

# 地域生活支援センター プラッツ

## 2012年10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	休館日			パソコン塾 野田先生
7	8	9	10	11	12	13
	体育の日	お茶会	休館日		栄養相談	Wii カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
プラッツ通信 投稿〆切	プラッツ 食堂	お茶会 PMK 旅行ミー ティング	休館日	Wii カラオケ		わくわく 体操
21	22	23	24	25	26	27
サンサン夢 まつりの為 休館日	農園	お茶会 韓国語講座	休館日	ゲスト交流 会 (LP活動 報告会)	詰め会	パソコン塾 二宮先生
28	29	30	31			
休館日		お茶会	休館日			

サンサン夢まつりのため第3日曜日は閉所させていただきます。

また、今月の野田先生のパソコン塾は土曜日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」

日時：10月14日(日) 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：「町のバリアフリーについて」と、9月に引き続き「これからの話し合おう会について」  
9月の話し合おう会では男性2人女性2人 計4人参加されました。

### 「☆今月の保坂職員の一言☆」

冷蔵庫を利用される方へのお願いです。名前は必ず書いておいて下さい。また日付けも入れて頂くと冷蔵庫整理の際、声かけさせて頂き易いのでよろしければ日付けも書いて下さい。



### プラッツ旅行

9月のPMKでプラッツ旅行の行き先や日程について話し合いをしました。今年は伊豆、伊豆近辺に行くことが決定しました。旅行の日程は11月14、15日です。

10月16日(火)の15:30~から旅行ミーティングを開催し内容を決めていきたいと思っておりますので、旅行参加者はなるべくご参加下さい。申込み〆切りは10月30日(火)でよろしくお願ひします。

### ～9月18日PMK報告～

- ① 麦茶→夏の間出していた麦茶が終了となりました。
- ② サンサン夢まつり→下記参照願ひます。
- ③ ゲスト交流会(LP活動報告会)→別紙参照願ひます。
- ④ プラッツ旅行→左記参照願ひます。
- ⑤ いごごちのよいプラッツについて→巻頭言を参照願ひます。



### サンサン夢まつり

国分寺市障害者センター主催のお祭りにプラッツも飲み物販売で出店します。今年も伊澤職員が代表を務める全国精神障害者地域生活支援協議会(あみ)の方が被災地の障害者団体が作られた雑貨を販売します。尚、プラッツは当日休館になりますのでご了承下さい。

日時：10月21日(日)10:30~14:30(雨天決行)  
場所：国分寺市障害者センター(いずみプラザ隣)  
ぜひぜひご参加下さい。

プラッツ食堂  
十月一日  
チキンカレー  
(農園じゃがいも使用)  
野菜いため  
きゅうりの浅漬け  
ヨーグルト  
十月十五日  
ごはん  
みそ汁  
肉じゃが  
オムレツ  
(ミックスベジタブル)  
ひやっこ  
コーヒーゼリー

### 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 15:15~、申込不要、無料。尹スタッフによる簡単な韓国語講座。
- ◇ Wiiカラオケ 14:00~16:00 申込不要、無料。  
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。
- ◇ ラジオ体操 15:00~ 申込不要、無料。定番のラジオ体操第一。

## 投稿コーナー

### 「母の私に対する思い」

私が病気だという事が銀行に分かりかかりつけのお医者様にみていただく事になりました。

毎週水曜母と一緒に大手町にある銀行まで行って色々話を聞いてもらっていました。

その頃は私もとても具合が悪く母にたくさん心配や迷惑をかけました。でも何年も経ってから母から聞かされました。

先生は「必ずお母さんに感謝する日がきますよ」と言ってくれたと母はその言葉だけを信じ私に接してくれていたのだと思います。

ペンネーム  
てまりのまりちゃん



たくさんの投稿お待ちしております！！

### 幾多の試練を乗り越えて

苦しいこと沢山ある だけどいつも頑張ってきた 山は遠く頂上にそびえたって中々たどり着けないや

神様だって優しさだけじゃないだろう 人が成長するためには試練だって必要なのさ 苦しさを乗り越えれば喜びがやってくる 楽しいことばかりじゃ人間は成長しない でも苦しさを乗り越えた時には至上の喜びが得られる

何かをやる最中はすらすら浮かぶことだってある 必然的な苦しさ そんなこと気にすることなんてない

だって苦しいことあっても優しさは必ずやってくるし楽しいことだって知らず知らずやってくるんだから

生きることは楽しさを求めているんだから 生まれ落ちて良かったと感謝しなくちゃ 皆そういうふうにいるんだ だから自分も毎朝感謝する 今日生きる事ができてありがとうね

試練の中には感謝も含まれているもんだ きっと皆が出来るはず 感謝の気持ちを忘れないかぎり

ペンネーム 烈火

# プラッツ通信

2012年9月27日(木)発行第147号

# 10月

すずしい風が吹き、どんどん秋めいてきましたね～

世界中でも、日本のように、四季節がはっきり味わえる国は珍しいと思います。特に、秋は、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」、「キノコの季節」と呼ばれるなど、もっとも楽しめる季節ではないかなと思います。皆さん、秋と一緒に楽しみませんか～^^

秋は、漢字、そのままのように、稲の刈り入れの季節であります。コスモスと菊がきれいな季節ですね～柿・栗・梨などの果物とかキノコ・銀杏などの食べ物も楽しめます。何より紅葉が最高ですので、散歩に出かけてもいいかもしれませんね～気候が過ごしやすいことから、秋祭りや運動会もたくさんありますので、お楽しみに。^^

それでは、8月の PMK で皆さんから意見が出た「交流室でのピアの相談員・当番を決める件」について、お伝えします。

職員会議で検討して結果、現時点での提案として

- ①プラッツのナビゲーター・話し相手として置くこと。
- ②それにあたり今後準備グループを作っていくことを考えました。

それに対しての皆さんの意見として、

「ピアの相談員を置くことはいいと思うが、自分がするのは大変」  
「職員でないと相談しづらい」

「職員に一本化したほうがいい」などがありました(9月 PMK)。

今回、8月に提案をして下さった方々の参加が少なかった中での意見です。

今後も PMK を通して、意見を交換しながら進めていきたいと思えます。

ご協力、よろしくお願いします。^^

— 尹 聖根 —

### 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……。

