

# 地域生活支援センター フラッツ

## 2014年6月【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
パソコン塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会	休館日	Wii カラオケ		バスハイク
8	9	10	11	12	13	14
休館日	農園	お茶会 プチ韓国語	休館日 フラッツ投稿×切	ゲスト 交流会	栄養相談	わくわく 体操
15	16	17	18	19	20	21
	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日			Wii カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
休館日	農園	お茶会	休館日	詰め会		臨時休館
29	30					
休館日						

- ・6月～8月まで二宮先生のPC塾はお休みです。
- ・6月28日（金）「はらからの家活動開始35周年ならびに法人設立15年記念祝賀会」の為、フラッツは臨時休館となります。また10日（火）のプチ韓国語はお休みとなります。

### ☆今月の保坂職員の一言☆

喫煙所を利用される方へ・・・タバコを開けた時に出る小さなセロハンや銀紙が排水溝の中に入っていることがあります。

タバコを開けた時は小さな紙でもご自分でお持ち帰りください。また空き缶は購入した場所の回収ボックスにお戻しください。

### 定例 「悩みを話し合おう会」(メンバー自主企画)

日時 6月22日(日) 13:00～15:00

テーマ 「余暇の過ごし方」

※場所については当日つばさの職員へお問い合わせください。



### 「ゲスト交流会」

今年度第1回目になるゲスト交流会では、講師に地域活動支援センターつばさの阿部さんをお迎えします。

日時 6月12日(木) 14:00～15:30  
(なるべく10分前には、着席をお願いします。)

場所 フラッツ交流室

料金 無料

(事前予約は必要ありません。直接フラッツ交流室へお越しください。)

詳しくは同封のチラシをご確認ください。たくさんのご参加お待ちしております。

### ～5月20日 PMK 報告～

#### ①フラッツ登録更新

25年度登録している方を対象に更新をします。まだお済みでない方はお早めに職員にお声掛け下さい。

#### ②ゲスト交流会

詳細はチラシを確認下さい。

#### ③ピア協力員を考える会について

一昨年夏のPMKでみなさんからの意見を頂きプログラムとして月1度行っていましたが、回を重ねる中で、参加人数が少なくなってきました。プログラムとして、ここで1度終息することとなりました。



- 六月二日 プラッツ食堂
- ・ごはん
  - ・みそ汁
  - ・肉じゃが
  - ・ハンペンのバター焼
  - ・だいこんとツナのサラダ
  - ・コーヒーゼリー
- 六月十六日
- ・ごはん
  - ・みそ汁
  - ・コロツケ(コンビーフ入り)
  - ・おからの煮つけ
  - ・きゅうりの浅漬
  - ・フルーツ

### 定例プログラム

◇：登録不要 ◆：登録要  
★：登録要・事前予約制

- ◇ お茶会 14:00～15:00
- ◇ 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。
- ◇ 詰め会 14:00～、正式名称「フラッツ詰めちゃおう会」
- ◇ わくわく・フラッツ体操 14:00～、音楽に合わせて皆で体操。
- ◇ Wiiカラオケ 14:00～16:00 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～ 定番のラジオ体操第一。
- ◆ 農園 15:30～(多少前後します) (1月～3月中止)
- ★ パソコン塾 (前月最初のPC塾当日10:00より受付) マンツーマンの個別指導。  
①13:20～②14:00～③14:40～15:20～④16:00～各30分
- ★ 栄養相談 16:00～、管理栄養士による個別面接。
- ★ 年次プログラム 初詣(1月) お花見(4月) 花火(8月) クリスマス忘年会(12月)

## 「雨だれが聞こえない」

ここは大通りに面したカフェテリア

雨宿りに珈琲を飲みに寄ってみた

初めて入る店内

優しい音楽が流れている

ああ 懐かしいナンバーだ

学生時代に流行った曲

ブレンドコーヒーとイチゴのタルトを注文し

ゆっくりと鞆から読みかけのエッセイを取り出す

テラス席からは雨脚が強まるのが見えたが

ソフトな音楽のおかげで

憂鬱な雨だれは聞こえない

こんな季節は

雨だれの聞こえない中

読書と珈琲を楽しむのも

悪くない

ああ 温かい珈琲と甘いタルトが来た

夕方まで1人のこの時間を楽しもう

ペンネーム 夢見るささ鳴き娘 第2章

## 「俳句に向けて」

「さりげない会話なのに満面の笑顔  
びっくりしつつも心洗われる」

「料理を運ぶ

その時の嬉しそうな顔

それが私の時給だったかな

きっとそれでバイト続けたんだ  
と今思う」

「美術館

やりたかった事と悩みの多い

学生時代に戻り 涙する

やりたかった事にひたる

トングをぐっと握る

今日の売上 とったるで」

「まかない食

自分の血となり骨となる

なのに何も出来ない自分」

ペンネーム 加葉

## 「優しい笑顔」

労りの心 優しき笑顔 愛に包まれて安心と思いやる心が  
生まれてくる 苦しくて泣きそうになるけどあの人はこう  
言った 苦しいときは助けてあげる だから安心しなさい  
って 昔懐かしい場所に来ると変わらない町並みが出迎えて  
くれた

今は歳だけを重ね何度も思い出す 素敵な思い出 そして  
愛情に満ちた笑顔 少しでも切なくなるけどあの笑顔は心  
の中の壁に飾ってある 時々自分の胸に手を当てるとあの  
笑顔がよぎる

駆け巡った青春 願くようにそして確かめるように過ごし  
喜んだ記憶 夢の中で見た微笑み 癒しのようだった 思  
い出ばかり溜めていてあの笑顔から中々離れることができ  
ない でも今はこれでいいさ 優しい笑顔に身を委ねよう  
今夜限りで忘れて明日から新しい笑顔に出会おうだろうから  
ただ一言 今はこれでいい 明日の笑顔を期待しよう き  
っといい笑顔が待っているだろうから

ペンネーム 烈火

## 投稿コーナー

### 「歌壇」

- ・桜咲き 空は青々 果てしなく  
心ときめく 卯の花月よ
- ・桜見て グラスワインを ひとつ飲む  
ああ暖かき 春が来たなあ
- ・満開と 思えばすぐに 散る桜  
風に吹かれて ハラハラハラと
- ・殿ヶ谷戸 ヒトリシズカの 花が咲き  
春爛漫や 蝶々も舞うよ
- ・待とうとも ぼく少したけ 待とうとも  
こないようなら ぼくすぐ帰る

ペンネーム 烏田高志

### 「短歌集」

- ・憲法記念日の吉祥寺で 小洒落れた喫茶店  
で段差を踏みはずし 胸を強打せり
- ・骨折して一週間目に姉が見舞いに来てくれり  
・骨密度 若年成人と同じと言われ、それなら  
骨折も治癒するのは早いのではと 希望持てり
- ・モーツアルトのベスト100に昔から聴いてきた  
懐しい 安らぎを 感じけり
- ・連休は5月3日に終わり あとの4日間は  
ゆっくすすすことになれる

ペンネーム 海野 悠子

## 「アグニの石」

嗚呼  
人の影に怯えて  
この街で君に逢う

嗚呼  
黄昏の岸辺にて  
正しき眼すら疑う

スマラカタ 朱のベリルで  
君は誘うよ

繰り返し 繰り返して  
君は誘う

ペンネーム 弥



2014 6月 June H-FUSE

# プラッツ通信

2014年5月26日(木) 発行第167号

# 6月

## 「鏡の前で」

こんにちは、尹です^^

あっという間に6月になりましたね…本当に時間が早いと思います。

今日は、私の話をしようと思います。

皆さん、「希望伝道師ニックブイチチ」って、ご存知ですか？

ニックブイチチは、乙武洋匡さんのように、腕も足もない人です。ある人は彼を体が不自由な人だと言ったり、ある人は障害者だと思ったりしてますが、彼は全世界を回りながら希望を伝える「希望伝道師」・「幸せ伝道師」であります。

ニックブイチチは、先天性疾患のアザラシ肢症という、四肢がない状態で生まれました。身体の障害や周りの偏見に悩み、うつに悩み、3回も死のうとしました。このまま障害を背負い続けて行くか、自分の状況を受け入れ新しい人生に向けて行くか悩みました。彼は、後者を選びました。そして、誰よりも格好いい人生を歩んでいます。

彼はこう言います。「私を悩ませたのは障害ではなく、私が自分で作り上げた限界だったと」。立つだけでも大変だった彼が、日常生活を楽しめるようになったのは、きっと、彼が自分自身を障害という枠の中に限ったのではなく、自分を大切に思う気持ちがあったからだと思います。

小さな巨人ニックブイチチ！彼が偉大に感じるのは、彼が、障害がある中で挑戦しているからではなく、自分の状況に悩み、充実しようとした普通の人であったからであります。それで、私の胸も熱くなります。そして、自分を振り返ります。

鏡の前に立ちます。私は誰とも異なる、この世に一人しかいない大切な存在のはずです。皆さんは、お一人お一人ダイヤモンドとも代えられない、宇宙に一人しかいない大切な存在です。

—尹 聖根—

## ～26年度プラッツ登録更新のお知らせ～

プラッツでは25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。26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

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

喫煙は所定の  
場所で・・・。

