

# 地域生活支援センターブラッツ

## 2019年 5月 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
≪連休中の開館日について≫ 4月30日(火)と5月2日(木)は、 12時～17時の間でブラッツを開館致します。 相談電話も同じ時間で受付致します。お 間違いのないようご注意ください。			1 令和 5/1 休館日	2 カラオケ	3 憲法記念日 休館日	4 みどりの日 休館日
5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7 6月PC塾 申込開始 お茶会	8 休館日	9	10 栄養相談	11 野田先生 PC塾
12 休館日	13	14 お茶会 PMK	15 休館日	16 ブラッツ通信 投稿〆切日	17 ブラッツ ゲーム	18 Platz Fitness
19 二宮先生 PC塾	20 ブラッツ食堂	21 お茶会	22 休館日	23	24 詰め会	25 カラオケ
26 休館日	27	28 お茶会	29 休館日	30	31 ミュージック アワー	

◎毎週木曜日(カラオケを除く)は、ボランティアの井上さんが交流室に滞在されます。  
 ◎野田先生のPC塾は『11日』、二宮先生のPC塾は『19日』に開催します。  
 ◎Platz Fitnessは『18日』に開催します。

### ～職員の一言～

元号が「令和」に決まりました。この号がお手元に届く頃には、「令和」の時代が始まっていると思います。「令和」には『人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ』という意味が込められているそうです。これが「自助・互助・共助・公助」という意味合いで使われないように、『障害のあるなしに関係のない文化』が作られる時代になるといいな、と思います。



≪新プログラムのお知らせ≫  
 みんなでゲームをやりませんか(〇〇)?  
 ジェンガ・オセロ・将棋・UNO・トランプ・  
 switch ミニゲーム等をやってみよう。全員で  
 同じゲームをすることは難しい為、それぞれ  
 ゲームを楽しみましょう!  
 名称:ブラッツゲーム  
 日程:5月17日(金)  
 時間:13時00分～15時00分  
 ※プログラム中は交流室内が盛り上がるこ  
 とが予想されます。  
 ※ゲームは強制参加ではありません。  
 ※遊びたいゲームが重なった場合は譲り合  
 での使用をお願い致します。

≪4月PMK報告≫  
 職員より下記①・②についてお知らせ致しました。  
 ①MDを処分いたします。  
 CDコンボの新調に伴い、MD再生機能がなくなる  
 為、MDを処分いたします。  
 ②写真の申し込み方法が変わります。  
 申込用紙に記入し、料金と一緒に職員にお渡しくださ  
 い。(領収書は希望者に発行します。)  
 参加者より下記③の議題が提案されました。  
 ③Switchでゲームをしませんか?  
 みんなで(複数名)でゲームをする時間を設けるorブ  
 ログラムとして行う。等様々な意見を頂きました。  
 →検討した結果、今月に「ブラッツゲーム」を開催い  
 たします。皆様ぜひご参加ください。

≪平成31年度登録更新について≫  
 平成30年度登録メンバーを対象に登録更新を行います。【4月1日(月)～6月29日(土)】の期間中、  
 ご都合の良い日にブラッツにお越しください。更新の際は、①4月号ブラッツ通信同封の更新用紙と②年会費  
 1,200円をお持ちください。また、ブラッツへのご要望等がございましたら更新用紙にお書きください。  
 昨年度同様、面談は希望者のみ(計画相談利用者以外で、この1年で大きく生活状況等が変わった方など)  
 を対象とします。面談を希望される方は事前予約をお願い致します。

4月開催プログラム紹介

≪ミュージックアワー開催≫  
 参加者が1人1曲ずつ持ち寄り、交流室と一緒に  
 音楽を聴いて楽しむ【ミュージックアワー】を開催  
 します。曲のジャンルは問いません。CD、カセット、  
 レコード、MP3プレーヤーで曲をお持ちください。  
 鑑賞だけの参加もOKです。第1回目は4月26日  
 (金)に開催します。また、第2回目は、5月31日  
 (金)16時からです。ぜひご参加ください♪

≪Platz Entertainmentのお知らせ≫  
 映画「メリー・ポピンズ」(1964年)を上映しま  
 す。  
 ●日時:4月30日(火)14時～ 交流室にて  
 ●作品介绍:1910年ロンドン。小さな姉弟の元  
 に美しく不思議な力を持った乳母メリー・ポピンズ  
 がやってきます。音楽と映像が魅力のミュージカル  
 映画です。

### 定例プログラム

- ◇ : 登録不要
- ★ : 登録要・事前予約制
- ◇ お茶会 14:00～15:00
- ◇ ブラッツ食堂 17:00～ 前日16時までに申し込み(400円前払い要)。
- ◇ 詰め会 14:00～ 正式名称「ブラッツ通信詰めちやおうぜ会」
- ◇ Platz Fitness 14:00～15:00 音楽に合わせてみんなで体操します。
- ◇ カラオケ 14:00～16:00 みんなでカラオケを楽しみましょう。
- ◇ ミュージックアワー 16:00～17:00 1人1曲を持ち寄りみんなで鑑賞しましょう。
- ★ パソコン塾 13:20～ 14:00～ 14:40～ 15:20～ 16:00～  
(前月最初の火曜10:00より申込受付)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)

## 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！



P.N 海の雫

「りゅうぐう」に人工クレーターを開けたはやぶさIIは、小惑星の生命体の可能性を探っている

ブラックホールが電子望遠鏡で観測された、撮影されて、アインシュタインの一般相対性理論が証明された



12 吊られた男

# プラッツ通信 5月

2019年4月25日(木)発行

第226号

## 『旬の野菜 春キャベツ』

新緑の美しい季節になりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。今月は季節の野菜、春キャベツをご紹介します。

春キャベツは3月から5月にかけて出まわる、丸いかたちのふんわりとしたキャベツです。柔らかいので手でちぎって、生でも食べられます。

濃い緑色の外葉がついているものが新鮮です。切り口の大きさが500円玉よりも小さくて、白くきれいなものを選びます。外側の葉は何枚かはがして、ボウルのなかで水洗いします。中の葉は洗わなくても問題はありませんが、気になるときは軽く洗うとよいと思います。

私は春キャベツをひと玉買って、その日のうちに料理します。半分はさっと茹でてから冷水にとり、ひと口大に切ります。水気をしっかりと絞ってから、塩少々とみりん小さじ2杯で味つけします。もう半分は短冊切りにして、オリーブオイルでにんにくと一緒に炒めてから、塩少々とレモン汁で味つけします。両方ともホーロー容器に入れて冷蔵庫で保存すると、1週間ほどおいしく食べられます。

春キャベツは、私にとって春の楽しみのひとつです。季節はこれから初夏へ向かっていきますね。皆さまの季節の楽しみかたを、今度ぜひ教えてくださいね。

～地域生活支援センタープラッツ 角谷敦子～

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>

《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)