

地域生活支援センター フラッツ

2014年10月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日			Wii カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
パソコン塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会	休館日		栄養相談	わくわく 体操
12	13	14	15	16	17	18
休館日	体育の日 休館日	お茶会 プチ韓国語	休館日	Wii カラオケ	フラッツ 交流室 17:00閉館	パソコン塾 二宮先生
19	20	21	22	23	24	25
さんさん夢 まつり ※フラッツ 休館日	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日	詰め会	はらからソ フトボール 大会	
26	27	28	29	30	31	
休館日	農園	お茶会	休館日			

フラッツ投稿×切

～9月16日 PMK 報告～

今回は内容がたくさんあるため、別紙報告とさせていただきますので、確認よろしくお願ひ致します。

「さんさん夢まつり」

日時 10月19日(日)
10:30～14:30(雨天決行)
場所 障害者センター
フラッツでは昨年同様、ジュース・ビールの販売をする予定です。販売・接客をしたい方、お祭り、人との交流をご一緒に楽しみましょう！
当日時間のある方は是非ご参加ください。

「フラッツ旅行」

今年は11月26(水)、27(木)日に決定しました。鎌倉(高德院、鶴岡八幡宮周辺)、江の島(新江ノ島水族館、他)方面に行くことが決定しました。
10月21日(火)15:30～第2回目の旅行ミーティングを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。費用は人数にもよりますが、1万5000円以内の予定です。申込×切は11月11日(火)までです。ホワイトボードに記入をし、障害者手帳をお持ちの方は、松崎まで手帳番号を伝えて下さい。

「ソフトボール」

毎年恒例のさつき共同作業所との交流試合です。
日時 10月24日(金) 13:00～15:00
場所 けやき公園野球場
集合 12:45に現地集合現地解散
申込 10月21日(火)
参加希望の方は交流室にホワイトボードに名前を記入してください。屋外プログラムの為、参加は登録者に限らせて頂きます。
※行き方※国分寺駅から徒歩15分(西武多摩湖線に沿って歩き、市立3小左折)、バス約3分(西武バス、国分寺車庫から武蔵野美術大学駅(寺71)、けやき公園下車)
見学、応援も大歓迎です！是非ご参加ください。

- フラッツ食堂
十月六日
- ・ごはん
 - ・みそ汁
 - ・肉じゃが
 - ・オムレツ(ミックスベジタブル入り)
 - ・はくさいの浅漬
 - ・コーヒージェリー
 - 十月二〇日
 - ・ごはん
 - ・みそ汁
 - ・筑前煮
 - ・かぼちゃの煮物
 - フルーツ

・10月17日理事会・評議委員会のため、17:00に閉館です。相談電話は19:00までとなります。ご注意ください。
・10月19日はさんさん夢まつりにフラッツが参加のため、フラッツは閉館となりますので、ご注意下さい。
・毎週木曜日(Wiiカラオケを除く)、金曜日は14:00～ボランティアさんが交流室にいらっしやいます。

☆今月の保坂職員の一言☆

喫煙所にタバコの空き箱や空き缶が放置されています。ゴミがあるとその場にどんどんゴミが増えていきますので紙ごみはすぐにポケットの中に入れてみましょう。空き缶やペットボトルは忘れないうちにお店や自動販売機の所に正しく返却、もしくは廃棄してください。

周辺関係団体のお知らせ 今月は特にありません。



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
- ◇ フラッツ食堂 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ぜ会」
- ◇ 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に声は控えめに。
- ◇ 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)

プラッツ通信

2014年9月25日(木) 発行第171号

10月



「くらしの中の「食」を考える」

つい先日までの猛暑酷暑の日々を忘れてしまうほど、温度変化が激しい季節の変わり目ですね。自分は花粉症らしき症状も出て鼻がムズムズ、慌ただしく過ごしています。

先日、某和食レストランチェーンでお客様向けに開催された食育講座に、個人的に参加してきました。食事の摂り方は試行錯誤を繰り返してきた自分ですが、正しい知識を押さえ直す機会となり、とても有意義だったと思います。講師をゲスト交流会に招へいするのも良いのですが、今回は特に一人暮らしの方に向け、重要なポイントを皆さまに「おすそ分け」させていただきます。(^^)

『オフの日や年に何回かのごちそうではなく、回数の多い毎日の食事が一番大切。たんぱく質や脂質を摂りやす過ぎるのが現代日本の食糧事情。そこで大雑把にバランスとるには、肉類を減らし豆類を増やし、炭水化物を食事全体の6割に据え、野菜を欠かさない。ごはん(白米)は炭水化物の中でも特に優秀(噛む回数が多い・栄養素が優秀・消化吸収が良い)なので活用する。腸内細菌のバランスを出来るだけ良い状態に保つ。大便の状態と排便リズムがある程度安定させる。』

この辺りを意識されるだけでも、健康状態は改善され、自宅で食事を用意する回数が増え、出費も抑えられるはず。食べ物と心&体は関係しあっています。食べ物に対しても神経質になりすぎず、ストレスは出来るだけ減らすのが望ましい。ごはんと一汁三菜(汁物&おかず1品&副菜2品)をしっかり噛んで食べる。うちの具合とウエストサイズで健康チェックを続ける。

以上です。ささやかでも日々を楽しめる食事と暮らしを、皆さま一人ひとりが実現できる一助になれば幸いです。



プラッツ 奥澤拓史

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》 水・第2・4・5日曜日・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...



「短歌集」

寝て起れば、たいてい治っている
私の症状フラッシュバックや、
パニック障害に悩む友を思ひやれり
たまきわる命のために、
淡々と暮らす吾かな

A L S、N O S T R O N G
パフォーマンスは心深きことと思ふ
恋愛より友情の方が、
今の自分には、有難いと反はのたまう
耳鼻科へ通い、歯医者に通い、
心の病院へも通いて我が日常
忙しきかな
ペンネーム 海野悠子

「空のキャンパス」

青く晴れ渡る季節 夏の照りつける太陽の光も少しずつ
落ち着いてきた 秋の空は清々しくとても暖かい
こんな日には絵筆を持って出かけてみようか 土手で寝転がり
猫じゃらしなんか口にくわえてみると
良い天気だなあと試してみたりね
青空なんか見るとふと絵を描きたくなる キャンパスは大空さ
絵具は青しかないんだ スカイブルーなんてとても爽やかだな
まだ半袖のシャツで過ごせる日々
自転車を転がしてあちこち走ると良い風景も目に飛び込んでくる
絵心なんて全然ないけど空に向けて筆を持つと手が自然に動く
季節は秋 ちょっとしたお遊びさ このまま風寝しちゃう
自然の風に身を任せてね こんな過ごし方も良いものさ

ペンネーム 烈火

投稿コーナー

雨の中に生きる母
子供の心は真っ白だと抱き寄せる
裸足の足に自分の好みの靴を履かせながら
子供の頃に帰ることは出来ない
けれど、白い紙に自分の人生のはじまりを
書くことは出来る
沈黙なる雲の下で雨と土について語る老婆
生きているのは皆、新しいと呼ぶ
青は終わりのない色どこまでも遠く響く
傷ついた側面はそれを受け入れられなかった
自分と向き合うことになり目の前に細い道が見える
人は生きれば生きるほど
きっと純粹になれるのです
冷たい風を優しさだと言いきった木の下で
落ち葉は舞いはじめた

ペンネーム 実月

「歌壇」

大切な弟分と遠慮なく
酒酌み交わす居酒屋タイム
心病む我を心配せし父母は
快復知らず亡き人となる
我が日常は心もなし
いつまでも暑き日続き秋が来ず
今日もまた喰うアイスクリーム
ひとりにて庭園で見たホトトギス
白に藤色怪しく光る
ビュービューと蒸し暑き風吹き荒れて
足腰痛むますます痛む
ペンネーム 烏田高志

オータム フード

秋は美味しいものがたくさんだね
お魚 お野菜 果物 新米etc...
料理も楽しくなるね
サンマも塩焼きだけでなく
三枚におろしてバター焼きもオイシイヨ
旬の野菜でお煮しめも良いよね
リンゴにブドウに柿に...
食欲の秋で太りそうだけど
上手にお料理すれば
綺麗になれそう!
乾燥の時期だけど旬の食べ物で
お肌つやつや
引き締まった美しいボディも
美味しく食べて
手に入れちゃおう!!
楽しみたくさん!!

ペンネーム 夢見るささ鳴き娘第2章

私が物事をクドクドと喋るのは私が詩人ではないからだ。
詩人でもない限り 喋り出した途端に大事なことが
どうでもいいことになってしまう。
ただし、私のお喋りには作品への
正確な解釈への手掛かりがある。だから私は、
それを色々な方法で言い換えてみているんだ。
酔いもせず 木の葉降る。
独り 火の燃え盛るを見ている。
人間の性質とは 純粹な精神
ではなく「引き裂かれた魂」という中間領域
憎しみや愛や夢、人生に於ける最も重要な出来事が
起きるこの領域である。
人生は奇妙なものだ と考えながら
私は今日もこうして生きる。

ペンネーム 弥