

# 地域生活支援センター プラッツ

## 2012年8月【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日			
5	6	7	8	9	10	11
パソコン塾 野田先生	プラッツ 食堂	お茶会	休館日	Wii カラオケ	栄養相談 花火大会	わくわく 体操
12	13	14	15	16	17	18
休館日	農園	お茶会	休館日			パソコン塾 二宮先生
	20	21	22	23	24	25
	プラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日			Wii カラオケ
26	27	28	29	30	31	
休館日	詰め会 農園	お茶会 韓国語講座	休館日			

- ・ラジオ体操第一は毎日、交流室で 15:00～行います。任意参加です。
- ・今月の詰め会は13:30～にさせていただきます。ご了承下さい。

### 定例 「いろいろ話し合おう会」

7月の会で話し合いが行われ、活動継続が決まりました。現在決まっている項目は以下の通りです。

- ・オブザーバー(職員)は不参加 ・会場は障害者センターのきちんとした会議室を借りる。
- ・プラッツ通信等で開催告知

日時: 8月11日(土) 13:00~15:00 場所: 国分寺市障害者センター2F 多目的室  
テーマ:「これからのいろいろ話し合おう会をどうしていくか?」

※以下は以前の決め事です。今後変わる可能性があります。

目的 精神障がい当事者が、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。お話したい方は歓迎です。

参加資格および運営主体 精神障がい当事者



### 「☆今月の保坂職員の一言☆」

プログラム以外で個人的に使用された食器は必ず洗剤で洗ってよく水気を拭いて食器棚にしまって下さい。宜しくお願いします。

### 「花火大会」

手持ち花火を皆で楽しむ企画です。

日時:8月10日(土) 午後6時30分~8時

集合:午後6時25分交流室。6時30分出発

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

申込み:要。8月7日(火)迄。保険に加入するため、参加者は交流室ホワイトボードに名前を書いてください。屋外プログラムのため参加は登録者に限らせて頂きます。

雨天中止(17:30 決定)

☆☆花火はプラッツで用意します。☆☆

雨天の場合は9月に延期します。日程は追って通信でお知らせしますのでよろしくお願い致します。

### ~7月17日PMK報告~

- ① 花火大会について  
→左記参照願います。
- ② ソフトボール大会の写真について  
→プラッツ写真に掲載していますので、名前記入願います。写真申請は毎月いっぱいですのでよろしくお願い致します。

- プラッツ食堂 献立
- 八月六日
- チキンカレー(シヤワカレー中辛)
- にらたま
- だいこんとツナのサラダ
- ヨーグルト
- 八月十日
- ごはん
- みそ汁
- しょうが焼き
- おからの煮付け
- きゅうりの浅漬け
- コーヒゼリー

### 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やおうぜ会」。
- ◇ 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。

「生活保護のありがたさ」

今私は1人でアパート暮らしをしていますが、1人暮らしを一度もした事のなかった私がアパートで1人暮らしをするという事をどうしたら良いのか多摩総のスタッフさんがいろいろな方面から考えてくださいました。そして最後に残ったのは金銭的な事でした。

それで仕方なく生活保護を受けることになりました。

もし今このお金がなかったら私は又病院に入院する結果になっていたと思います。

それだけに本当にありがたいお金だとつくづく感じています。

ペンネーム  
てまりのまりちゃん

また来たる原爆の日よ広島の  
眠られぬ夜は羊を数えつつ  
あの日と同じ月曜なりき

眠れる時をただ待ち望む  
ペンネーム 鳥田 高志

J-COMが接続に来てやっとうちにもパソコンが入る。  
うれしいな。  
バタバタせずに帰れるようなら幸せなのだが。  
姉はいつも忙しい中を市役所に一緒に行ったり、食事を一緒にしたり優しい。

ペンネーム 海野 悠子

「白き翼」

人は皆白き翼をもってこの世に生まれ落ちる  
純粋なままで汚れることがないように  
いつのころからだろう  
知らず知らず世の中で生きるうちに汚れてしまう  
世の中に逆らえば逆らうほど生きることが難しくなる  
真っ直ぐな気持ちも全てが  
純粋な気持ちであればあるほど傷つくことも多くなる  
だけど負けない  
試練多ければ多いほど立ち向かっていく姿勢が強くなる  
敵が多くても試練が待っていようと折れることのない  
純粋な気持ち 一言でいえばそれが白き翼をもち続ける  
ってことなのだろうな

ペンネーム 烈火

「風鈴」

淋しかったので、風鈴を買いました。  
家に帰って風鈴をつるすと、しばらくしてチリン チリンと可愛い音がなってきました。今年の夏はこの風鈴があると思つたなんとなく楽しくなります。  
風鈴はここが楽しげになって、買ってよかったなと思いましたが。

ペンネーム 須長 昌子

☆☆ゲスト交流会報告☆☆

ゲスト交流会は、今年度から、年3回(6月:地域から、10月:メンバーさんから、2月:医療側から)、実施することになりました。その1回目として、6月26日(火)に、「食事や栄養のバランスに関する正しい知識を学び、橋本佐和子さん(栄養管理士)と気軽に話し・質問できる場を設ける(1部:講演会、2部:座談会形式)」という趣旨で、「栄養講習会」が行われました。参加者は、15名でした。

1部の講演会では、日常生活の中で、バランスを取るための説明があり、栄養計算の様な難しい事をしなくても、おおよその見当を付ける事が出来る事が判りました。気軽に一日の食事を見直せるのではないかと思います。また、カロリー消費の高い運動ランキングの表も紹介されました。座談会では、各自、自分の食生活について、活発に質問し、関心の高さが伺われました。

<皆さんの一言! ^ ^ >

- 背中運動がよく効きそうでした。息苦しくなることもありましたが、私の生活を振り返るよいきっかけになりました。
- とても分かり易くてよかった。バランスについて、考える良い機会になった。特定の食べ物への知識が増えた。
- 基本的な食生活から健康になる方法が判って良かった。
- バランスの良い食事をとるのは、簡単ではないと思いました。

— 尹 聖 根 —



←当日の様子、皆さん真剣ですね〜 ^ ^

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》 第2、4、5日曜日、水、祝日  
《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……。

