

地域生活支援センター フラッツ

2015年1月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
1月6日 10:00~2月パソコン塾申込み開始日です。※1月6日は電話のみの受付となりますのでご注意ください。翌日以降は来所での受付も可能です。				1	2	3
				休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
		初詣 2月パソコン塾 申込み開始日	休館日	Wii カラオケ		わくわく 体操
11	12	13	14	15	16	17
休館日 フラッツ投稿×切	祝日 休館日	お茶会 プチ韓国語	休館日		栄養相談	PC塾 二宮先生
18	19	20	21	22	23	24
PC塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日			Wii カラオケ
25	26	27	28	29	30	31
休館日	詰め会	お茶会	休館日			

・フラッツは1月3日まで休館日です。1月4日から通常開所となります。
 ・1月のフラッツ食堂は第3月曜のみです。
 ・1月~3月中は農園は休止となりますので、お間違えないようお気を付け下さい。
 ・毎週木曜日(Wiiカラオケ除く)14:00~17:00はボランティアさん滞在します。

☆今月の保坂職員の一言☆

風邪が流行る季節になってきましたね。咳が出ている方はマスクの着用をお願いします。又、予防のためにもマスクは役に立ちますので、お互いの健康を気使いながら交流室を利用して頂けたらと思います。この季節を元気に乗り切りましょう。



「初詣」

日時 1月6日(火) 10:30~13:00
 場所 大国魂神社(府中)
 申込 要 1月4日(日)×切
 参加希望の方は、交流室ホワイトボードにご記入をお願いします。申込み期間が短い為、電話での受付も致します。
 費用 交通費、食事代自己負担でお願いします。交通費は片道220円(手帳利用で半額です。)
 集合 10:20 フラッツ交流室
 ※所外活動の為、登録者の方のみとさせていただきますので、よろしくお願いします。

WRAPのお知らせ

現在、さつき共同作業所との合同プログラムであるWRAP(元気行動回復プラン)を作業所で行っています。
 1月13日(4回目)
 27日(5回目)の2回開催予定です。
 7回目以降は途中参加ができなくなりますので、興味のある方はぜひ見学してみてください。
 フラッツ窓口は松崎となっておりますので、お声掛け下さい。

~12月16日 PMK 報告~

- ①初詣のお知らせ
→左記参照をお願いします。
- ②傘・その他忘れ物処分に関して
→12月22日×切です。年内で処分をさせていただきますので、よろしくお願いします。
- ③毎年配布しているカレンダーと手帳は今年もあるのかどうか?
→ボランティアさんへ依頼済みです。

フラッツ食堂

一月十九日

- ・ちらしずし
- ・おすいもの
- ・ハンパンのバター焼
- ・厚焼き卵
- ・はくさいの浅漬
- ・コーヒージェリー

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。
①13:20~②14:00~③14:40~④15:20~⑤16:00~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)

「初詣とお年玉とピロシキ」

元旦で君におめでとう

和服姿の私に 君は照れ笑い

いつもとイメージ違うと

扱いまで丁寧でちょっと

苦笑しちゃう

初詣に来た私たち

参拝済ませて売店へ

僕からのお年玉・・・

かわいいヒツジのお守り・・・

君と私を繋ぐ大切なお守りになったよ

ちょっと帯にさしてみた

かわいく揺れるヒツジちゃんを

ふざけてはじく

君の頬に 笑って触れた

手をつなぐと 寒い日なのに

君の手のひらは まるで

ピロシキ

ペンネーム 夢見るささ鳴き娘 第2章

「歌壇」

はかなくも 苦しき恋で あるゆえに
 なぜかしら 揺らいでしまふ 我が心
 午前二時 上の階から 聞こえる
 北国で 霜を踏みたる 感触を
 故郷の 京橋川で 友達と
 ハゼを釣る 幼き頃よ
 今日東京で 味わいにけり
 軋むる音に 孤独忘れる

ペンネーム 烏田高志

「覚悟」

己の愚かさに向き合うことは楽しいことではない。だから世の中には「そのままの君でいい」とかいう甘言が溢れている。そんなのは全部嘘だ。清廉潔白であること、自分がそうであると信じこむことは、愚かさや不潔さ、残酷に塗られた複雑な社会を否定することだ。しかし友よ、泣くなどは言わない。絶望するな。全ての涙が悪しきものではないのだから。

ペンネーム ワタル

「旅行記」

新江ノ島水族館のイルカショーのところで、潮の香りがしていた。なつかしい海の香り。海月のショーでは、赤い海月や、きのこのような海月が、ブカリブカリと踊っていた。

大仏様は、背中に羽が生えているように、空気抜けがしてあった。与謝野晶子の短歌が興味深い。美男にておはす大仏様。鶴ヶ岡八幡宮は、おみくじで懲りたことがあったから見るだけで、寄りなくてよかった。

ガラスの森美術館は、ベネツィアガラスの小さなガラス細工からクリスマスツリーの見事なイルミネーションまで、ワクワクしながら、見学した。

箱根のホテルは、夕食の御馳走と、カラオケと温泉が楽しかった。私が、お酒が飲めないので、ジュースばかり飲んだが、結構盛り上がった。今年も良い旅行だった。帰ったら、カナダのシュリーさんと、スカイプで、テレビ電話し、30年振りに聞く声に嬉しくて感動した。

ペンネーム 海野悠子

「二人の時間」

寒い冬の夜 コタツで温まりながらお茶を飲む二人
 心の距離も近くて温もりを感じる

ストーブの側でうすくまりながら寝ている猫
 良いものだな テーブルには山ほどのミカンが置いてあって
 冬なんだなってつくづく思う

夜もふけてそろそろ帰らなくちゃと思うともう少しいてよって
 彼女の視線を感じる こういうことってなんとなく分かる

そっと触れた手はコタツなんかより暖かい
 このまま帰るのも嫌だなんてもっと二人の時間を過ごしたい

一人でコタツの中で温まるのもいいけどストーブに乗せてある
 ヤカンもカタカタ揺れてるとなんか寂しい
 心の距離が近いほど体も温まるのさ

だから普段会えない彼女との時間を大切にしておきたいな
 ペンネーム 烈火

プラッツ通信

2014年12月25日(木) 発行第174号

1月



新年あけましておめでとうございます。昨年とはどんな年でしたか？昨年を振り返って、皆さんの中には何が思い出されるのでしょうか？あっという間だった方、長い1年だったなあと感じられる方、様々おられると思います。ご自身の今年の目標に向かってまた新たな1年を楽しんでいきましょう。今年のプラッツも皆さんと共に、より過ごしやすい場にしていけたらいいなと思っております。みなさんのご意見、ご要望を参考に、共によりよいプラッツをつくっていただけるよう職員一同頑張っていきたいと思っております。どうぞ今年もよろしくお願いいたします。

プラッツ 藤井克実

～お知らせ～

毎週金曜日にボランティアに来て頂いた松田さんですが、病気療養中の為、ボランティア活動はお休みされます。活動再開のお話しは現在ありません。一日も早いご回復をお祈りしています。

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...

