

地域生活支援センタープラッツ



2019年

6月

【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
						1 Platz Fitness
2	3	4	5	6	7	8
野田先生 PC塾		7月PC塾 申込開始 お茶会	休館日	カラオケ		
9	10	11	12	13	14	15
休館日	プラッツ通信 投稿×切日	お茶会 PMK	休館日		栄養相談	カラオケ
16	17	18	19	20	21	22
	プラッツ食堂	お茶会	休館日	ミュージックアワー		
23	24	25	26	27	28	29
休館日	詰め会	Platz Entertainment	休館日	二宮先生 PC塾		
30	◎『13日』、『20日』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『2日』、二宮先生のPC塾は『27日』に開催します。 ◎Platz Fitnessは『1日』に開催します。					
休館日						

食堂申込×切

評議員会のため 交流室 17時閉所

《平成31(令和元)年度登録更新について》

4月号通信に更新用紙を同封しております。ご都合の良い日にプラッツにお越しください。更新の際は、①4月号同封の更新用紙と②年会費1,200円をお持ちください。また、プ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。

※更新は6月29日(土)までにお願い致します。

《6月 Platz Entertainment 開催》

今回は「美術館」に行きましょう。「多摩・府中の美術」等鑑賞できます。

日 時：6月25日(火)13時～15時

場 所：府中市美術館

集 合：13時にプラッツ交流室

参加費：交通費実費(バス代)

持ち物：手帳をお持ちの方はご持参ください。鑑賞料が無料になります。

申 込：交流室のホワイトボードにお名前を記入してください。

申込×切：6月17日(月)19:00まで

※5名以上で開催します。開催しない場合は普段通りのお茶会です。×切後に、交流室でお知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしております。

《プラッツ食堂について》

申込×切日が変更になります。今回の×切日は6日(木)19:00までです。発注の関係で×切が早くなっておりますので、お気をつけください。

《開館時間変更のお知らせ》

6月20日は、理事会・評議員会のため交流室の利用は17:00までとさせていただきます。

皆様にはご迷惑をおかけいたします。
※相談電話の受付時間は、通常通り19:00までです。

《5月 PMK 報告》

(職員より)

① 交流室の新聞やチラシの切り抜きについて
当日ほしい方はコピーをお願いします。翌日以降はご自由にお取りください。ただし、ゴミ収集の関係でほしい新聞やチラシがない可能性がありますのでご了承下さい。

② プラッツエンターテイメント行き先候補
皆様に行き先の候補をお聞きしました。詳しくは左欄をご覧ください。

③ 「スマートフォン」をテーマにした企画
ゲスト交流会で上記の企画を考えています。皆様が携帯電話で疑問に思っていること、知りたいことをお聞きしました。

(メンバーより)

④ 今現在、交流室のホワイトボードにご自由に絵を書くことができますが、落書き帳やA3程の小さなホワイトボードの利用を提案いただきました。

→今まで通りホワイトボードに自由にイラストを描いていただいて構いません。コピーが欲しい方はお声かけください。(有料)

⑤ プラッツ Twitter 開設の提案

→今の時点で開設は考えておりません。

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
- ◇ プラッツ食堂 17:00～ ×切はその都度お知らせします。(400円前払い要)。
- ◇ 詰め会 14:00～ 正式名称「プ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
- ◇ プラッツゲーム 13:00～15:00 (不定期開催、通信にてお知らせ)
- ★ 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)

～職員の一言～

むし暑い季節がやって来ます。つい、口当たりの良い冷たい物を摂ってしまいがちですが、お腹を触ってヒンヤリしていれば内臓の冷えだそうです。梅雨時の水分の摂り方にご注意を！！



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！



絵・タニ

水戸へ続く国道を少し離れた時のことだ。
急な下り坂を降りると、トラックがぬかるみに
はまっていた。そこは田んぼで、おそらくは畦道を
踏み外したらしい。

「大丈夫かー！」と父が叫んだ。
「父ちゃんが町に呼びに行っとる。」
ノースリーブの白いアンダーシャツの少年が答えた。
トラックの荷台でまだ年端もゆかぬ弟の
面倒を見ている。今のようにならぬ時代だ。
昭和三十年代の話である。

丁度小学校三年生くらいだと、背格好を
見て思った。私も三年生だった。「凄いなあ。
一大事だというのに涙ひとつこぼさず、弟の
世話をしている。」

その後どうなったかは、解らない。
父ちゃんが、がたいの良い男性たちを連れて来て
無事引き揚げたのではないかと思っている。
暑い日が近づくと、あのアンダーシャツを
思い出すのだった。

木の葉

「夏休みの思い出」

白いアンダーシャツの巻

プラッツ通信 6月

2019年5月24日(金)発行

第227号

『音楽で気分を晴れやかに』

6月に入り、梅雨入りはいつかと気になる時季になってきましたね。雨の
日が増えて室内で過ごす時間が長くなる、という方も多いかもしれません。
空がどんよりしてちょっと元気が出ない時、私は音楽を聴くことで気分が晴
れやかになることがあります。今月は、そんな音楽の話を取り上げてみたい
と思います。

まずは、音楽の効能についてです。人間の脳から出される脳波の1つにα
波というものがあります。α波が出ていると身体や心がリラックスでき、ス
トレスを抑える働きがあるそうです。音楽を聴くことでこのα波を誘発でき
ると言われています。一般的にクラシック音楽、特にモーツァルトの楽曲は
効果が高いそうです。また、自然界の音を取り入れたヒーリングミュージ
ックも効果があるようですが、ジャンルにこだわらずとも、自分がいいなと感
じる音楽を聴くことでリラックス効果が高まるようです。

次は、歴代のヒットチャートの話です。これまで世界で一番売れている
CDは、マイケル・ジャクソンのアルバム『スリラー』(1982年)で、1億
400万枚以上の売り上げを記録しギネスに認定されました。日本で一番売れ
ているCDは、宇多田ヒカルのアルバム『First Love』(1999年、765万
枚)です。ちなみに、2018年度で一番売れたCDは安室奈美恵のアルバム
『Finally』(2017年)でした。現在は、楽曲のダウンロードや定額の聴き
放題サービス等、音楽の聴き方も多様化しており、CD以外にも様々なヒッ
トチャートが発表されていますね。

最後に、プラッツでは4月から新しいプログラム「ミュージックアワー」
を開催しています。一人一曲ずつを持ち寄り、参加者みんなで鑑賞します。
皆さんそれぞれに、元気を出したい時に聴く曲、子供時代の思い出の曲、好
きなミュージシャンの曲…色々なお気に入りがあるのではないのでしょうか。
このプログラムで新しい出会いや気づきがあるかもしれませんね。皆さんと
一緒に、「ミュージックアワー」を楽しい時間にしていけたらと思います。皆
さんのご参加をお待ちしています！

地域生活支援センタープラッツ 山下英香

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://harakanoie.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)