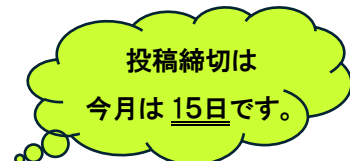




プラッツを利用されている皆さまの投稿コーナーです
皆さまの作品をお待ちしています♪



阪本竜馬



負けないでⅡ

負けないで
絶対負けないで
どんなに苦しくても負けないで
辛い日々が続いても未来はあると信じて
自分を信じて
未来は必ずあるから

NEVER GIVE UP



(～前号より続き)

長年、築いてきた透明な壁だ

私にしか見えない

私が創り出した自分が人間である為の

許せないことと許せることを隔てる境界線

今まで自分の怒りを冷やして

私は誰よりも幸せと言ひ聞かせることで

その辛さや痛みをそれ以上

感じてはいけな

人間は誰もが苦しみや痛みを乗り越えてきたのだから

自分の苦しみだけをそれ以上語るべきではないと

切り替えてきた心の裏と表

感謝の言葉だけを言い続けることが求められる人間関係だと感じ

それを言葉にすれば

コミュニケーションが上手ですねと言われてさらに感謝の言葉を言ったが

内心はそれが腹立たしく

私はコミュニケーションだけを上手にしていると思われているのは

心外だと言いたくても言えない

(次号へ続く～)



ペンネーム 実月

七夕の空に流れる星の数
P.N はらからの家



桂冠詩人の言葉より

“人に頼る心”がある限り、自分の
もっている大きな力を出し
切ることはできない。

力を出し切ってこそ厳しい現実
に勝てる。

リンちゃんチのパパ



生きていることは
けして当たり前ではない。
そんな毎日に感謝しよう。

墨子



プラッツ通信 7月



2025 年 6 月 24 日 (火) 発行

第 297 号

そろそろ還暦を迎えるらしい…

誰が？私が！？

半年前のお正月、同級生からの年賀状に『今年は還暦…』なる文章がちらほら混じっていました。
『そっかー、私も還暦だよなあ』程度に、どこか他人事のように思っていました。

自分の誕生日が近づくにつれて、同学年の人が一足先に還暦となるのを聞きつつ、なんとなく、還暦というものを意識し始めています。さらに、このプラッツ通信に何を書こうか？と思ったときに、なぜか『還暦のことは今しか書けない(書きたいわけじゃないけど)』という思いにとらわれ…(なんてこった)。

若い頃は「還暦＝おじいちゃん・おばあちゃん」という認識だったような。今は自分が還暦を迎えることを、なんか認めたくないような自分がいて、でも当たり前のことだから大したことないよと思う自分もいて。まあ、ここ数年、身体のアチコちにガタが来ているのも事実。特にROUGANの進行は記憶力にも影響しているのかなあ、どっちにしても頭の方はスカスカかなあと思ってみたり。

真面目なことを言えば、30年ほど前にそれなりの病気をしたので、60歳まで生きているとは考えてなかったこともありました。なので、あらら、こんな年になっちゃった、という感じ。振返ったところで気持ちを文章で表現するのは難しい…もちろん良いことばかりあったわけでは無いですし、へそ曲がりなので、正直、複雑な思いが無いことは無いけれど、今が一番面白いはず、と思って過ごしているかな(その時点では結果がわからないから♪)。

いろいろな方がいろいろな形で助けて頂いて今も生きてきたんだと思います。シンプルに感謝。

はてさて、いずれ誕生日を迎えてもたぶん、なにか特別なことをするとかは無さそうです。赤いちゃんちゃんこはあまり着たくないかも。別にお祝いされたいとは思いませんが、『もうおじいさんねえ～～』とか『残念パーティ?』などとネタにしてもらえれば面白いかと思っています。

最近見たテレビの影響をもろに受けた言い方をしますと、自分という人間が37兆個の細胞が集まって出来ている奇跡、その細胞ひとつひとつも何十万(?)もの数の物質によって構成されている奇跡。どれだけの偶然と奇跡があつての自分なんだろうと思うと、理解しきれなくても興味深いです。『俺って奇跡の人!』とでも考えて気楽に過ごせるぐらいが丁度いいかしらん。まあ、還暦当日を迎えても、ただ淡々と、平々凡々と、いつものように過ぎて行ってくれば有り難いです。

地域生活支援センタープラッツ ながいゆたか

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ℓ》 042-359-2440

《H P》 <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

2025年 **7月** 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
		1 お茶会 PMK	2 休館日	3	4	5
6	7	8	9 休館日	10 Platz Entertainment	11	12
13	14	15 プラッツ通信 投稿×切日	16 休館日	17	18 ミュージック アワー	19
20 休館日	21 海の日 休館日	22 カラオケ	23 休館日	24 詰め会	25	26
27 休館日	28	29	30 休館日	31	7/1(火)に、 北多摩看護専門学校の 実習生が2名入ります。 よろしくお願いします。	

～定例プログラム～

PC 塾（野田先生）	・13：20／14：00／14：40／15：20／16：00（1回30分×5枠） 予約制（締切：前開所日の12時半、空きがある場合は当日申込みも可能）
☆お茶会	・14：00～14：45
☆PMK	・14：45～15：00、プラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	・14：00～16：00、外出プログラムは予約制（3名以上で実施）
☆ミュージックアワー	・16：00～17：00、皆で音楽を楽しみましょう♪鑑賞のみの参加OKです、流したいCD、カセット、レコード、スマホ、MP3プレーヤー等があれば持参
プラッツ カレーの会	・17：00～18：30、参加費400円前払い、予約制（締切は月ごとにお知らせ）
☆カラオケ	・14：00～15：30、定員2～6名、
詰め会	・14：00～15：00、正式名称「プラッツ通信詰め詰め CLUB」

「☆」のプログラムは、2名以上で実施します。年次プログラムについては、随時通信でお知らせします。

Platz Entertainment

『君の名は。』（2016年、107分）
を上映します。

- ◆日時：7月10日(木)14時～16時
- ◆あらすじ：1000年ぶりという彗星の接近が1カ月後に迫ったある日、山深い田舎町に暮らす女子高生の宮水三葉は、自分が東京の男子高校生になった夢を見る。日頃から田舎の小さな町に窮屈し、都会に憧れを抱いていた三葉は、夢の中で都会を満喫する。

一方、東京で暮らす男子高校生の立花瀧も、行ったこともない山奥の町で自分が女子高生になっている夢を見ていた。心と身体が入れ替わる現象が続き、互いの存在を知った瀧と三葉だったが、やがて彼らは意外な真実を知ることになる。

カラオケ

要予約

- ◆日時：7月22日(火)14時～15時半
- ◆場所：プラッツ交流室
- ◆定員：6名
- ◆申込締切：7月20日(日)12時半
- ・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。
- ・歌わない人も参加可能です！予約をお願いします。

交流室での飲食について

交流室での飲食の時間について、**7月より終日可能**と変更します。引き続き、お食事後の机のアルコール消毒、ごみの持ち帰りなど、感染対策や他の方への配慮を持ちながら気持ちよく交流室をご利用いただければと思います。ご協力をお願いします！

令和7年度 第1回ゲスト交流会の報告

去る6月12日、ルンアルンの池田講師をお招きし、ゲスト交流会を実施しました。テーマは、『こころのもやもやを知ろう』でお話しいただきました。傷ついてしまう心のメカニズムを学べたり、「先生のお話が分かりやすかった」「いろんな人のつらかった事が聞けて、みんなつらかった事のかかえて生きているんだなあと思いました」など、参加された方から感想をいただき、他人の体験を聞いて共感するなど貴重な時間を持てたのではないのでしょうか。

ご参加いただき、ありがとうございました。資料(リラックス体操もあり)は、一定期間交流室にありますので、ご興味のある方は是非、ご覧ください。

ちょっトリップ で高尾山へ行ってきました！

5月28日、プラッツの日帰り旅行 ちょっトリップを開催しました。当日は快晴が広がり、皆さんの日ごろの行いが良いのだね～など話しながら、中央線にて高尾山へ。高尾山口駅に着いて早速、ホームにある天狗のオブジェで集合写真を撮ったり、ケーブルカーで山の上に上がり、薬王院まで行くグループとさる園へ行くグループに分かれ、自然の中のハイキングを楽しみました。お昼は高尾名物のところそばをおいしくいただき、午後はトリックアート美術館にて、写真を撮ったりしながら楽しみました。帰りはほぼ貸し切りの中央線のグリーン車。気持ちのいい疲れとともに帰途につきました。高尾山に初めて行く方、久しぶりに行く方が多く、近くでこんなに自然を感じ楽しめるなんていいね、みんなで出かけるのも楽しいよね、と好評でした。

次回の旅行のご参加をお待ちしています！行き先のリクエストがあれば教えてください！



～職員の一言～

生命力の満ちあふれるみずみずしい季節になりました。季節ごとの美しさ、おいしさ、心地よさは、小さいけれども本物の幸せ。砂金のように一つ一つ大切に集め、日々の生活を豊かに楽しみたいものです。

