

生きた

下を向いて歩くのはやめよう 胸をはって生きよう
今まで生きてきた
苦しかったけど生きた 今が青春だよ
あなたの笑顔が好きだからあなたを守りたい
心のままに生きていこう

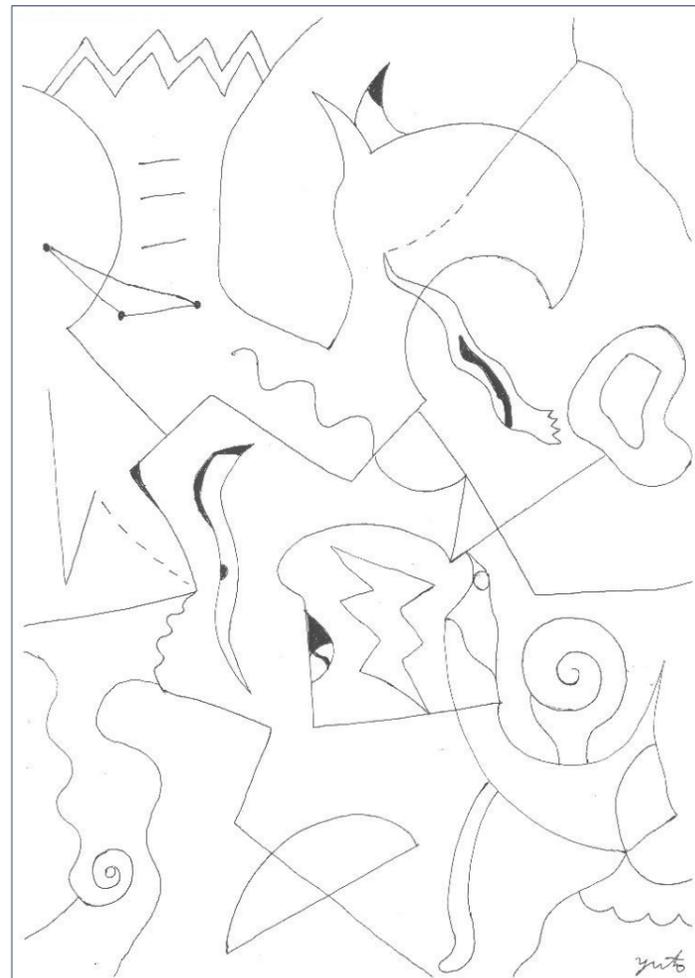
NEVER GIVE UP

桂冠詩人の言葉より

人は人と人との間に
生きる動物であり、
その間をつなぐものは
“言葉”である
リンちゃんチのパパ

音楽 グリーグの「パール・ギユント」
第一曲 花嫁の略奪とイングリットの嘆き
パールは、イングリットを強奪する。
第二曲 アラビアの踊り
ペールを迎えたバドウィン族の娘たちは、
彼を予言者と思い込んで、祝福し、踊り
始める。
第三曲 パール・ギユントの帰郷
数々の冒険を重ねて、カリフォルニアで金鉱
をあてる。巨万の富を得たパールは、故郷へ
帰ろうとする。ところがノルウェーを直前に
嵐のため難破してしまう。無一文になった。
第四曲 ソルヴェイグの所に辿りつく。
そして、彼はやさしい子守歌を聴きながら、
永遠の眠りにつく。とても綺麗な調べだ。

P N 木の葉



宇宙の始まりを解き明かす重力波
KAGURAは第4の観測地点
一三八億年前の火の玉インフレーション
宇宙のビッグバンの発生日
サイエンティストは宇宙に恋をして
いるようなもの研究は情熱だ

海の雫

「お金のやりくりってどうしてますか？」

唐突ですが、みなさんお金のやりくりはどうされていますか？私は、スマホの家計簿管理アプリでレシートをもとに金額を入力して管理しています。自動で支出のグラフも作ってくれるし、あと幾ら生活費として使えるかも見えるのでとても便利です。お金の動きが分かると、使いすぎることも少なくなるし、何より自己管理出来ている自信にもなるので結構楽しくやっています。今日はそんなお金のやりくりについて少しお話しますのでどうぞご参考ください。

お金のやりくりとは「入ってきた収入の範囲で支出・支払いをしながらきちんと生活すること。」「収入の範囲内で支出を出し、収入以上に支出しないこと。」が原則です。

また、収入をすべて生活費というのではなく、生活費の内自由に使えるお金は、収入(障害年金+工賃やお給料+α(貯金など))から、固定支出(家賃(生活保護は扶助あり)・光熱水費・保険料など月に1度必ず払うべきお金)を引いて残ったお金のことを指します。

この残ったお金から、更に優先するのは食費です。自炊する方で大体2~3万円、外食やお弁当の方だと3~4万円位です。そこで残ったお金で、洋服や、消耗品、友人などとの交際費などをやりくりすることになります。

これがなかなか大変で、欲しいものやりたいことが多い方は食費や光熱水費を節約したりされていますが、やりすぎは生活が大変になるので注意が必要です。また、急に必要なお金も必要なので、何とかやりくりをして500円でも毎月貯金が出来ると尚良いですね。

一人でやってもなかなかうまくいかないこともあると思います。お金のやりくりについて気になる方は、支援者にどうぞ相談ください。

参考までにお金のやりくり方法として簡単な封筒分け管理法のやり方説明動画のQRコードを載せておきます。ご参考ください。目指せ！やりくり上手！



地域生活支援センタープラッツ 石井 望

QR動画引用元：特定非営利活動法人女性サポート Asyl(札幌市)

社会福祉法人はらからの家福祉会

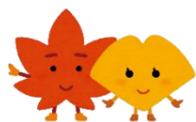
地域生活支援センタープラッツ

《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

2024年 11月 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
第41回 国分寺まつり@ 都立武蔵国分寺公園 日時:11月3日(日曜日)、11月4日(月曜日) 9:30~15:30まで プラッツは11月4日(月)に出店します! 遊びに来ませんか? ※11月3日(日)は『さつき共同作業所』が出店します					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日 文化の日	休館日 振替休日		休館日			
国分寺まつり 3日:さつき出店/4日:プラッツ出店						
10	11	12	13	14	15	16
休館日		お茶会 PMK	休館日		プラッツ通信 投稿×切日	
17	18	19	20	21	22	23
		カラオケ	休館日		Platz Entertainment 『国立駅前 大学通りを歩く』	休館日 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
休館日	詰め会		休館日	交流室 17時 閉館	ミュージック アワー	

≪交流室閉館のお知らせ≫

・11月28日(木)は、理事会開催のため、交流室は17時で閉館致します。
 相談電話は通常通り(10~19時)受付致します。
 ご不便をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

職員の一言

朝夕冷え込むようになってきましたが、温かい寝具の準備なされていますか?
 風邪をひきやすい時期なので、良い睡眠がとれるよう工夫なして下さい。
 また、収穫の秋でもあります。旬のものは栄養価も高いので秋の食べ物を楽しんで下さいね。

≪11月のプログラム≫

- 〈お茶会・PMK〉
◆日程:11月12日(火) 14時~15時
 - 〈カラオケ〉
◆日程:11月19日(火) 14時~15時半
※下の欄を参照ください
 - 〈Platz Entertainment〉
『国立駅前 大学通りのイチョウ並木を歩く』
◆日程:11月22日(金) 12時~14時頃
(雨天中止)
※一番下の欄を参照ください
 - 〈詰め会〉「プラッツ通信詰め詰めCLUB」
◆日程:11月25日(月) 14時~15時
 - 〈ミュージックアワー〉♪鑑賞のみの参加OK♪
◆日程:11月29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
-プログラムの申込について.....
- ① カラオケ:
11月18日(月)12時までにお申込み下さい。
 - ② Platz Entertainment:
11月21日(木)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

- ◆日時:11月19日(火) 14時~15時半
 - ◆場所:プラッツ交流室
 - ◆定員:6名
 - ◆申込×切:11月18日(月) 12時
- ・感染対策のため、プログラムの時間、交流室はカラオケプログラム参加者のみの利用となります。
 ・歌わないけれどプログラムに参加したい、という方も予約をお願いします。

11月のPlatz Entertainment お知らせ

『国立市駅前 大学通りのイチョウ並木を歩く』
 ~プラプラッツ?~

国立駅前大学通りのイチョウ並木を見に行きませんか?例年、11月下旬ごろがイチョウの黄葉の見ごろになると言われているそうです。今年はどうなるかわかりませんが、葉の色の変化を楽しみながら、ブラブラしませんか?途中食事を挟む予定です。詳しくはお問い合わせください。
 日時:11月22日(金)
 12時に国分寺駅ニューデイズ前集合
 14時ごろ(食事含む)解散予定
 (雨天中止)
 持ち物等:電車賃(往復:ICカード334円、切符340円)、食事代、歩きやすい靴等
 ☆ブラブラ歩くプログラムです。休憩は挟みますが、体調に合わせてご検討ください。

≪10月PMK報告≫

職員より、①~④についてご意見を伺いました。

- ① 12月予定のプラッツ食堂メニューについて、ご希望を伺いました。『クリームシチュー』と『鍋』の希望がありました。
- ② 国分寺まつりの、『お値段のPOPづくり』の願いをしました。
- ③ ゲームプログラムについて、ご意見を伺いました。「あっても良いかも」との意見があり、やりたいゲームとして、人生ゲームやジェンガ、トランプ、オセロ、将棋、などが上がりました。
- ④ ベッドの使用について、意見を伺いました。「1時間ずつより、不調時・緊急利用に使えると良い」「寝に来た、となるとちょっと違うと思う、心配してしまう」「日本人は座り過ぎ、たまに横になると良いらしい」「横になるスペースがあると良いけど、帰りたくなるかも」「使いたい人は使うと良い」「ベッドあるのに使わないのも違うと思う」といった意見が出ました。

投稿 コーナー

竹子抄

人の上に立つ人になって欲しいわけではない
 誰かより優れた才能を発揮して欲しいわけでもない
 才能を誰からも認めてもらう為に頑張るのではなく

竹子が竹子であるだけで
 やがて救われる人がいるような気がする
 人間が天から授かった
 魂のもっとも清らかなところを
 心を病んだ竹子も
 まだ何も失ってはいないと
 私は信じられる
 むしろそれが育っていく姿を見たいと思って
 私は竹子を受け入れたのである
 竹子から尊敬されるような伯父にはなれないのかもしれない

~(次号に続く)~

実月