

地域生活支援センター プラッツ



2012年11月【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
国分寺祭りの為休館日	プラッツ食堂	お茶会	休館日	旅行最終ミーティング	栄養相談 交流室・ピア協力員を 考える会	わくわく 体操
11	12	13	14	15	16	17
休館日	農園	お茶会	プラッツ旅行	in河口湖・富士急方面	パソコン塾 二宮先生	
25	26	27	28	29	30	
休館日	農園 詰め会	お茶会 PMK 韓国語講座	休館日	休館日	勤労感謝の日	Wii カラオケ

11月4日は国分寺祭り、14、15日はプラッツ旅行の為、休館になりますのでご了承下さい。
26日の詰め会は13:30～になります。ご了承下さい。

定例 「いろいろ話し合おう会」
日 時 : 11月25日(日) 12:30～14:30 場所: 国分寺市障害者センター2F 多目的室
テーマ : 「理想の異性との出会いと結婚」
10月は女性3名男性1名が参加されました。

「☆今月の保坂職員の一言☆」
最近、カップやお椀のかたづけ忘れ、ペットボトルや空き缶の放置がふえています。使用した食器は洗って食器棚へ 飲み物の空き容器はお持ち帰り下さい。



国分寺祭り
日時 : 11月4日(日) 9:30～15:30 雨天決行
場所 : 武蔵国分寺公園

今年は飲み物販売とホットク(韓国風おやき)で出店します。ぜひご参加下さい

※プラッツは休館になりますのでご注意ください。



プラッツ旅行
今回は人数の関係で河口湖・富士急方面になりました。旅行を申し込んだ方は最終ミーティングを11月8日15:30～交流室で行うので、ぜひご参加下さい。その際に旅行代(12000円～13000円)を集金するのでよろしくお願ひします。

「交流室・ピア協力員を考える会」
日時 : 11月9日(金) 16:00～
(毎月1回、第2週目の金曜日16:00～から行います。)
場所 : プラッツ交流室
たくさんのご参加、お待ちしております。

～10月16日PMK報告～

①サンダルについて→喫煙用の外サンダルをなくします。その理由として①サンダルの脱ぎっぱなしが多い為。
②下駄箱のスペースを確保する為です。
→今後喫煙する際は各自の靴で利用をお願いします。
②国分寺まつり→左記参照願ひます
③クリスマス会について→内容や日程の候補日について話合いました。現在出ている候補日は12月8日と22日になっていきます。詳細については来月の通信でご確認下さい。
④プラッツ旅行について→左記参照願ひます。



プラッツ食堂
十二月五日
ごはん
みそ汁
筑前煮
ハングルのバター焼
はくさいの浅漬
ニヒヒゼリー

十二月十九日
ごはん
豚汁
とり肉のじり
かぼちの煮つけ
フルーツ

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・4000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。尹スタップ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。



「誇れる闘病生活」

今日はめずらしく自分の良い1日のスタートとなった。気持ちも穏やかに落ち着いている。このところ気分のすぐれない日々がつづいていただけに今日はうれしい1日が過ごせそうだ。

昨日私は自分のこの病が死ぬまで続いてもいい。辛くても苦しくても死ぬまで一頑張りも二頑張りもして生きていこうと思った。そしてだれにもでも誇れる闘病生活で終わりたい。そして最後には笑える人生にしようと思った。

パンネーム てまりのまりちゃん

- ・病院の窓から見える満月は僕を照らして眠りに誘つ。
- ・江戸に出た者の消息見守りぬわが故郷よありがたきかな。
- ・世の中はなんと多いかカマトトが病院にての感想なりき。
- ・一人住む部屋で倒れて救われて死にぞしないの我なのかしら。

パンネーム 鳥田高志

「生命の光」

何かを信じて頑張って物事に打ち込んでいる時ってとても輝いている羽ばたいていくのはお別れみたいなようにちよっと寂しい気がするけどそうじゃない

一生懸命な姿を見送るのはいつか帰ってくるのを信じているから僕も頑張れる

その時は今よりもっと輝いて光よりもずっと眩しく自分の夢を叶えた姿を見せてほしい

生きることを大切にしながら今を信じて夜明けまで語り合おう 空が薄紫になりまた旅立っていくのだから今を信じてどきどきとまた会えるはず

無限に続く道のり 命ある限り歩き続けよう 明日という未来を信じて

パンネーム 烈火



プラッツ通信

2012年10月26日(金)発行第148号

あつという間に今年もあと2ヶ月を残すばかりになってしまいました。北海道から南下してきた紅葉の見頃は、今年は1週間くらい遅いといわれていますが、磐梯吾妻地域にまで来ているようです。

10月25日、今年度第2回ゲスト交流会を開催しました。「LP活動報告会～退院支援とはからの家～」では、平成18年下半年より東京都より委託を受けて、精神病院に長期入院している方たちの退院を促進する事業に取り組んできました。LP(プラッツメンバー)がピアサポーターとして、チームで、コーディネータースタッフとともに病院を訪問し、活動してきた報告をしました。入院患者の方たちの退院準備グループで、先行く地域の先輩として自らの貴重な体験を語る活動は、大きな注目を集めています。LPがチームで活動することで、一つではないそれぞれに違った地域生活のモデルを指し示してくれ

ます。
参加者は、プラッツメンバーを含むはらからの家利用者18名、市議員1名、家族会(あゆみ会員)2名、関係機関職員14名、市民3名でした。参加いただいた皆様どうもありがとうございます。初回はプラッツ発の小さな会でしたが、今後はもっと大勢の皆様が事業の取り組みを発信していきたいと思っています。

*LPとは、ライフパートナー(Life Partner)の略字

プラッツの交流室でも、ピアの力を生かせないかという提案がされています。7月の「いごちのよいプラッツにしていきたいための会議」で意見が出されてから、PMK(プラッツメンバー会議)で継続的に話し合いをしてきました。そのつど参加者が入れ替わるため認識の共有がなかなか持てないようです。そこで、「交流室、ピア協力を考える会(仮称)」をもつて検討していきたいと思っておりますので、ふるってご参加ください。

山内 慈水

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

《相談係》 042-359-2440

《HP》<http://harakanoie.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す……。

