

地域生活支援センター プラッツ

2012年6月【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						パソコン塾 二宮先生
3	4	5	6	7	8	9
	プラッツ 食堂	お茶会	休館日	Wii カラオケ		わくわく 体操
10	11	12	13	14	15	16
休館日	農園	お茶会 PMK	休館日		プラッツ通信 投稿〆切	
17	18	19	20	21	22	23
パソコン塾 野田先生	プラッツ 食堂	お茶会 韓国語講座	休館日			Wii カラオケ
24	25	26	27	28	29	30
休館日	詰め会	ゲスト 交流会	休館日			

・栄養相談は日程調整の都合上、通信には掲載をしていません。希望者の方は6月以降にスタッフに直接お問合せ下さい。
 ・ラジオ体操第一を毎日、交流室で15:00～行います。任意参加です。

定例「いろいろ話しあおう会」

- ・日時 毎月第2日曜日 13:00～15:00
- ・場所 国分寺障害者センターつばさ
- ・目的 精神障がい当事者同士が、いま話したいこと、悩んでいること、困っていることなどを話し合い、「思いや体験を分かち合い」をする。お話したい方は大歓迎です☆
- ・参加資格および運営主体 精神障がい当事者
- ・今回のテーマ(話題) 「利用している施設の人と外の人とのギャップ」
- ※ 平成24年4月～6月は試験的に(オブザーバー)スタッフ不参加で開催します。6月に今後の「話しあおう会」について話し合います。



「☆今月の保坂職員の一言☆」

最近、喫煙所にペットボトルや空き缶の放置が多くなりました。特にウイナーソーセージ等食材の空き缶は虫が発生しますので必ず持ち帰ってください。

～H24年度～

ゲスト交流会～栄養講習会～

日程:6月26日(火)
 場所:プラッツ交流室
 料金:無料(原則、事前予約は必要ありませんが、はらからの家福祉会以外の利用対象者は、お問い合わせください)
 時間:14:00～15:30
 (なるべく、10分前には着席お願いいたします。)
 ～第1部～ 14:00～14:50
 「栄養講習会」～バランスのよい食事～
 講師 橋本佐知子(栄養管理士)
 ～第2部から 15:00～15:30
 「橋本さんとの座談会」

～5月15日PMK報告～

- ① バスハイク・お花見写真・栄養相談などの五月行事申し込みのお知らせ
→申し込み終了いたしました。
- ② ゲスト交流会のお知らせ
左記、別紙を参照願います。

※お知らせ※

現在交流室にて、本棚の使わなくなった本や雑誌、資料などを整理しています。興味のある方はご自由におとり下さい。その後プラッツで処分させていただきますので、よろしくお願いたします。

- 六月四日 プラッツ食堂 献立
- ごはん
- みそ汁
- しょうが焼き
- 切干だいこんの煮つけ
- キャベツの浅漬け
- コーヒーゼリー
- 六月十八日
- 牛肉とごぼうのまぜごはん
- みそ汁
- 高野とうふの煮物
- 野菜いため
- フルーツゼリー

定例プログラム

- ◇ お茶会 14:00～、申込不要、無料。
- ◇ 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。
- ◇ パソコン塾 申込要(前月最初のPC塾当日10:00より受付)、無料、マンツーマンの個別指導。
時間は、①13:20～②14:00～③14:40～
④15:20～⑤16:00～ 各30分。
- ◇ 栄養相談 16:00～、申込要、無料。管理栄養士による個別面接。
- ◇ 農園 15:30(多少前後します)～、申込不要、無料。
- ◇ 詰め会 14:00～、申込不要、無料。
正式名称「プラッツ通信つめちゃおう会」。
- ◇ わくわく☆プラッツ体操 14:00～、申込不要、無料。音楽に合わせて皆で体操。
- ◇ 韓国語講座 尹スタッフによる簡単な韓国語講座。申込不要 15:15～
- ◇ Wiiカラオケ ゲーム機「Wii」を使って皆でカラオケ交流 申込不要
14:00～16:00 近隣に迷惑がかからないよう声は控えめに。
- ◇ ラジオ体操(新) 15:00～ 毎日、定番のラジオ体操第一を交流室で行います。

「夜明けのこない夜はない

通り過ぎない嵐はない」

ここしばらく 本当に辛かった
主治医が心配するくらいだった
相談に乗ってもらいながら
楽になる 工夫をしながら
落ち込みすぎないように
一人ぼっちになりすぎないように
いろいろ考え 解決策を考えた
ただ悩んでなく
どうしたらいいかを
少し人に聞いたり
自分も遊んだり
いろいろ工夫して 考えてみた
真っ暗な夜と思った
ひどい嵐だと思った しかし
夜明けのこない夜はない
通り過ぎない嵐はない
漸く夜が明けそう
漸く台風一過の兆し…
一人ではこえられなかったかもだ
が 私は一人ではなかったから

ペンネーム 夢見るささ鳴き娘

投稿コーナー

ラッパ吹ね さよならあなた 今だけは
また会える日を いつまでも待つ

ペンネーム 鳥田高志

・職員さんはいそがしいほど人気がある。
メタボの集団検診なんて、行きたい人がいるだろうか。
ペンネーム 海野 ゆづり



「母がいつもそばに」

私は現在62才
闘病生活中「具合が悪い」と母に訴え
ると 母は「それじゃあ病院に行こう
か」と外来日でない日でも病院に一
緒に行ってくれました
それによって入院という事になった時
もありました 母は入院中よく面会に
来てくれました 母と一緒に戦った闘
病生活 いつもいつもそばにいてく
れて助けてくれた母 いつまでも遠い
所から見守っていて下さい

ペンネーム てまりのまりちゃん

「誓いの紋章」

人は皆この世に生まれ落ちた瞬間から自分の紋章を持つ
宿命といってもいいだろう 天から与えられた命 初めに生命
ありき 自分の進む道が始まる 祈る
そして自分の人生に誇りをもちつつ生きる
恥じることがないように 自分の紋章に誓うこと 同じような
生き方をするような人も必ず現れる 共有するように 瞳と瞳を
かわす なにも持つ必要はない なぜなら既に紋章は持っている
のだから 生命こそが紋章なのだから
考えるんじゃない 感じるんだ 理屈なんかじゃない
理由なんかいらぬ 命の鼓動を感じていればよい
生きることには精一杯であればよい
なぜなら人間にとって一番大事な仕事は生きることなのだから

ペンネーム 烈火

プラッツ通信

2012年5月25日(金)発行第143号

6月

ご注意ください！食中毒

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は一年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため食中毒が発生しやすくなります。

食中毒を防ぐ基本は原因となる細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」です。簡単に実践できる事を紹介しておきますので参考にして下さい。(HPより抜粋)

- 1 食材の保存
 - ・買い物から帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
 - ・肉や魚は汁が漏れないようビニール袋などで保存する
 - ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 2 下準備
 - ・調理前、石鹸で丁寧に手を洗う
 - ・野菜などの食材を流水で洗う
 - ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
 - ・生肉や魚を切ったまな板や包丁は洗って熱湯消毒する
 - ・フキンやタオルは清潔なものを使う
- 3 調理
 - ・肉や魚は十分に加熱。中心部の温度が75℃で1分間が目安
- 4 食事
 - ・食べる前に石鹸で手を洗う
 - ・清潔な食器を使う
 - ・作った料理は、長時間、室温に放置しない
 - ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
- 5 残った食品
 - ・清潔な容器に保存
 - ・保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
 - ・温め直す時は十分に加熱

このようなポイントに注意し、健康に過ごして下さい。もしも体調がおかしいと思った時は自己診断せず早めに受診して下さいね。 保坂 英代

～24年度プラッツ登録更新の最終お知らせ～

プラッツでは23年度登録メンバーを対象に、4月～6月に個別で登録更新面接を行います24年度、利用継続を希望される方は必ずお受け下さい。面接予約は随時受け付けます。ご都合のいい日をプラッツスタッフまでお知らせ下さい。なお面接の際には4月号通信に同封します更新面接用紙のおもて面をご記入の上、年会費1200円・印鑑とともにご持参下さい。不明点はプラッツ職員までお問合せ下さい。

緊急時に精神薬の処方分かるようにプラッツでも精神科の処方箋かお薬手帳のコピーをお預かりする事が出来ますので、ご希望の方は最新の処方箋かお薬手帳をお持ち下さい。

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
- 《開館日》 月、火、木、金、土、第1・3日曜
- 《相談TEL》 042-359-2440
- 《休館日》 第2、4、5日曜日、水、祝日
- 《HP》<http://harakaranoie.com/index.html>
- 《開館時間》 10時～19時00分(午後7時)
- 《来所・電話相談》 10時～19時00分

喫煙は所定の
場所で……。

