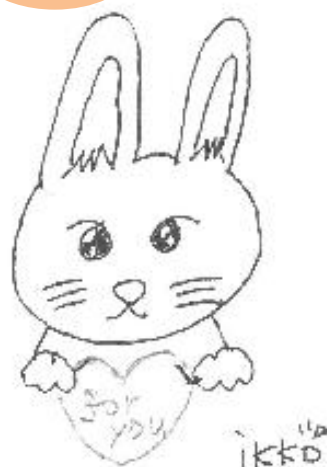
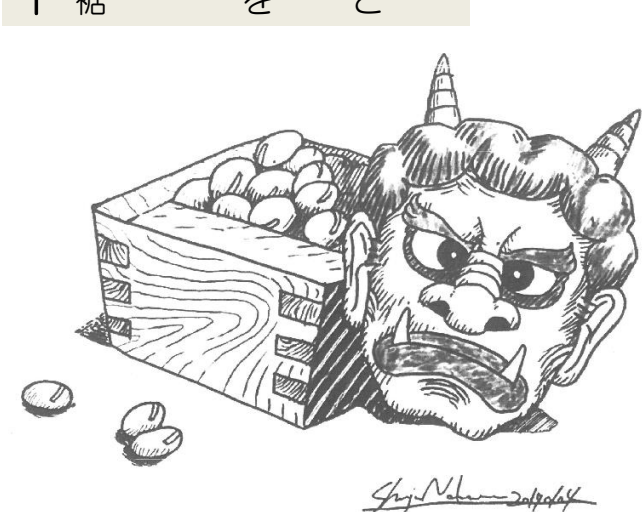
・ 写経しに 薬師寺に詣でし 四十年昔 我、吾が母と 母の親友を 雄々しかれ 汝すでに世に勝てり

の御声して 暁に病める母触れぬ

ペンネーム ローズマリー

投稿コーナー

今月も素晴らしい 投稿作品を 沢山いただきました！



ペンネーム 「Little Cony」

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/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)