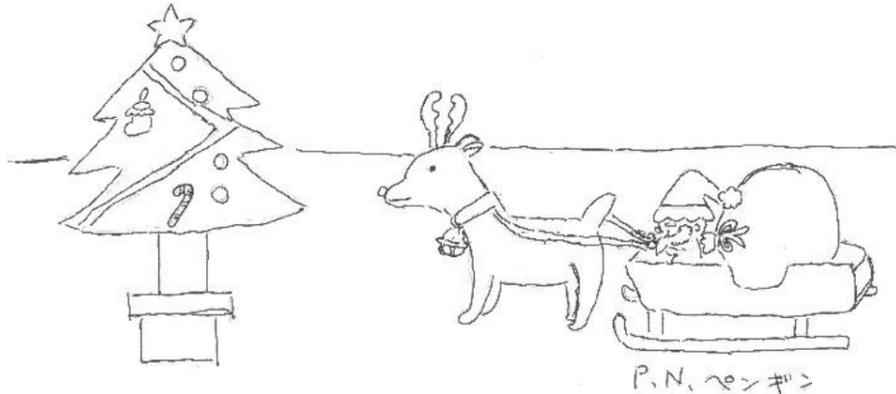


投稿コーナー

プラッツを利用されている皆さまの投稿コーナーです
皆さまの作品をお待ちしています！(投稿締切は毎月15日です)

Merry
 Christmas



P.N.ペンギン

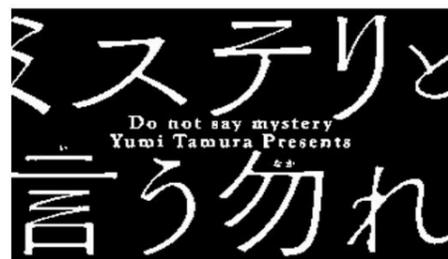
幸せという言葉に覆われていた子供の声上がるのは
この世界を変えるためのさけめ
失っていく自由があるとしても
見える世界が開かれる

子供の頃から引きずっている怒り
思い残すことがないように
今こそ自分のすべてを見せて行け

壊れやすい心を抱え続けているのなら
一度壊れてから
沢山の人のその欠片を拾ってもらい
集めてもらい
話し合い
組み立て直して見せるのだ

それが、雨の日に夢を見て
海の中を泳いでも嵐を求めた私の証し

ペンネーム実月



プラッツ通信

12月



2020年11月26日(木)発行

第242号

心を和ませてくれるもの

近頃は朝晩の冷え込みが強くなり、目が覚めた時ふとんから出るのがつらいなあと感じます。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

早いもので2020年も残すところ1ヵ月となりました。今年を振り返ろうとすると、1年前がとてつもない日々のように感じます。様々な不安や葛藤、変化の中で過ごした今年、自分自身の気持ちの波に戸惑うこともありましたが、そしていまもまだまだ気を抜けない状況が続きますが、心を和ませてくれるのは特別ではない日常のちょっとしたものごとのように思います。

例えば、1日の終わりに食べるアイス。わたしはアイスが好きで、季節を問わず冷蔵庫に常備しています。「今夜はアイスを食べるんだ」と思う自分のために、スーパーでアイスを選ぶのもちょっとした楽しみです。好きなものを食べる時間、それが高価でなくともひとときの幸せを味わえる気がします。そして、休日の朝コーヒーを飲むとき。コーヒーミルは持っていないのですが、フィルターを通して少しずつお湯を注ぎ、入れたコーヒーが美味しく感じると、なんだか少しほっとします。

また、かわいいな、と感じるものを眺めている時もたくさんの癒しを貰っています。キャラクターや雑貨、動物…、かわいいと感じるものは様々ですが、ここ数年お店や駅で見かけると特に優しい気持ちになれるのは、コウペンちゃんです。ふわふわフォルムのコウテイペンギンの赤ちゃんで、「いっぱいいて、どこにでもいる」をコンセプトとしています。「寒いのにえらい！」「ねるしたくしてえらい！」など、身近なところで褒めたり励ましたりしてくれるのです。そんな優しさでいっぱい、緊張をほどいてくれるようなコウペンちゃんがとても素敵で、わたしは心の中でひそかに師匠と呼んでいます。

皆さんの心を和ませてくれるものごとは何でしょうか？もしかすると、ほっとさせてくれる場所や人も思い浮かぶかもしれませんね。新型コロナウイルスの影響は今後もしばらく続きそうですが、身の回りにある、気持ちを和らげてくれるもの、軽やかにしてくれるものに目を向けながら日々を過ごしていけるといいなと思っています。

ますます寒さは増しますが、お体に気を付けてお過ごしください。穏やかな新年を迎えられますように。

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://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)

地域生活支援センタープラッツ

2020年



【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			休館日			
6	7	8	9	10	11	12
			休館日			
13	14	15	16	17	18	19
休館日	プラッツ通信 投稿〆切日	お茶会	休館日		ミュージック アワー	
20	21	22	23	24	25	26
		お茶会	休館日			
27	28	29	30	31		
休館日			休館日	休館日		

お茶会(15日・22日)・
ミュージックアワー
(18日)申込〆切

プラッツ通信
投稿〆切日



「職員の一言」
2020年もあと1ヵ月となりました。新型コロナウイルスの影響でプラッツでは交流室閉所や利用制限が加わり、また社会生活にも大きな影響を及ぼしました。まだまだ終息の見込みはたちませんが、手洗い・消毒等、私たち一人ひとりができることを継続していきましょう。



「年末年始休館のお知らせ」
令和2年12月30日(水)～
令和3年1月3日(日)
上記に記載されています期間、プラッツは年末年始休館となりますのでご了承ください

「プラッツからお知らせ」
・毎年1月に開催している「初詣」ですが、現在検討をしております。新型コロナウイルスの感染拡大状況により例年の開催方法の変更・中止等考えられますので、ご了承ください。詳細は1月号に掲載予定ですので、そちらをご覧ください。
・今後のプログラムについて、対面でのプログラム開催に加えオンラインでの開催を検討しております。新型コロナウイルス感染拡大に伴い新しい生活様式が浸透しつつある中、オンラインで人と人が繋がる時代が来ました。プラッツでもそのようなツールを使用することで、皆様とつながる選択肢を増やすことができたと考えております。オンライン開催について、ぜひ皆様からご意見等いただき、検討を重ねていきたいと思っております。どうぞお気軽に相談電話・交流室利用の際に職員までお声かけ下さい。
・定例プログラム欄は再開時に紙面へ掲載いたします。

投稿コーナー

日曜劇場 半沢直樹



施されたら施し返す、
恩返しです!

「12月開催プログラムについて」
11月に引き続き12月もお茶会を開催致します。また、「ミュージックアワー」を再開致します。
「お茶会」
日程：12月15日(火) 14時から15時
12月22日(火) 14時から15時
持ち物：必要な方は飲み物(※普段のお茶会のようなお茶菓子はありませぬ)
「ミュージックアワー」
日程：12月18日(金) 16時から17時
持ち物：CD、カセット、レコード、MP3プレーヤー
「お茶会・ミュージックアワー申込について」
申込：相談電話・直接職員までにて参加したい旨をお伝えください
定員：5名(申込者多数の場合は調整させていただきます。)
〆切：12月11日(金) 19時まで
※ご参加の皆様は、マスクの着用をお願いいたします。
※感染状況を踏まえ中止とさせていただきます場合がございます。
※ご予約をいただいた方も、当日体調不良の場合は参加をご遠慮ください。
※滞在時間制限の90分にプログラム参加時間も含まれます。
※プログラム開催時間も交流室滞在人数は5名です。この時間はプログラム参加者の滞在が優先とさせていただきます。ご理解をよろしくお願いいたします。

