



プラッツ通信 3月



2024年2月22日(木) 発行

第281号

令和5年度を振り返り

寒さも緩み始め、日増しに暖くなり、春の到来を感じる季節となりました。木の芽が出始め、花のつぼみも膨らみ、生命の息吹も感じられる季節ではないでしょうか。梅が満開になる季節ですね。季節の変わり目で、花粉症などで体調がすぐれない方や、いくら寝ても眠いという方もいらっしゃるでしょうか。卒業・人事異動・引越など環境の変化も多いシーズンなので、何となく気持ちが落ち着かない方もいらっしゃるかもしれません。色々な思いで3月をお過ごしかと思います。

プラッツでの3月といえば、令和5年度の年度末でもあり、年度の区切りでもあります。令和5年度を振り返ると、交流室のプログラムなどでは、お試して色々な企画を再開した時期でもありました。以前実施していた、プラッツ食堂やカラオケなどを、衛生面に配慮しながら復活し様子を見ているところです。プラッツ食堂は、カレー、クリームシチューなど皆さんの人気のメニューからスタートし、「プラッツ食堂の開催を増やしてほしい」との声も頂いています。一方、カラオケは、参加者は少人数ではあるものの、参加された方の満足度は高く、今後も継続の方向です。その他の、プログラムについても皆さんの声を反映しつつ試行錯誤しながら、魅力のある内容を検討していければと思っています。

交流室は、皆さんにとってどんな場になっているでしょうか。「ホッとくつろげる」「楽しく語り合える」「情報交換ができる」「顔馴染みの人と会える」「来所することで生活のリズムが整う」「プログラムなどの活動が楽しみ」「友達を作るきっかけになる」「仲間ができる」等、様々な意見があると思います。なるべく多くの方にとって落ち着ける居心地のいい空間であれば、と思っています。一方で多数の人が利用する場であり、多様な価値観や好みがあるがゆえに、お互いの意見や考えが違うこともあるかと思っています。そんな時は、少しだけでも相手のことを意識すると変わるかも知れません。少しだけ心にゆとりを持って、「そういう考えもあるのか」と思えると、居心地の良さが変わってくるかも知れません。一人一人が相手の人間性を尊重し、誰もが安心できるような居心地のいい場となり、また、楽しさや新しい発見に巡り会える場に交流室がなるように、スタッフ一同、これからも頑張っていこうと思います。

地域生活支援センタープラッツ スタッフ一同



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)

投稿締切は
今月は15日です。

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♪



ボイスカウトに入れたら巻

ある日、息子が言った。

「お母さん、スイミング寒いからやめたい。」
聞けば、プールサイドで待っている時、換気扇が回っていて寒いのだそうである。
仕方がないのでやめた。丈夫になるようにと通ったので残念だった。そこでボイスカウトに入れることにした。

期待通り、キャンプもやりました。飯盒炊きもやりました。夏祭りの手伝いもクリスマス会ももちつき大会もやりました。十二月三十一日は、火の用心力チカチカもやりました。ロープワークというのがあって、絶対にほじけない『もやい結び』も習いました。親も必死で覚えました。
ボイスカウトとは、知育・徳育・体育の総合したものだと解りました。

P・N木の葉



言葉

(～前号より続き)
もう、生きれない

私の心の中に、私が居なくなった
私は私の肉体から離れても

人の目という この世のルールと
人の道に、正されなくてはならないのか

釘なんぞ、釘を刺す言葉など
不要なものだ

それが、私を支配して
私の生きる力を、奪っていたのだ
人の言葉を、信じる前に、
言葉にならない自分の心を、守るのだ
取り戻すのだ
自分の感情を

記憶の中で、幼かった私の気持ちを
何も言わずに信じられた人の思いだけを
受け入れるのだ

私は、きっと、もう一度、
新しく生きれる
自分の心を、信じられる言葉を見つける
ことが、
この世界の中での
自信なのだから

ペンネーム 実月

桂冠詩人の言葉より

「当たり前なこと」が大事なのです。
それが、ちゃんとできないから
全部がおかしくなってしまう。

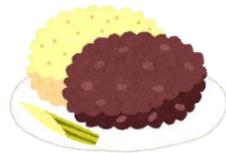
リンちゃんちのパパ

風邪

寒い中、御購読有難う。
春に近づくとやって来るのは風邪。
コロナウィルスも少しずつ、終息に向っているこの頃です。
インフルエンザも流行るかどうかは、解り兼ねます。
マスクに、ハンカチ。紙ティッシュも大切。
何故、身体が冷えるころにかかりやすくなるのでしょうか？
ウィルスとか、風邪に対する細菌の免疫力をなくし、
身体を自律神経が無意識のうちに
本来、ホメオスタシスで、自律神経が無意識のうちに
哺乳類である為、そうなのでしょうが“熱い”、“寒い”と
口にするとよじゃあ、念を押してしまうかもしれません。
近代国家は、楽に生きられたらなあ科学を流行らせたのでしょうか、
体熱をうぼうが如く、すぐ電化製品に頼ってしまい、お金もかかり、
堅忍持久を忘れてしまい、爬虫類に近づいてしまう進化でしょうか？
もう一度、生きぐるしかった過去をふまえ、賢く生きましょう。
P. S、シーソー

地域生活支援センタープラッツ

2024年 **3月** 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
<臨時休館のお知らせ> 3月9日(土)、はらからの家福祉会・万葉の里共催企画『第34回精神保健福祉講座 まちで暮らす ～ともに歩む、あなたのペースで生きるために～』の開催にともない、プラッツを臨時休館とさせていただきます。ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		PMK	休館日	ゲスト交流会「お薬講習会」		臨時休館 精神保健福祉講座
10	11	12	13	14	15	16
休館日	カラオケ	お茶会	休館日	交流室 17時閉館	プラッツ通信 投稿×切日	
17	18	19	20	21	22	23
			休館日 春分の日		ミュージック アワー	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	詰め会	お花を見に行く会 (Platz Entertainment)	休館日	交流室 17時閉館		
31	<2月PMK報告>参加者3名。①3月のゲスト交流会～お薬講習会～のご案内をし、質問を聞きました。②カラオケプログラムの分室利用についてご意見を伺い、a:有料なら借りなくても良い、b:場所が分かるとスタッフが複数いる安心感は無くなる、c:慣れない場所なので続けば定着するかも、などの意見を頂きました。(利用者から)バーベキューやスポーツ、外食などのプログラムを実施してほしい、などの意見が出ました。					

職員の一言

先月中旬からテレビでも花粉の飛散情報が流れるようになりました。良い薬ができていますとはいえ花粉症の方にはつらい時期ですが、暖かくなり活動しやすい時期でもあります。マスク・ゴーグルなどで予防しながら楽しく過ごしていただけたらと思います。

<<3月のプログラム>>

- 〈PMK〉
◆日程：3月5日(火) 15時半～16時10分
 - 〈ゲスト交流会「お薬講習会」 右下参照 〳〳〉
◆日程：3月7日(木) 16時～17時半
 - 〈カラオケ〉 **要予約**
◆日程：3月11日(月) 14時～15時半
◆場所：カラオケボックスを予定
 - 〈お茶会〉
◆日程：3月12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〉♪鑑賞のみの参加OK♪
◆日程：3月22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
 - 〈詰め会〉「プラッツ通信詰め詰めCLUB」
◆日程：3月25日(月) 14時～
 - 〈Platz Entertainment〉 右下参照 お花見! 〳〳
◆日程：3月26日(火) ※詳細は右欄参照
-プログラムの申込について.....
- ① カラオケ：
3月8日(金) 12時までにお申込み下さい。
 - ② 昭和記念公園へお花を見に行く会：
3月25日(月) 12時までにお申込み下さい。
 - ③ 上記以外：予約不要です。

<<カラオケ(お試し実施)>> ※要予約

カラオケボックスの利用を予定しています。適度な換気、手指消毒などの感染対策にご協力をお願いします。ルールを付けての開催となります。ご確認の上、ご予約ください。交流室は通常通りになります。

- ◆日程：3月11日(月) 14時～15時半
- ◆場所：国分寺駅近辺
- ◆定員：先着5名
(歌わない方も予約をしてご参加いただけます)

申込×切：3月8日(金) 12時まで

投稿コーナー

注、①ブラーとはブラームスの交響曲第一番のこと。愛称としてブラーという。
②天覧 天皇陛下ご夫妻がお聞きになるコンサートを天覧コンサートという。
③サイトウキネンとは、日本人を中心に、斎藤秀雄氏を記念して作ったサイトウ・キネン・オーケストラのこと。

小澤氏が亡くなり改め知る生涯クラシック界を牽引したり
懐かしき小澤のブラー天覧の
サイトウキネンニューチューブで聴く
世界の小澤なんでも見たり三十路ころ
新日フィルの定期コンサート
海の雫

<<交流室閉館のお知らせ>>

下記日程で、交流室の開館時間を変更させていただきます。皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいませようお願い致します。

- 3/9(土) 終日閉館(精神保健福祉講座開催のため)
※3/9は相談電話も含めプラッツがお休みです。
- 3/14(木) 10時～17時(理事会開催のため)
- 3/28(木) 10時～17時(評議員会開催のため)
※相談電話は10時～19時です。

令和5年度 第3回 ゲスト交流会 ～お薬講習会～



- ◆日程：3月7日(木) 16時～17時半
 - ◆場所：プラッツ交流室
 - ◆講師：国分寺すずかけ
心療クリニック院長 藤田 英親 先生
- ☆事前予約不要。直接プラッツ交流室にお越し下さい
申込み不要。メモ帳、筆記用具をご持参ください。

<Platz Entertainment お知らせ> 昭和記念公園へお花を見に行く会

昨年に続き、昭和記念公園にてお花を見ながら散策を楽しむ会を行います。東京の桜の開花予想は3/18だそうです。皆様のご参加お待ちしております。

- 日程：3月26日(火) (要予約)
- 集合：12時15分 国分寺駅 NEWDAYS 前
- 費用：実費(電車で西立川駅へ。その後徒歩で現地)
- 持ち物：動きやすい服装、歩きやすい靴、ハンカチ、飲み物 障害者手帳(持っている方のみ)

申込×切 3月25日(月) 12時
※荒天等の場合は中止になります。また、所外活動のため、参加は登録者に限らせていただきます。

<プラッツ旅行のお知らせ>

新型コロナウイルス感染対策のため中止していたプラッツ旅行ですが、折々にふれ再開を希望する声もいただき、次年度実施したいと計画中です！感染予防や参加のしやすさ、数年ぶりの実施であることを考え、復活第1回目は**日帰り旅行**に形を変え開催します。以前とは異なる形での進め方になりますが、安心して参加でき楽しんで帰ってこれるプログラムになればと考えていますので、ぜひご検討ください！

- ★日程と行き先：5月29日(水)、川越方面
- ★申し込み：3月下旬～4月下旬

旅行の詳細は、プラッツ通信4月号でお知らせします。お楽しみに！