

2013年1月【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
休館日	成人の日	お茶会	休館日	交流室・ピア協力を考える会	栄養相談	
20	21	22	23	24	25	26
プラッツ野田先生 投稿が切	プラッツ食堂	お茶会 PMK	休館日		詰め会	Wiiカラオケ
27	28	29	30	31		
休館日	農園	お茶会 韓国語講座	休館日			

年末年始のため12月30日(日)～1月3日まで休館となりますので、ご了承下さい。  
1月のプラッツ食堂はボランティアさんの都合で、第3月曜日のみとなります。よろしくお願ひします。

定例 「いろいろ話しあおう会」

日時：1月27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：「グルメリについて」  
12月は女性1名男性2名が参加されました。運列・早退は可能ですので、興味がある方はご参加下さい。

「☆今月の保坂職員の一言☆」

交流室で使用するカップなどの食器類は必ず洗剤でよく洗って下さい。  
水道水が冷たくなりましただがお互いの健康のためよろしくお願ひします。



「初詣」

日時:1月8日(火)  
10:30～13:00  
場所:小平神明宮  
申込要:1月5日(土)まで。

交流室ホワイトボードにご記入お願ひします。  
外出プログラムの為、登録者の方に限りますので、よろしくお願ひします。  
費用:バス代、食事代は自己負担お願ひします。  
集合:10:20 プラッツ交流室  
お参りをした後、みんなで食事をしませんか? たくさんのご参加お待ちしております。

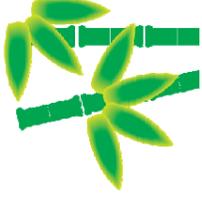
「交流室・ピア協力を考える会」

3名参加(新規)。ピア協力員には、2名希望。意見としては、ピア同士で話し合える、ワンクッションの役割、守秘義務などもあるので、担当医との確認・事前研修は必要、メンタルケアも大事、必要な場合職員も入れて3者で話し合える場面も必要。名札をつけた担当制で、結局自分のためにもなるなどの様々な意見がありました。  
次回は 日時:1月17日(木) 16:00～  
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。

～12月18日PMK報告～

- ①インフルエンザについて→1、手洗い・うがいなどこまめにする。2、マスクをする など各自で予防をしましょう。またインフルエンザになった場合には、まずは病院に行き、自宅で休んで体調を整えて下さい。
- ②カレンダー→交流室においておきますので、ご自由にとって下さい。
- ③パソコン塾→デスクトップのパソコンは、13時～17時、パソコン塾専用になります。ご協力お願ひします。
- ④初詣→左記ご参照お願ひします。

プラッツ食堂  
一月二十一日  
中華丼  
みそ汁  
おからの煮物  
はくさいの浅漬  
ヨーグルト



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。
- ◇ 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。



「1度だけの思い出」

わたしがまだ中学生の頃だったと  
思います。父がめずらしく近くにお寿  
司屋さんが出来たからみんなでお食  
べ  
ないかと言ひ出し皆で行くことになり  
ました。家族揃ってカウンタ―に座っ  
てお寿司をいただくというような贅  
沢な事は父との生涯の中で一度だけ  
でした。

その時は父もとても嬉しそうで父  
の違つた一面の優しさを見た気がしま  
した。父が私に教えてくれた優しさで  
した。今では遠いところに行つてしま  
つた父ですが、この父との思い出を大  
事に胸にしまい生きていきたいと思っ  
ています。

ペンネーム てまりのまりちゃん

「歌壇」

- ・東京でもみじ饅頭見つけたり  
長く帰らぬ故郷の味
- ・クリスマスツリーの飾り選ぶおる  
少女は嬉嬉とほしやいでおりぬ
- ・枯れ葉踏むがさつらつ快き  
音のしたたる朝の公園
- ・早々とおせち料理を注文し  
師走の末の宅配を待つ
- ・歌壇載る朝刊を待つ土曜日の  
深夜は還すに胸弾ませる
- ・リコートにリコート針を降ろすたび  
注射の痛を思い出すなり

ペンネーム 鳥田高志

「虚空の篝火(こくうのかがりび)」

虚空の彼方に生命の誕生がある  
それは松明に火を灯す様な瞬間だ  
ある時は激しく燃え盛り  
ある時は静かに揺らめき絶えず命の炎が燃えている  
感情と理性 両方が交互に交わり合い一つとして同じ炎はない  
生きる それは意志の力  
生きていれば必ずある赤い炎が誰の心にもある  
だから精一杯生きよう そして信じよう 折角灯された火なの  
だから  
魂の奥底に秘められた篝火 いつまでも消えない炎  
尊き生命を大切に 無駄な命はない

ペンネーム 烈火

- ・秋の日の病院の夜しんしんし  
涼げな靴音の響きたる
- ・美味なる食事を頂き一口減量した高は  
嬉しく飛び上がりたくなるわら
- ・外泊の日の楽しさは誰からも束縛されぬ喜びなり

ペンネーム 海野悠子

プラッツ通信

2012年12月27日(木)発行第150号

1月



「謹んで新春のご挨拶を申し上げます」

2013年(平成25年)は巳年ですね。巳という文字は胎児の形をした象形文字だそうで蛇  
が冬眠から覚めて地上に這い出す姿を表しているといわれ「起る、始まる、定まる」などの意  
味があるそうです。脱皮をする事から「復活、再生」が連想され信仰の対象として崇められ、  
身近なところでは脱皮した蛇の皮を財布の中に入れるとお金が多まるといわれたりもして  
います。ただ「金は天下の回りもの」と言われなかなか一ヶ所に留まる事はないものでは  
ない方が大切という事でしょうね。

もうひとつ全ての人が願っている事が体の健康です。今「現代人は体が冷えている」  
と言われています。体が冷え体温が低下すると血液の循環が悪くなり新陳代謝が低下やが  
て免疫力の低下へと進み病気の危険が増していくそうです。ニュースでもインフルエンザ  
が流行しはじめています。この冬を上手に乗り切って頂くために簡単にできる事を二  
つお伝えしたいと思います。一つ目は体温の低下を防ぐため冷たい飲み物は控えめにする  
こと。二つ目は無理ない範囲でのウォーキング。筋肉が鍛えられて体温上昇につながります  
よ。どうぞお試しください。

本年が皆さまにとって「良い事が起こる、新しい事が始まる、方針が定まる」ような2013  
年となりますように。

保坂英代



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……。

