

地域生活支援センターブラッツ

2019年 **10月** 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		11月PC塾 申込開始 お茶会	交流室閉館	ブラッツ旅行 ~千葉・鴨川方面~ (所外活動)		カラオケ
6	7	8	9	10	11	12
野田先生 PC塾	ブラッツ通信 投稿〆切日	お茶会 PMK	休館日	食堂申込〆切日	栄養相談	Platz Fitness
13	14	15	16	17	18	19
休館日 交流室閉館	体育の日 休館日	お茶会	休館日	二宮先生 PC塾		
20	21	22	23	24	25	26
サンサン ゆめまつり (所外活動)		休館日 (即位礼正殿の儀)	休館日	詰め会	ミュージッ クアワー	
27	28	29		31		
休館日	ブラッツ食堂	お茶会	10:00~13:00 交流室閉館	カラオケ		

◎『10日』『24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『6日』、二宮先生のPC塾は『17日』に開催します。
◎Platz Fitnessは『12日』に開催します。

～職員の一言～

10月になりましたね。今年もあと2か月です。皆さんにとって「秋」といえば何ですか？「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」……。さまざまありますね。暑い夏も過ぎ、過ごしやすいようになってきた「秋」だからこそ、新しいことを始めてみてはいかがでしょうか♪



《交流室閉館のお知らせ》

- 10/3(木)、10/20(日)は所外活動の為、終日交流室を閉館致します。相談電話もお休みとなります。
 - 10/29(火)は団体見学対応の為、10:00~13:00の間交流室を閉館致します。相談電話は通常通り(10:00~19:00)ご利用できます。
- ※お間違いのないようご注意ください。ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

《サンサンゆめまつり出店のお知らせ》

10/20(日)「サンサンゆめまつり」にブラッツが出店します。当日はぜひ、国分寺市障害者センターにお越しください！ ※開催時間 10:30~14:30

《9/5 ゲスト交流会報告》

「民生委員ってどんな人？～国分寺の社会資源を知ろう」をテーマとし、市内で民生委員として活躍されている浜本恵美子さんにお話を伺いました。民生委員さんは、住民の身近な存在として困った時に相談を受け、必要に応じて支援機関への橋渡しをしていると教えて下さいました。参加メンバーからは「民生委員さんの仕事や役割が良くわかった」「より身近に感じられた」といった感想を頂きました。

毎年12月に『民生委員・児童委員だより』が市報と一緒に配布されます。ぜひ、お住まいの地区の担当の民生委員さんをご確認ください。

《ブラッツ食堂のお知らせ》

今月は10/28(月)に実施します。申し込み受付は、10/17(木)19:00までです。締切日にご注意ください。



《9月PMK報告》

メンバーより

①交流室の後片付けについて。帰りにごみが落ちていたりすることがある。また、食器用のふきんと台ふきを区別できていないことがある。
→お帰りの際は、ごみや食べこぼし等が落ちていないかどうか、一度ご確認をお願いします。また、衛生上食器用のふきん(白色)と台ふき(チェック柄)を区別しています。お間違いのないようご注意ください。みなさんが気持ちよく交流室を利用できるよう、ご協力お願い致します。

②冷蔵庫(製氷室)の氷を素手で掴む人がいる。
→氷を利用する際は、必ず製氷室の中にある氷用スコップかトングをお使いください。

③Platz Entertainmentで行きたい場所。
・府中美術館 ・ちひろ美術館(上井草)、
・市民プール ・ジブリ美術館・ムーミン谷(飯能)
→今後のPlatz Entertainmentで企画を検討します。リクエストがあればぜひお知らせください！

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)

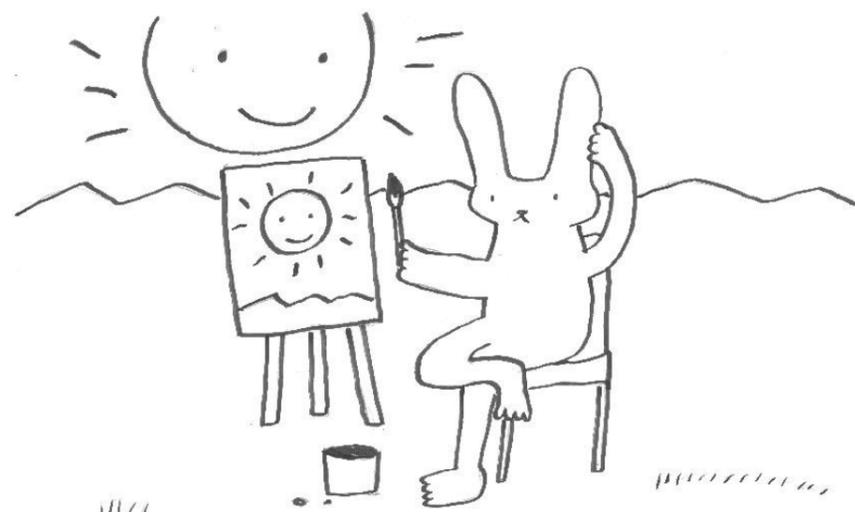
投稿コーナー

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！

秋になり
幸せ気分
栗ごはん



P.N. H.I



「月を描くウサギ」
Tani

プラッツ通信 10月

2019年9月26日(木)発行

第231号

一歩一歩

先月の十三日は中秋の名月でした。大きな満月を楽しみにしていましたが残念なことに空は厚い雲に覆われていました。気になって何度か空を見上げていたら日付が変わる頃漸く雲の合間に白く小さな月が見えました。

藤原道長が月を愛でて詠んだ歌はあまりにも有名ですが、きっと澄んだ空の空に大きな黄色い月が浮かんでいただろうと想像し、つい令和の月と比べてしまいました。

ただ、栄華を極めた道長も晩年は美食と運動不足がたたり健康面の苦勞があったそうです。「もう少し元気だったら…」と月を見上げていたかもしれないと思うと歴史上の人物にもちょっぴり親近感がわいてきます。

「もう少し〇〇だったら…」は人生の中で誰でも何度か心に浮かんでくるフレーズではないかと思いますが皆さんは如何でしょうか。

子どもの頃だと「もう少し足が速ければ」とか「もう少し頭が良かったら」など改善に向かうための行動を起こしやすいものが殆どですが大人になるに従い望みも多様になり具体的に動くのにも時間を要することが多くなります。すると時間の経過とともにいつしか気力が失せてしまい「もう少し〇〇だったら△△できたのになあ」などと諦めるためのフレーズに書き換えている自分に気が付き情けない気分になることもしばしば。

私自身の経験からですが「もう少し〇〇だったら…」「もし〇〇だったら…」と思ったら実現しやすく近い目標を立てるのがよさそうです。近い目標からひとつひとつクリアしながら進めて行くと楽しいしその結果何かにつながっていったらきっと達成感もあると思います。

「千里の道も一歩から」と言います。お互いに一歩一歩を大切にしたいものですね。

支援センタープラッツ 保坂英代

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)