

# 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月

投稿締切は  
今月は15日です。



# プラッツ通信 5月

2023年4月25日(火) 発行

第271号

体に良い事何か見つけよう

今年は桜も早く咲き、今やツツジが真っ盛りです。五月号の通信が届く頃には、他の花が咲き出している事でしょうね。最近、夏日があたり季節が逆戻りした様な日があったりと、気温の上下に身体がついて行かない感じがする事もありますが、皆さん体調はいかがでしょう？

こんな時期に大切になるのが食事です。昔「食は命なり」という言葉を聞いたことがあります。私達は食べる事で身体を維持しています。息をするにも眠るにも全ての行動が、食べることによって生み出されるエネルギーによって維持されている事を考えると、日々の食事の大切さを改めて感じさせられます。

最近健康作りに関するいろいろな情報が溢れていますのでご存知の事は多いと思いますが、普段の生活の中ではいかに簡単で安価で続けやすいかも大切になってくると思います。物の値上がりで大変ですが、暖かくなると旬の野菜などが安く手に入りやすくなります。旬のものは栄養豊富なので 自炊される時や外食される時、お弁当やお惣菜を買うときにもチョット旬を意識してみてください。今、食欲が無いという方は、今一番食べたいもので良いので何かしら召し上がって下さいね。そして少し元気になってきたら、栄養のバランスをとるために、好きなものばかりでなく色々な種類の物を取り入れてみましょう。

気候が良くなってくると外出しやすくなりますよね。いつものお散歩コースを歩いたり、気分を変えて別のルートを探すのも楽しそうです。プラッツもお散歩コースに入れて下さると良いかもしれませんね。外出気分では無い時は、椅子に座ってかかとの上下だけでも良い運動になりますよ。立って足の運動をする場合は必ず安定した所につかまって下さいね。

私もコロナ前は市のストレッチ教室に行っていましたが、ハトハトになるくらい足上げの運動がありました。三年もブランクがあると不安はありますが、再開するまで少しずつ自主トシなくてはと思っていますところ。お互いに健康に留意して楽しくすごしましょうね。

地域生活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

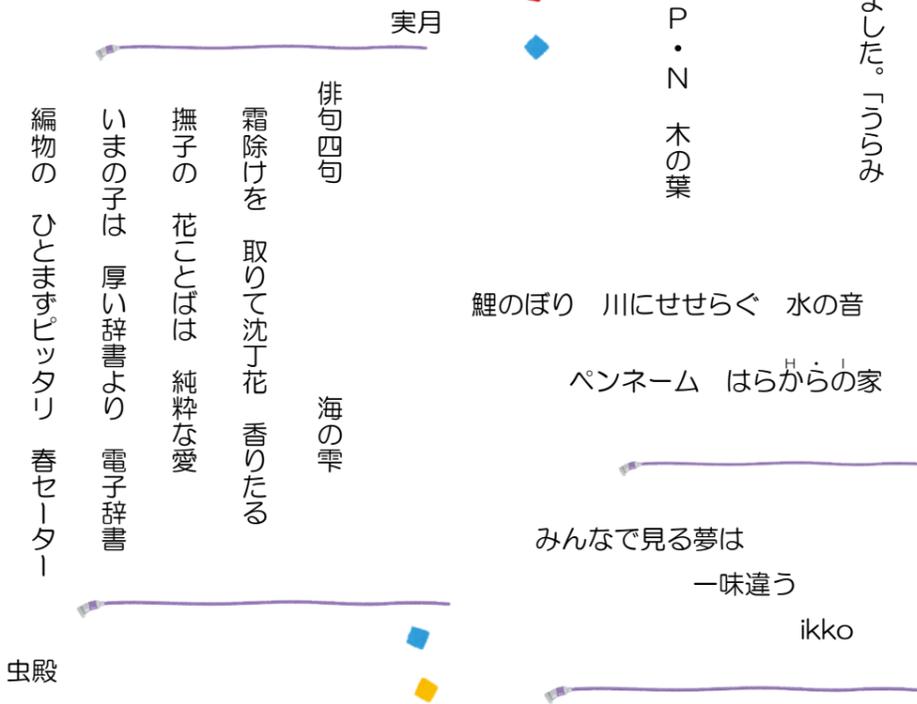
《住所》 国分寺市南町3-4-4  
《相談TEL》 042-359-2440  
《HP》 <http://harakaranoie.com>

《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)

~前号からの続き~

あなたもきっと何度でも、許すでしょう  
紅い花を  
知っている涙がなくなるまで  
心に心が戻るまで

誰もが紅い花だった頃に  
風に祈りを捧げていた



虫殿

蟻だってコツコツ働いている。  
どんな奴でも働いている。  
飯食う為に！

人は四百四病を持って生まれてくる。みんな隠して暮して仕事をする。

憲法にも労働の義務が載っている。なぜに意欲を持ってない！

五体満足に生まれてきているのに？！

1日だって同じ日はない。わたしは働けていない。稼ぎがない。

努力は怠らないが、仕事をしたい。

雇ってくれそうもないし、そこそこの年齢だ。労働力がない。

(みな能力を時間で買ってもらおう)わたしには能力も体力も気力だけはあるが、ダメ。

乳離れしなかったダメ犬と同じ。

犬はカワイイが俺はそんなにカワイクはないし、主人の番犬として立派に役立っている。

1ピキで。孤独感もない。又、歩き相手としても上々。

そういう事を口にする奴は負け犬だが、わたしは遠吠は、はかない。

みんな物理学で言う動きの仕事量として頑張っているのではないのか？それが仕事。

作家なら金になる。儲けられるだけが仕事とは限らない。おしまい。

P・N・しーそー

の滝

暫時は滝に籠るや夏の初め

P・N 木の葉

山路を登っていくと滝がありました。「うらみ

が思いだされて、心が引きしまる思いだ。  
曾良の決心とともに、芭蕉の曾良に対する愛情  
と信頼の強かったことがわかります。

「奥の細道」  
剃捨て黒髪山に衣更  
(旅に出るとき、心を新たにしよう髪を剃り僧  
の姿になって出かけた。ちょうどこの黒髪山と  
ころで衣更の口になった。あの出発のころの  
とが思いだされて、心が引きしまる思いだ。)



亡き母の  
教えを胸に 今日もゆく

秋風さやか

鯉のぼり 川にせせらぐ 水の音

ペンネーム はらからの家

みんなで見る夢は

一味違う

ikko

俳句四句

霜除けを 取りて沈丁花 香のたる

海の雫

撫子の 花こぼは 純粋な愛

いまの子は 厚い辞書より 電子辞書

編物の ひとまずピツタリ 春セーター

# 地域生活支援センタープラッツ



2023年 **5月** 【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			憲法記念日 休館日	みどりの日 休館日	こどもの日 休館日	
7	8	9	10	11	12	13
		お茶会 PMK	休館日			
14	15	16	17	18	19	20
休館日	プラッツ通信 投稿〆切日		休館日	Platz Entertainment		
21	22	23	24	25	26	27
		お茶会	休館日		ミュージック アワー	
28	29	30	31	🌿🌿🌿🌿🌿🌿		
休館日			休館日			

## 職員の一言

4月は寒かったり暖かったり、花粉と黄砂がすごく多かったり、安定しない月でしたね。  
精神科医療「事件」の流れは何とか安定して進んで欲しいです。

## 《5月のプログラム》

※すべて事前申し込みが必要となりますのでご注意ください。

### 〈お茶会〉

- ◆日程：5月9日(火) 14時から14時45分  
5月23日(火) 14時から15時
- ◆持ち物：必要な方は飲み物  
(※お茶菓子はありませぬ。)

### 〈PMK〉

- ◆日程：5月9日(火)お茶会后
- 〈Platz Entertainment〉
- ◆日程：5月18日(木) 14時から16時
- ◆持ち物：必要な方は飲み物  
(※お茶菓子はありませぬ。)

### 〈ミュージックアワー〉

- ◆日程：5月26日(金) 16時から17時
- ◆持ち物：CD、カセット、レコード、MP3プレーヤー等
- ※鑑賞のみの参加もOKです。

### .....プログラムの申込について.....

- 申 込：相談電話・来所の際に、職員へ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のためご連絡させて頂くことがあります。あらかじめご了承ください。)
- 締 切：各プログラム直前開館日の12時まで。  
参加希望者が定員を超えた場合は、申込締切日に職員よりご連絡致します。

## 《4/6 お花を見に行く会の報告》

今年のお花見は昭和記念公園へ、お花見&散策に出かけてきました！

ちょうどフラワーフェスティバルが開催されており、品種も色もさまざまなチューリップや菜の花の花壇、終わりかけだけど桜も見られ、ゆったり散策をして過ごしました。

参加された方からは、「たくさんのチューリップが見事だった」「お目当てだった売店で食事を買って食べることができた」「初対面のメンバーとも話せてよかった」「リフレッシュになった」など感想をいただきました。また行きましょう♪



## 《令和5年度登録更新について》

令和5年度登録メンバーを対象に登録更新を行います。今年度より更新用紙は、変更がある方のみ提出をよろしくお願ひ致します。

期 間：4月1日(土)～6月30日(金)

持ち物：年会費 1,200円

登録用紙 (変更のある方のみ)

- ※登録更新で来所される際は、事前にご連絡ください。
- ※登録更新の為の外出や接触到不安のある方はご相談ください。
- ※お釣りのないようご準備をお願い致します。

## 《5月のPlatz Entertainment お知らせ》

映画『インディ・ジョーンズ/クリスタル・スカルの王国』をプラッツ交流室にて上映します。

- ◆日 程：5月18日(木) 14時から (要予約)
- ◆あらすじ：1957年、イリーナ・スパルコ率いるソ連軍に捕らえられたインディアナ・ジョーンズと相棒ジョージ・マクヘイルは、エリア51から1947年のロズウェル事件で米軍が手に入れた物を探すよう強要させられる。彼らの目当ての物を発見し無事に逃げたインディだったが、ソ連軍と接触したことで共産主義者の疑いをかけられ、教授の職を追われてしまい.....

- ◆上映時間は122分です。
- 皆さんの参加をお待ちしています。



## 《4月のPMK 報告》

3年ぶりのPMKの開催となりました。今回は、以下の2点について話し合いをしました。

- ① 参加者より、交流室の人数の緩和について、人数が増えることでの広さや会話のしにくさについて心配の話がでました。
- ② 職員より、2月に実施したプログラムアンケートの結果の回覧とプラッツ通信5月号にて掲載することをお知らせしました。参加者から、徐々にプログラムを開始していけるといい、外でのプログラムは安心感があるとの意見がでました。

★今後もより良いプラッツをつくっていくために、多くの皆さんの参加をお待ちしています！