

地域生活支援センターブラッツ

2019年 7月 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		8月PC塾 申込開始 お茶会	休館日			Platz Fitness
7	8	9	10	11	12	13
野田先生 PC塾		お茶会 PMK 旅行ミーティ ング	休館日	カラオケ	交流室終日閉館	
14	15	16	17	18	19	
休館日	海の日 休館日	お茶会	休館日	食堂申込〆切日	栄養相談	ブラッツ ゲーム ブラッツ通信 投稿〆切日
21	22	23	24	25	26	27
二宮先生 PC塾		お茶会	休館日	詰め会	ミュージッ クアワー	カラオケ
28	29	30	31			
休館日	ブラッツ食堂	お茶会	休館日			

◎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『7日』、二宮先生のPC塾は『21日』に開催します。
 ◎Platz Fitnessは『6日』に開催します。

～職員の一言～
 7月は多くの海水浴場で海開きがあり、富士山では山開きもあります。青い空、白い雲、きらめく太陽。太陽…夏のレジャーをお考えの方は『熱中症対策』を忘れず。



《ブラッツゲーム開催します》
 5月に実施した『ブラッツゲーム』を、今後も不定期で開催致します。交流室でNintendo Switchのミニゲーム（テトリス、ぷよぷよ）・ジェンガ・UNO・トランプ等のゲームを楽しみましょう！
 今月は7月20日（土）13時からです。ご参加お待ちしております！
 ※ゲームソフトやボードゲームのお持ち込みも可能です。ゲームの内容は他の参加者へのご配慮をお願い致します（表現が過激でないもの、多くの方が楽しめるもの等）。

《ブラッツ食堂のお知らせ》
 今月は29日（月）に実施します。申し込み受付は、18日（木）19:00までです。締切日が早いのでご注意ください。

《ブラッツ旅行のお知らせ》
 今年もブラッツ旅行を開催します！皆さんからの投票結果をもとに、行先は千葉・鴨川方面に決定しました！第1回旅行ミーティングは、7月9日（火）15:30～行います。旅行に行きたい方・関心のある方はぜひご参加ください。
 ブラッツ旅行
 日程：10月2日（水）～10月3日（木）
 申し込み：7月9日（火）～8月31日（土）
 →ホワイトボードに記名してください
 参加費：18,000円前後
 →最終ミーティングでお支払いください
 ※参加者5名以上で実施します

《開館時間変更のお知らせ》
 7月12日（金）と7月13日（土）は、職員研修の為に、交流室を閉館致しますのでご了承ください。相談電話は12:00～16:30の間で受付致します。お間違いないようご注意ください。

《6月PMK報告》
 職員より
 ①旅行の行き先
 →伊豆・千葉・群馬の候補の中から、皆さんに投票していただきました。旅行についての詳細は、左欄をご覧ください。
 ②交流室の使い方
 →交流室の食器の使い方について改めて確認しました。ご使用後は、しっかりと洗剤で洗い、布巾で拭いてから食器棚に片付けてください。また、最近交流室でのお忘れ物が多くなっていますので、帰る前に一度ご確認をお願いします。
 ③忘れ物ボードの設置
 →忘れ物があった場合は、交流室内の『忘れ物ボード』に内容・日付を書いたふせんを貼り、事務所で保管します。心当たりのある方は、該当のふせんを持って職員にお声掛けください。忘れ物の保管期間は3か月です。期限を過ぎたものは破棄させていただきますので、予めご了承ください。
 メンバーより
 ④お知らせボード・ホワイトボードの使い方
 →お知らせボードの上部に使い方が掲載されていますので、お使いになる前にご確認ください。ホワイトボードは、これまでどおりお使いください。

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～ ※〆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「ブラッツ通信詰めちゃおうぜ会」
◇ 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。
◇ ブラッツゲーム	13:00～15:00 不定期開催（開催日程等、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）

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！



プラッツ通信 7月

2019年6月24日(月)発行

第228号

「日々の生活をよりよくしてくれるもの part2～ルーティン編～」

こんにちは！7月号巻頭文を担当になりましたプラッツの大竹です。今回は2回目の執筆となります。前回同様何を書こうか悩みに悩み、今回は part2 という形で、私が日頃行っている“ルーティン”についてご紹介します。“ルーティン”とは、「決まった手順」、「お決まりの所作」、「日課」を意味します。つまり、日々習慣化していることです。今回は、日々実践していることについてお話したいと思います。

私は、「ドラマを見る」、「毎朝、1杯カフェラテを飲む」、「こまめに掃除をする」を”ルーティン”にしています。もちろん、好きで見たり飲んだりしている面もありますが、取り入れている大きな理由として、日々の体調の変化に気づきやすいからです。いつも集中してドラマを見ることができると、何だか集中できない、見る気が起きない、いつもはこまめに掃除ができていたのに、何だかやる気が出ない、と気づく時があります。その時は、疲れが出ていたり、頭痛や肩こりがひどい時です。また、毎朝1杯カフェラテを飲んでいますが、それは、目覚ましや、1杯飲むことによって落ち着く効果あるからです。しかし、カフェラテを飲まないとなんだかそわそわして、不安な気持ちになる時があります。

最近引退をした野球のイチロー選手は、毎朝定時に起床し、定時に球場に向かい、毎日カレーを食べ、トレーニングメニューも毎日同じだそうです。このストイックさに驚きです。私は、ここまでストイックにしておりませんが、何等かの“ルーティン”をすることにより、不安や緊張を和らげ集中力を高める効果があるようです。しかし、デメリットもあります。先ほどのカフェラテの例のように、仮に時間がなかったとして、いつも習慣化していることができなくなってしまったら、不安につながる可能性があります。つまり、“ルーティン”はメリット・デメリットを併せ持っております。皆さまにとってその習慣が合う、合わないがあると思うので、ご自身に合った“ルーティン”を見つけられると良いかと思います。そして、実践していることや、これから実践すること等ございましたら、教えてください。

最後まで読んで下さり、ありがとうございました。

地域生活支援センタープラッツ 大竹佑佳

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)



絵・9ニ-

人なれば 第二ボタンをはずされる
夢を見たり はなの頃
展望台 鈴なりの人 スカイツリー
吾は友と 久しぶりに会ふ
シャンシヤンに 会えなかった バスバイク
上野動物園の そろそろ歩き
エアコンを ひと晩じゅう 付けていた
五月下旬の 初夏の或る日
熱中症 怖くてピンに 梅干を
ミネラル補給に 使う此の頃

海の雫



18月

「夏休みの思い出」

カラーテレビジョンの巻

水戸に帰省した時のことだ。夕飯が終わり、ひと休みしていると、ふいに父の声があった。

「サインはVが始まるぞ！」表の方からだった。

お隣のチャーチャンのカラーTVを外から見ようという魂胆だった。当時カラーTVは、高嶺の花だった。昭和四十年初めのことである。

チャーチャンも鷹揚で、窓を開放してくれていた。クーラーなぞ無い時代である。私たちは、砂利道に立って画面を見ていた。(これがカラーTVか)

『サインはV』は、いわゆるスポーツ根性物語で、バレエボールが舞台になっていた。岡田可愛が主演を務めていた。

私は、よその家を覗き見しているのを誰かに見られるのではないかと気が気で仕方なかった。

「コマシヤルの時間は、妹たちと花火をやったのだから器用なものである。」

忘れられない夏の日だ。