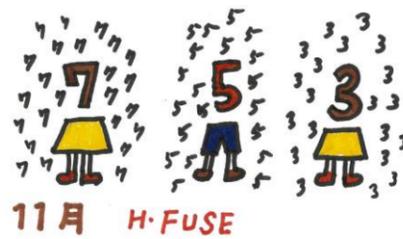


地域生活支援センター フラッツ

2014年11月(月間予定表)



・11月11日フラッツ交流室は10:15~12:00の間WRAPクラスの会場となります。通常のご利用が出来ませんので、ご注意ください。
 ・11月2日は国分寺まつりに出店の為、11月27日はフラッツ旅行の為、閉館しています。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
国分寺まつり出店のため 休館日	文化の日 休館日	お茶会	休館日	Wiiカラオケ		わくわく体操
9	10	11	12	13	14	15
休館日	農園	WRAP お茶会 プチ韓国語	休館日		栄養相談	
16	17	18	19	20	21	22
パソコン塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 PMK 最終旅行ミーティング	休館日	詰め会		Wiiカラオケ
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日 休館日	振替休日 休館日	お茶会	休館日	フラッツ旅行のため 休館日		パソコン塾 二宮先生
30	・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ゃいます。					
休館日						

☆今月の保坂職員の一言☆

気になっている方も多いと思いますが・・・スリッパの出っぱなしが多くなっています。帰宅される時だけではなく喫煙所に行く時も必ずスリッパをかたずけてください。外部のお客様やフラッツ利用を考えて見学にいらっしゃる方も来所されますので宜しくお願いします。

関係機関団体のお知らせ。

障害者センターで行われていた「いろいろ話し合おう会」ですが、一旦休止をすることとなりました。また再開する時はお知らせいたします。



「フラッツ旅行」

行先 鎌倉・江の島方面
 日時 11月26日・27日
 ※フラッツは閉館ですので、ご注意ください。
 費用 15000円

「最終旅行ミーティング」

11月18日(火) 15:30~ フラッツ交流室
 旅行のしおりを配布し、みなさんで確認をします。旅行参加者は出席おねがいします。**また最終旅行ミーティングの際に旅行費用を集金しますので、忘れずにお持ちになって下さい。**楽しい旅行にしましょう。よろしくお願い致します。

「WRAPクラス開催のお知らせ」

日時 11月11日(火) 10:15~12:00
 場所 フラッツ交流室
 WRAPクラスを11月から第2・第4火曜日 10:15~12:00の間、計約18回開催予定となっています。第1回目のみフラッツ、第2回目以降はさつき共同作業所で行います。
 申込 11月4日(火) 〆切
 フラッツメンバーの方は松崎、さつき共同作業所のメンバーの方は作道までご連絡下さい。
 ※11日は10:15~12:00までの間WRAPクラスの会場となります。通常のご利用が出来ませんので、ご注意ください。

~10月21日 PMK 報告~

- ①トイレ専用のスリッパがほしい。
みなさんで話をしました。スリッパを設置するのではなく、次の人が気持ちよく利用できるように一人ひとりが意識をするということになりました。
- ②国分寺まつりのお知らせ
11月2日(日) 9:30~15:30(雨天決行) 武蔵国分寺公園にて開催されます。フラッツではホットク・缶ジュース・缶ビールを販売します。
- ③クリスマス会について
場所の希望を皆さんから伺いました。公民館・交流室・カラオケ屋などが出ました。次月PMKにて詳細をお伝えします。
- ④WRAPクラス開催・フラッツ旅行のお知らせ
左記を参照お願いします。

フラッツ食堂
 十一月十七日

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・肉じゃが
- ・焼なす
- ・きゅうり・わかめ
- ・しらすの酢の物
- ・コーヒーゼリー

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)

「不老不死」

人間はいや生きとし生けるものは必ず終わりが来る 長生きか短命なのかは分からない 古来より人間は永遠の生命を求め霊薬を欲し若さの方法を考え続けた だが何事も不老不死を得ることは出来なかった 伝説の生物であるユニコーンの角は永遠の命が得られると聞けば存在しないであろうユニコーンを探し続け必死になった 薬草には永遠の若さが得られると聞けば調合を繰り返しひたすら飲んだ それほどまでに人間は限りない欲望を求めた しかし僕は不老不死を望んではいけない 必ず終わりがくると思っている 大宇宙の神秘であろうといつかは流星となり燃え尽きる それでいいのではないか 誕生という喜びがあり終わりという真理がある 終わりは生に繋がる 輪廻転生が本当にあるのか分からない だが一つの生命の終わりは消え去るわけではないと思う 生きて何かを作り次の世代に残す その繰り返しでいいのではないか それが本当の永遠の命ではないかな あの世に行ったからといって全てが終わるわけじゃない どれだけ後悔せず後世に何かを残しそれを引き継ぐのが一番大事な事 僕はそれを信じている だから精一杯生きることの大切さがあると思う 生きるもの全てに共通することだと思ふ 後悔は全ての生命にある不幸な事 懸命に生きることが最も幸福な事だと思ふ

ペンネーム 烈火

「深淵の山々」

今 乗り越えた山々を
深みに並べはじめ
目覚めは深く 慧眼のまなざしと向き合う

打ちひしがれ 地に伏せる時も 其れを以て為せ

取るべきものを取って 立ち上がれ
慧眼のまなざしを 忘れる事無く。

ペンネーム ワタル

「歌壇」

- ・我が母は 生姜をきらす ことがない
- ・しょうがないでは すまないという
- ・秋初め いろいろ喰いて 下痢となり
- ・食欲の秋 楽しめぬなり
- ・雨が降る なかなか止まず 降りしきる
- ・まるで女の涙のように
- ・最近の 映画を見つつ 世の中も
- ・変わったものだと 感慨深い
- ・日本酒で たまに晩酌 しているが
- ・酒の肴は烏賊いかとこのわた
- ・物忘れ そして足腰 痛むのは
- ・老いのせいでは ないかと思つ

ペンネーム 鳥田高志

「秋の3時の珈琲タイム」

秋は特に珈琲がおいしく感じる
美味しいブラック珈琲とシューラスク
ほろ苦さと甘味のハーモニー
味覚の喜びって幸せだ
ネルでじっくり淹れたドリップコーヒーは
雑味も少なくすっきりした飲み口
ついついお代わりしたくなる
いやいやまた明日のお楽しみ
明日はマロングラッセがいいかしら
ささやかな1人の至福の時間
こういう時が 私の活力源
珈琲が趣味
そういってもいいよね

ペンネーム 夢見るささ鳴き娘 第2章

「宮崎吾朗と宮崎駿のこと」

宮崎駿の息子の宮崎吾朗がテレビで、学生時代は児童文化研究会で、長野の方の大学で人形劇をやっていたと話していた。実は、彼はお父さんの宮崎駿も昭和31年ごろ、私と同じ大学で、児童文化研究会に所属していたことを知らないらしいのだ。私も大学2・3・4年とこの児文研に所属していたので、ある日、名簿（OBの）の中に宮崎駿の名前を発見した。そしてビックリした。子どものことが好きで「良心と良識に恥じない作品を作りたい」と話していた吾朗さん。宮崎駿の作品で最大のものはこの宮崎吾朗なのだ。ちなみに私の好きな作品No. 5は「千と千尋の神隠し」「魔女の宅急便」「風の谷のナウシカ」となりのトトロ」「天空の城ラピュタ」だ。「風立ちぬ」も好きだ。吾朗さんの「ゲド戦記」や、「山賊の娘ローニャ」「コクリコ坂から」は見えない。その昔、私が小学校のとき、「わんわん忠臣蔵」というテレビアニメを宮崎作品で始めて見たときのことを思い出す。懐かしい。

ペンネーム 海野悠子

プラッツ通信

2014年10月23日(木) 発行第172号

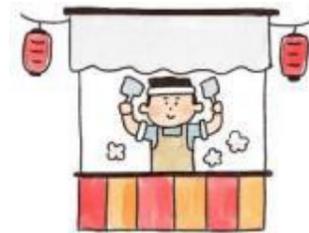
11月

「年末はすぐそこ、みなさん風邪にご注意を！」

読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋と浸っているのもつかの間、朝夕の寒さに体がまだなじまず、体調が万全でない方も多いのではないのでしょうか？私もその一人で、最近気づいたら鼻水が止まらなくなっていました……。どうせなら充実して楽しく毎日過ごしたいものですが、時には体調を崩してしまうこともありますよね。「少し疲れているな、無理しているかな、いつもと違って疲れやすいな。」と感じる時は、美味しいものを食べたり、ゆっくりお風呂に浸かったり、早めに寝るなど、自分自身の体調に目をむけて、自分で労わってあげることが大切だなと感じました。またこのようなテーマをお茶会で取り上げてそれぞれのリラックス法を実践するものもよいなと思いました。どしどしテーマお待ちしております。

話は変わりますが、19日に障害者センターで行われたサンサン夢まつりにプラッツも出店しました。とても天気がよくお祭り日和で、売り上げも好調でした。多くのメンバーさんにも参加して頂きありがとうございました。11月2日には、武蔵国分寺公園にて国分寺まつりがおこなわれます。イベントもたくさんあり、食事も買い物も出来て1日楽しめると思いますので、時間のある方はお越し下さいね。ちなみにプラッツではホットクを販売します。おいしいので食べて下さいね。その他にもプラッツ旅行、WRAPクラスの開催、12月にはプラッツのクリスマス忘年会とこれから先、イベントごとが盛りだくさんになっています。冒頭にも書きましたが、冬に向けてどんどん寒くなりますので、自分の体調に気を配りばり、労わってあげながら、たのしい年末となるようみんなで乗り切っていきましょう！！

プラッツ 松崎 里香



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...

