



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
PC塾 野田先生		お茶会 10月PC塾 申込開始	休館日	ゲスト 交流会		Platz Fitness
9	10	11	12	13	14	15
休館日		お茶会 PMK	休館日	カラオケ	栄養相談	プラッツ通信 投稿×切日
16	17	18	19	20	21	22
	敬老の日 休館日	お茶会	休館日	詰め会		カラオケ
23	24	25	26	27	28	29
秋分の日 休館日	振替休日 休館日	お茶会	休館日	PC塾 二宮先生		
30	<p>◎毎週木曜日（カラオケは除く）はボランティアの井上さんが交流室に滞在されます。お休み等ある場合は交流室でお知らせします。</p> <p>◎野田先生 PC 塾は『2日』に開催します。二宮先生 PC 塾は『27日』に開催します。</p> <p>◎Platz Fitnessは『8日』に開催します。</p>					
休館日						

《 第1回ゲスト交流会について 》

☆テーマ 「身近な防犯対策について知ろう」

☆日付 9月6日(木)

☆時間 14時～15時20分まで

☆場所 プラッツ交流室

☆参加費 無料

☆対象 どなたでもご参加いただけます。

☆講師 国分寺市防災安全課防犯係 職員

※事前予約不要です。プラッツに直接お越しください。

※詳細は通信同封の別紙をご覧ください。



《 10月 Platz Entertainment について 》

交流室で希望を募り、プラネタリウムに決まりました。ご参加お待ちしております。

☆日時 10月2日(火) 14時半から15時15分(プラネタリウム上映時間)

※集合時間 14時15分に正門近くの観光物産館に集合してください。

☆場所 府中市郷土の森博物館

※交流室から職員と一緒にいくこともできます。ご希望の方はお声かけ下さい。

☆対象 所外活動のため登録者のみ

☆持ち物 手帳をお持ちの方は持参して下さい。交通費(自己負担)

※参加される方はプラッツ交流室のホワイトボードに名前を書いてください。×切は9月21日(金)です。

ぜひ、ご参加下さい。

※10月2日の定例会お茶会は開催しません。

《バス情報》ちゅうバス(府中市コミュニティバス)
南町・四谷循環「南町二丁目」または「芝間稲荷神社」下車約6分
分倍河原駅方面からは、「南町二丁目」で下車してください。
中河原駅方面からは、「芝間稲荷神社」で下車してください。

《 8月 PMK 報告 》

- ① 第1回プラッツ旅行ミーティングについて
今年度のプラッツ旅行の行き先は、伊豆大島です。9月11日(火)15:30より、旅行ミーティングを行います。迷っている方も、ぜひご参加ください。
- ② 国分寺障害者福祉を進める会カレンダーについて
出展したい方は9月21日(金)までにプラッツ職員までお声かけください。
- ③ メンバー間閲覧ファイルについて
9月に一度整理します。現在資料を提供している方は、9月11日(火)までにお持ち帰りください。それまでにお持ち帰りいただけない場合、処分の対象とさせていただきます。
- ④ 平成30年第1回ゲスト交流会について
講師の方への質問を募集中です

《 10月防災体験開催について 》

☆日時 10月23日(火) 13時～16時

☆場所 立川防災館

☆集合 詳細が決まり次第お知らせします。

☆内容 地震体験 煙体験 消火体験 等

☆費用 交通費はプラッツが負担します。

☆申し込み×切 9/28(金)までに職員にお声かけください。

※所外活動ため、参加は登録者に限らせて頂きます。

☆持ち物 動きやすい服装 歩きやすい靴
ハンカチ 飲み物 お持ちの方は手帳

防災に関する研修として考えていますので、交通費はプラッツが負担します。この機会に災害時にどのように行動するか考えてみませんか？きっかけとしてぜひご参加ください。

また、はらからの家福祉会グループホームと共同企画になります。体験終了後は立川防災館で現地解散です。

《 今月のプログラム紹介 》

Platz Fitness

ボランティアの先生にきていただき、音楽に合わせて体操するプログラムです。ストレッチや、パドルをもった運動をします。普段運動していなくても、気軽に参加できます。ぜひ、ご参加下さい。

定例プログラム

- ◇ お茶会 14:00～15:00
- ◇ プラッツ食堂 17:30～ お休み中
- ◇ 詰め会 14:00～ 正式名称「プラッツ通信詰めちゃおうぜ会」
- ◇ Platz Fitness 14:00～ 音楽に合わせてみんなで体操。
- ◇ カラオケ 14:00～16:00 みんなでカラオケを楽しみましょう。
- ★ パソコン塾 13:20～ 14:00～ 14:40～ 15:20～ 16:00～
(前月最初の火曜 10:00より受付) マンツーマンの個別指導。
- ★ 栄養相談 16:00～ 管理栄養士による個別面接。
- Platz Entertainment 不定期開催 (開催日程等、通信にてお知らせ)
-
- ★ 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)

職員の一言

もうすぐ9月に入りますが、夏を思わせるような暑い毎日がつづいてあります。皆さんどうお過ごしですか？月を見ながら、お団子が食べることが出来る日が待ち遠しいですね… 今年は9/24(月)に十五夜を迎えるようです(^o^)



投稿コーナー

プラッツを利用されている皆様の投稿コーナーです
みなさんの作品をお待ちしています！

●夏の朝
ミンミンミンと
油蟬
ちよつとないて
洗濯の音
ペンネーム 白川千里

●あゆみ会
古い歌だといわれても
歌いやすくても
うしろめたさも
●地震だと緊張する部屋の中
それでもいつも
穏やかにすむ



『健康な身体を目指して』

この頃は、テレビで80歳以上、時には百歳超えの高齢の方が登場されるのをよく見かけるようになりました。以前も百歳以上の方はいらっしゃいましたが、今ほど健康的な方は少なかったと思います。

最近、栄養や食事の食べ方についての研究も盛んで毎日何かしら健康に関する情報が流れていますのでスーパーで紹介された食材が暫く品薄になったりし健康への関心の高さがうかがえます。

勿論、身体は食べるものによって作られるのですから何をどのくらい食べるかは健康を左右する大切な問題であり関心を持つのは当然のことと言えます。

きっと、皆さんの中にも食生活でこの点は気をつけていますという事があるのではないのでしょうか。

もし気にはなっているけど具体的に分からないと思われる方はプラッツの第2金曜日の栄養相談をご利用されてはいかがでしょうか。

最近読んだ本の中には、現代の日本人がより縄文人のDNAを受け継いでいると証明されたと書かれていました。DNA的には縄文人が食していたような物が身体に合っているそうなのです。彼らは野にある木の実・魚・狩りで獲った獣などを食べていたようです。

現代は食料がスーパーで簡単に手に入る時代ですから、買い物に行った時にでも縄文人になったつもりで身体に合いそうなものを探してみるのも楽しいかもしれませんね。

- 夏の夜に七色かざる大花火
- セミ時雨秋はまだかとあかね空
- 赤とんぼどちらが赤い夕焼けと

P.N.H.I



夏休みの宿題にと
裂織さきおりをやらせる
親の方が夢中
——白馬の麓

尾瀬が一番
美しいと思ってた
違った 故郷ふるさとだった
ペンネーム 木の葉



保坂英代



社会福祉法人はらからの家福社会
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>

<<開館日>> 月・火・木・金・土・第1・3日曜日
 <<休館日>> 水・第2・4・5日曜日・祝日
 <<開館時間>> 10時~19時(午後7時)
 <<来所・電話相談>> 10時~19時(午後7時)