

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。

桂冠詩人の言葉より

「必ず実現してみせる！」
そう決意を固めるから
本気で努力できる。
努力するから、
実現できる自分になるのです。

リンちゃんちのパパ

医食同源

いしょくどうげんとは食べるもので病気に対する免疫力をつける為を選んで食べることを言う。

栄養のあるものは旨い。ダイエットとは又少し違う。やせるために(美容)食べるものえらんでとは違う。衣類は当然大切なものだが、衣冠束帯はもちろんである。

太っている人は飲み物を甘いものからお茶(紅茶)に変えてよく身体を動かせば脂肪は燃えるらしい。だから京都人も中国人もお茶を飲む習慣がまだある。痩せている人種が多いのは周知の事実である。おいしいものをたくさん食べることは否定しないが太って心臓に負担かけるし肝臓に脂がたまるので注意するのが身体に良いと素人でも解っている。

結婚したり親が用意してくれる時は文句を言わないで脇にそうと残しておいてもんくはいわない。みんなスマートになってヒーローとなり異性にモテる様になってみないか!

しかも人生は長めに生きると良いこともあるそうだ。

p・n・シーソー



「紫陽花」(～前号より続き～)

けれど、私は紫陽花がどれだけ綺麗か
知ったつもりで、
距離を置いて行った
あなたが私の心を知ることは
私があなを傷つけることになると思

成り立ての教師のような貴女は
うつむいていた

紫陽花、そのものだった
それなのに、あなたはもう、私を
正そうとはしない

そのことが、どこかとても寂しい

それを思い出す度に、毎年、紫陽花の花を見て
いる

紫陽花しか咲いていない場所で

願うことは
みんな本当のことだと思う
5月の雨に、触れながら

ペンネーム 実月

「奥の細道」

芦野までの道のりは、すべて山道で、かな

り苦労したようです。尊敬する西行法師が「

清水流るる」と詠んだ柳の木は、芦野の里に

ありました。そこで一句。

田一枚植て立去る柳かな

歌の大先輩、西行の心をしのんで詠んだので

す

P・N 木の葉



プラッツ通信 12月



2023年11月24日(金)発行

第278号

まだ終わっていないこと・続けていく大切さ

今年の秋もあっという間に…アキない内に終わってしまった印象を覚えます。まさしく秋無い…。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

去る11/5(日)、4年振りに迎えた国分寺まつりは、多くの笑顔と温かい思い出に満ちた素晴らしい日となりました。

久しぶりの開催で戸惑う気持ちもありましたが、「お祭りの機会を無くしたくない。」とスタッフ全員が力を合わせて出店しました。その気持ちは、メンバーさんの中にも終わらず残っていたからでしょうか、今までコロナに抗ってきたこともあり、お祭りの雰囲気はコロナ禍前より一層迫力があり、ご参加の皆さんにとって特別な思い出となったと思います。

お祭り、というモノは、感染症によって終わることはありませんでした。これからも、お祭りは皆さんの続けていきたいと思う気持ちがあれば続いていく、ということが今回分かりました。感染症を気にしながらも、お祭りにいきたい・楽しみたいという気持ちを忘れなかったことが、この良き結果に繋がったのだと思います。ご協力して頂いたメンバーの皆さん、お越し頂いた皆さんは、改めて心より感謝申し上げます。

そして、その「気持ちを忘れない」ということの大切さは、ある問題にも通じるのではないのでしょうか。それは、あの滝山病院問題についてです。

今般の滝山病院問題は、私たちの社会において深刻な問題となっています。しかし、その解決に向けての動きは十分とは言えず、特に東京都の対応が遅れていると感じられます。未だに入院を余儀なくされている方々の気持ちを考えると、いたたまれない気持ちを持つと同時に、あまり進捗が見られず、「何とかせねば!」と言っていた声が少しずつ小さくなっている、そんな嫌な雰囲気が漂い始めていることに危機感を覚えます。本来、迅速で効果的な対応を求めなければならぬ中で、人権を無視した現状が続いてしまっていることへの重大さを私たちは自分自身に問い続けていかなければなりません。

滝山病院問題は社会問題としてだけではなく、現状の日本の精神障害者施策の変わらなさへの諦めの問題とも言えます。今は答えが無くても、一人一人が『我が事』として考え、行動することが重要です。

まだ滝山病院問題は何も解決していませんし、終わってなんかいません。この問題に向き合い続けることが今も大切なのです。はらからの家福祉会としても、来たる令和6年3月9日(土)に、第34回精神保健福祉講座として、滝山病院問題に関するフォーラムを行います。支援者だけでなく、市民の皆さまとともに考え、解決に向けたアクションをし続けていきたいと思ひます。

今年最後の月としては、年末のお礼の挨拶になりづらい内容でしたが、こんなプラッツを来年もどうぞよろしくお願いいたします。

地域生活支援センタープラッツ 毛塚和英

こたつ出し
みかんを食べて
テレビ見る



ペンネーム はらからの家

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

2023年



【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
PC塾		お茶会	休館日		ミュージックアワー	
10	11	12	13	14	15	16
休館日		ゲスト交流会	休館日	Platz Entertainment	プラッツ通信投稿×切日	
17	18	19	20	21	22	23
		PMK	休館日	プラッツ食堂 (お試し実施)		
24	25	26	27	28	29	30
休館日	詰め会	お茶会	休館日			休館日

11/20~12/4、日本福祉教育専門学校より実習生がきます。どうぞよろしくお願いいたします。



プラッツ通信投稿×切日

31 休館日
良いお年をお迎えください♪



＜お知らせ＞
12/29(金)、1/4(木)は、土日のように職員2名体制となります。よろしくお願いいたします。



《職員の一言》

今年もいよいよあと1か月ですね。これから寒さが厳しくなっていきますが、焼き芋、おでん、暖かい部屋で食べるアイス…この時季ならではの味覚が楽しみです。皆さま、お体をお大事に、どうぞよいお年をお迎えください。



《12月のプログラム》

- ＜PC塾(野田先生)＞ **要予約**
◆日程：12月3日(日) ☆1回30分×5枠
13:20~、14:00~、14:40~
15:20~、16:00~
- ＜お茶会＞
◆日程：12月5日(火) 14時~15時
12月26日(火) 14時~15時
持ち物：必要な方は飲み物(お菓子はなし)
- ＜ミュージックアワー＞
◆日程：12月8日(金) 16時~17時
◆持ち物：CD、カセット、レコード、スマホ、MP3プレーヤー等 ♪鑑賞のみの参加OK♪
- ＜ゲスト交流会＞
◆日程：12月12日(火) 14時~15時半
- ＜Platz Entertainment＞
◆日程：12月14日(木) 14時~16時
- ＜PMK＞
◆日程：12月19日(火) 15時半~16時10分
- ＜プラッツ食堂(お試し実施)＞ **要予約**
◆日程：12月21日(木) 17時~18時半
- ＜詰め会＞「プラッツ通信詰め詰めCLUB」
◆日程：12月25日(月) 14時~

- ……プログラムの申込について……
- ① PC塾：直前開館日の12時までにお申込み下さい。空きがある場合は当日申込みも可です。
 - ② プラッツ食堂：12月19日(火)19時までにお申込み下さい。

令和5年度 第2回 ゲスト交流会

～地震発生！身を守るためにできる事～
◆日程：12月12日(火) 14:00~15:30
◆場所：プラッツ交流室
◆講師：国分寺市防災まちづくり係防災安全課
☆この機会に防災について見直してみませんか？
申込み不要。メモ帳、筆記用具をご持参ください。

《プラッツ食堂(お試し実施)》 **要予約**

◆日時：12月21日(木) 17時~18時半
◆場所：プラッツ交流室
◆参加費：¥300(事前払い)
☆復活2回目は、**クリームシチュー♪**
※入替制



12月のPlatz Entertainment お知らせ

『ダイ・ハード』(114分)を上映します。
☆日時：12月14日(木)14時~
☆あらすじ：クリスマス・イブのパーティ会場。ニューヨーク市警のジョン・マクレーン刑事がテロに遭遇。運良くテロリストたちから逃れたマクレーンは、人質に取られている妻ホリーや他の人命を助けるべく、たった1人でテロリストたちとの戦いに挑むことになるのでした…。

＜国分寺まつり 参加報告＞

11/5(日)、4年ぶりに開催となった国分寺まつりに参加しました。プラッツは飲み物を販売しました♪気温が高めだったことも幸い(?)し、お祭りが終わる前に完売いたしました。風が多少強く吹いた時もありましたが、好天に恵まれて沢山の方が来場されました。プラッツに来て頂いたみなさん、お手伝いしてくださった皆さん、声を張り上げて呼び込みして下さいました。ありがとうございました！！

＜11月PMK報告＞ 以下について、確認・話し合いをしました。

- (職員から)
- ① 国分寺まつりに出店し『キラキラゼリーポンチ』等飲み物を販売しました。
→メンバーより、『遊びに行ったら売り切れで残念』『味決めアンケートをしたことが良かった、またやってほしい』などの感想・意見が出ました。
 - ② 12月開催のプラッツ食堂参加費を250円以上にすることについて、ご意見を伺いました。『もう少し高くても大丈夫』、『50円玉を用意するのが大変、キリがいいと有難い』等の意見が出ました。
- (メンバーから)
- ① 『調理や洗濯などのプログラムをまたやってほしい』との意見が出ました。
 - ② ①から広がって、どんなプログラムがあると参加したいと思いますか？と意見交換をしました。
→『みんなでほけーとする会』『季節にちなんだ外出』『クリスマスなど行事の飾りで季節を感じたい』『ワイワイ盛り上がりたり普段話さない人とも交流できる機会になるようなプログラム』等。
→頂いた数々のご意見を参考に、来年度に向け検討していきたいと思っております。
- ★今後もより良いプラッツをつくっていくために、より多くの皆さんの参加をお待ちしています！