

地域生活支援センター フラッツ

2015年8月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	フラッツ 食堂	お茶会 9月パソコン塾 申込み開始日	休館日	花火大会		わくわく 体操
9	10	11	12	13	14	15
休館日 フラッツ投稿×切		お茶会 ぷち韓国語	休館日		栄養相談	Wii カラオケ
16	17	18	19	20	21	22
PC塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日			
23	24	25	26	27	28	29
休館日	詰め会	お茶会	休館日	Wii カラオケ		
30	31	<p>・8月いっぱいボランティアさんはお休みされます。 ・7、8月は二宮先生のパソコン塾はお休みです。 ・8月4日のお茶会は精神保健福祉ボランティア養成講座より3名参加されます。</p>				
休館日						

☆今月の保坂さんの一言☆

交流室に忘れ物をされた場合、よく来所される方にはお声かけできるのですが来所されることが少ない方ですと機会がありません。もしかして、と思われる方はフラッツの相談電話にお問い合わせ下さい。



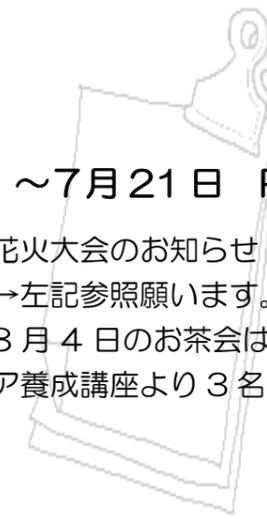
～花火大会～

手持ち花火をみんなで楽しむ企画です。
 日時 8月6日(木)18時00分から20時
 集合 17時45分 フラッツ交流室
 場所 国分寺史跡公園近くの空き地
 持ち物 食べ物、飲み物、各自持参
 申込 要 8月3日(月)×切
 所外活動のため、参加は登録者に限りさせていただきます。尚、雨天中止(17時30分決定)

★★花火はフラッツで用意をします★★
 雨天の場合、延期はありませんのでご了承下さい。

～7月21日 PMK 報告～

- ① 花火大会のお知らせ
→左記参照願います。
- ② 8月4日のお茶会は精神保健福祉ボランティア養成講座より3名参加されます。



- フラッツ食堂
- 8月3日
- ・ごはん
 - ・みそ汁
 - ・豚しゃぶ
 - ・野菜の煮物
 - ・ひやっこ
 - ・コーヒージェリー
- 8月17日
- ・ごはん
 - ・みそ汁
 - ・シャケのバター焼
 - ・切干だいこんの煮物
 - ・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
 - ◇ 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「フラッツ詰めちやおうぜ会」
 - ◇ 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。近隣に迷惑がかからないよう声は控えめに。
 - ★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)

「水着のお嬢さん」

真夏の光線を浴びながら息抜きで海に来た 久しぶりだな
海に来たのは まだ誰もいない海 静かな浜辺 体育座りで
ひたすら波を見ていた 少しずつ子供達も若さ弾ける若者も
増えてきた 目を奪われる綺麗な水着のお嬢さんの姿を見る
と今日は海に来て良かったなと思う 輝く太陽の下で水遊び
をしているお嬢さんは胸がドキドキするほど美しい 夏は開
放的だな 普段淑やかな女の人も海に来ると思い切り遊ぼう
って水しぶきの中を歩いている 日が暮れ夕焼けが見える時
間 皆家路に急ぐ 明日もこの海に来ようかな 夏の思い出
を作るためにね

ペンネーム 烈火

「音楽のくさり」

静かな時間。 この静かな時間のために
僕は生きている—— 壁にぶちあたって
泣き声をあげる 赤ん坊の握られた掌(て)
この静かな時が ありあまる豊かな髪のような
流れを束ねて あなたに捧げよう
私自身のような 繊維を、
やかましい音楽がたたく石
—— ハートの金と血の銀で
描かれた音楽のくさり。
人間であるための
最良の精神・向にも持ってない人が
叫ぶ時。
泣きながら押し流すちりあくた枯葉
昨日のことを やぶがらし
死の苦い仮面のつやを
てらてらと反照する太陽の
あるやなしが どうでもよくなる時に
飛ぶ羽根一本舞い落ちる
静かな一時、無頼の無限、なんにもないの
なら、ここで行く！
このみえない土台の上で
流転する薄青い流れ
死んだ星の骨を手を持って、
盗まれたいハートの金、血の銀で
からみえがかれた音楽のくさり

ペンネーム ドロアギ

プラッツ通信

8月

2015年7月23日(木) 発行第181号

「ゲスト交流会報告～ひらめき！気づき！！コミュニケーション」

27年度第1回目となるゲスト交流会では、タイトルの通り、コミュニケーションを中心としたグループワークを行いました。

参加者は、講師の社会生活サポートセンターこみっとの池田さん、メンバーさん11名、職員2名、ボランティアさん1名計15名の参加となりました。資料に沿って、自分が日頃どのようなコミュニケーションのコツを持っているのだろうか？というのを考え、書き出すという作業はこういう機会がないとなかなかしないものだなと改めて感じました。また、1人で考えるのではなく、グループで意見を出し合うことで、自分も同じ考えの人がいること、違う意見だけではないなと思う事などまさしく気づきが沢山あったなと思います。最後に向かいあっている人と、褒め方のコツを実践しました。褒められるのはいいものですね～♪

講師の池田さんは緊張していますと仰っていましたが、ひとりひとりの話を丁寧に聞きながら進行して頂き、とても和やかな雰囲気でした。なので、「もっと時間があればいいのに、足りなかったな～」という嬉しい感想も頂きました。

このほかにも、参加した方々からたくさんの感想をいただきましたので、一部掲載させていただきます。今年度も引き続き、コミュニケーション、人とかがわるということを中心としたゲスト交流会にしていきたいと思っていますので、今回参加されなかった方も是非、次回にご参加下さいね。

—プラッツ 松崎里香—

～みなさんからの感想～

- すべてのおんなの意見がそれぞれよかったので、聞いていて楽しかった。大変勉強になりました。自分のまじな意見がなかなかでてこなかったのが、少し悔しかった。
- 人を褒めるのは難しいです。相手のどこを見ればいいのか、わからなかった。
- 明るく楽しい勉強会でした。他の人の話しも聞けて良かったです。
- 「コミュニケーション」という言葉の語源が「共有すること」(わかちあうこと)と知って、これからの指針にしたいと思った。



喫煙は所定の
場所で・・・。



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
《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
《住所》 国分寺市南町3-4-4
《相談TEL》 042-359-2440
《HP》<http://harakaranoie.com/index.html>

投稿コーナー

- 夏女 夏男と海へ山へ行く頃は
プールサイドにて 人魚となる
- 混声合唱団に 入団し
体力がつくのを 意識せり
- 日本画家 前田青頓を 生み出した
中津川市は 母の故郷
- 苗木城は 山城で、若井家の墓の
側にある外様の城なり

ペンネーム 海野ゆづ子



ペンネーム 「Little Cony」

- 我好きな 水ようかんと 青汁を
飲んで健康 長寿を祈る
- ちゃきちゃきの 東京ことば三人の
おじちゃんしゃべり 父想うなり
- 花の名を あまり知らなく 恥だけで
コスモスの花 美しいなあ
- 古き歌手 ならんで載せる 広告を
見て喜びぬ 自分も古き

ペンネーム 烏田 高志

「やってみようよ」

そうしよう
みんなでちからをあわせれば
ほとんどのことはどうにかなるもの
ひとりでなんでもできるほど
あなたもわたしも強くない

やろうよ
やってみようよ
やってみてどうにもならないことは きっと
ほんとはしなくていいことね

ひとりでなんでもできるほど
あなたもわたしも強くない

ペンネーム 朔

「短歌」

- 風鈴が 風に吹かれて なっている
なんとなく聞く 午後のひととき
- お買物 毎日しても 楽しいが
食べるたのしみ 人間ならば

ペンネーム 白川 千里
ちさと

「歌壇」