

地域生活支援センタープラッツ

2019年  **12月**  **【月間予定表】**



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
PC塾 野田先生	職員研修のため 18時閉館	1月PC塾 申込開始 お茶会	休館日	食堂申込×切日 カラオケ		
8	9	10	11	12	13	14
休館日		お茶会 PMK	休館日	職員研修のため 13時閉館	栄養相談	
15	16	17	18	19	20	21
PC塾 二宮先生	プラッツ通信 投稿×切日	Platz Entertainment	休館日		ミュージック アワー	カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
休館日	プラッツ食堂	お茶会	休館日	詰め会		Platz Fitness
29	30	31				
休館日	休館日	休館日				

◎『19日』、『26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『1日』、二宮先生のPC塾は『15日』に開催します。
◎Platz Fitnessは『28日』に開催します。

～職員の一言～

今年はインフルエンザが例年より2ヶ月程早く発生しています。外出時はマスクをし、帰宅後は丁寧に手洗いをして予防を心がけて下さい。又、体力を保つために出来る範囲で構いませんのでバランスの取れた食事をなさって下さいね。



《 プラッツからお知らせ 》

- 職員研修のため交流室・相談電話の時間が変更になります。
12月2日(月) 10時～18時
12月12日(木) 10時～13時
- 令和元年12月29日(日)～令和2年1月3日(金)は、年末年始休館となります。
※お間違いのないようにご注意ください。ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願い致します。

《Platz Entertainment 映画上映のお知らせ》

今回は、プラッツで2回目ですが「となりのトトロ」を上映します♪ぜひ見に来て下さい。
日時：12月17日(火)14:00～
場所：プラッツ交流室
【あらすじ】
田舎の一軒家へ引っ越してきたサツキとメイ。近所の少年にお化け屋敷と呼ばれたその家には、不思議な生き物が住んでいた……。

《プラッツ食堂のお知らせ》

今月は23日(月)に実施します。申し込み受付は、5日(木)19:00までです。
※いつもより×切日が早いのでご注意ください。

Menu

- ✚ タンドリーチキン
- ✚ 小松菜のケチャップ炒め
- ✚ 野菜のコンソメ煮
- ✚ ご飯・スープ
- ✚ デザート

《 令和2年1月初詣のお知らせ 》

日付：1月6日(月)
場所：熊野神社(立川市)
集合：10時20分にプラッツ交流室
費用：交通費、昼食代は自己負担となります。
※電車とバスを利用する予定です。詳細はお問い合わせ下さい。
申込：12月24日(火)までに交流室のホワイトボードにご記名下さい。
その他：①所外プログラムのため登録者のみとさせていただきます。②参加者5名以上で実施致します。
※参拝後、参加者で昼食をとります。お時間がある方、ぜひご参加下さい。

《 11月PMK 報告 》

- 【職員より】
- 12月 Platz Entertainment 上映映画について候補をお聞きし、多数決を取りました。詳細は右上欄をご覧ください。
 - 初詣開催場所について職員より3つ候補を出し多数決を取りました。詳細は右中段をご覧ください。

《 サンサンゆめまつり・国分寺祭り報告 》
10月20日(日)障害者センターでサンサンゆめまつり、11月4日(月)武蔵国分寺公園で国分寺祭りが開催されました。プラッツはタピオカドリンクと飲み物を販売しました。ご好評により完売することができました。お手伝いに来て下さった方々、来場して下さいました方々ありがとうございました。

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。
- ◇ プラッツゲーム 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！



4・皇帝



10 運命の輪

耳栓の付枚ころ

昼近く目が覚めると、両耳の耳栓がはずれている。体が凄くだるく辛い。日中の騒音が耳に入り、良質な眠りに到らず、ウダウダと長く寝ていたのだ。今日一日いやだなあー。だがいったん起きて動き出すと、いやだなあという思いは消え、やや活動的になる。

しかし家に帰り、夕食を食べる頃、起きた時感じた体のだるさがドバードと吹出して来る。

一日がたつのは早く、夜十一時半になった。今晚は早目に寝て、グッスリ眠るぞ。

夜十二時頃に眠りに就ければ、耳栓をしていてもしていなくても、朝八時頃には自然に目が覚めて、日中の騒音に悩まされることもないのだから。

P.N
レスピーギ

プラッツ通信 12月

2019年11月25日(月)発行

第233号

旬の野菜 さつまいも

雪のたよりが届く季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今月は食べごろの旬の野菜、さつまいもをご紹介します。

さつまいもは8月～10月に収穫され、9月～12月に食べごろをむかえます。収穫の直後は甘みが少なく、収穫してから1～2か月間貯蔵して乾燥させることで、甘みが増します。

皮の色があざやかでつやがあり、傷のないものを選びます。表面や切り口に黒いみつのついているのは、甘いさつまいもです。

洗うときは、流水にさらしながら手で表面を軽くこすります。くぼみに土がついているときは、やわらかい食器洗い用スポンジを使って落としましょう。

さつまいもを切ったら、すぐに水をはったボウルに入れます。10分間ほど水につけておくと渋みや苦みがとれて、実の色もきれいな黄色になります。

さつまいもはいろいろな品種があり、品種によって食感や味がちがうところも魅力的ではないかと思えます。よくみかける「紅あずま」はほくほくしてあっさりした甘さ、「紅はるか」はねっとりして濃厚な甘さ、「シルクスイート」はしっとりしてほどよい甘さの品種です。

私はさつまいもを使ってサラダをよくつくります。さつまいもを皮つきのまま2cmくらいの角切りにして砂糖、塩を少し入れたかぶるくらいの水でゆでます。やわらかになったら水をきってボウルにうつし、マヨネーズ、塩、黒こしょうを入れてあえます。さつまいもの甘みと黒こしょうのさわやかな辛みを味わえるサラダです。

これから寒くなりますが、どうぞお体にお気をつけてお過ごしください。令和2年が皆さまにとって笑顔のあふれる年となりますように。

～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://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)