

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 10/14 です★

幻聴の言葉は
私を育てた人の価値観であり
狭き正しさに従うことが
人としての正義感であるかのように錯覚すらして
自分が間違っていないと思いたい縛りの中で
共感してしまう批判の言葉に
耳を傾けることが
なぜか真っ先にしなくてはならない
すべきことのように思えてくる
幻聴に勝る正しさを知らないがために
幻聴に呑み込まれていく私は
自分の中の幼い神様の支配下で
神様よりも優しい自由をあなたの中に探す
私は現実の自分と妄想の自分との境界線を
引けなくなる

(次号に続く)

実月

堅忍持久



「プレートの上のガナッシュケーキ」
海の雫

詩

皆が幸せになれる詩が書けたらいいな
皆が生きる詩を書けたらいいな
皆が幸福を感じてくれたらいいな
皆で幸せになろうよ

NEVER GIVE UP

桂冠詩人の言葉より

大いなる飛躍のためには、
基本がしっかりしている
ことが重要です。
着実な努力が根本です。
そして、やれることから
一つずつ挑戦していく
勇気と粘りが大切です。

リンちゃんちのパパ

立ち上がれ、そして
パンチをお見舞いしろ！
生きるか否か！
立ち上がり相手の目を見ろ！
相手は自分と大差ない
虫の息だ！
勝負だ！！拳を固めろ！！
立ち上がり前を向け！
タオルを投げられても
一歩でも前に出ろ！
鐘はなった。勝負など関係ない。
逃げなかったし、頑張れた。
また、一っづつ初めればよい。
自分を褒めてやれ！
いつか這い上がれると確信したろう！！

P.N.シーソー

プラッツ通信 10月

2025年10月24日（金）発行

第 300 号

~~~~~

今回でプラッツ通信は祝 300 号！

カラーでお届けする特別号に毛塚の登場です。

毎月発行して 25 年(休刊無し!)、人生 100 年時代、  
1/4 とはなかなかの歴史。なので、伊〇さんに創刊当時の  
想いを聞きました。

記念すべき第 1 号の発行は 2000 年 11 月。「地域生活  
支援センターって何だ？」と手探りの中で、この通信は生  
まれたそうです。何が「生活支援」になるのかを考え、交  
流室の活動や私たちの想いを伝え、地域の小さな話題も  
共有できる場にしたい——そんな願いがあったとのこ  
と。メンバーさんからの地域情報も貴重で、いずれ街の人  
に伝えたいと、手始めにクリニックに置いてもらい…と  
いうことがあったそうです。

しゃにむに「地域の顔」として知ってもらいたい——そん  
な熱い想いが 300 号につながっていると感ずます。これ  
からもその思いを受け継ぎ、プラッツ通信とともに歩ん  
でいきたいと思ひます。

ということで、カラーも入れての投稿作品マシマシの  
300 号、スタートです！

~~~~~

地域生活支援センタープラッツ 毛塚和英

記念号

歴史ぬりかえ
また明日

ペンネーム

はらからの家



「赤毛のアン」 TORA

夏ながし
いつになるのか
秋までど
ペンネーム 白川ちさと

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://harakanoie.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  **10月**  【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日			
5	6	7	8	9	10	11
PC塾 13:20~16:30			休館日	Platz Entertainment 14:00~16:00		
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日 スポーツの日	プラッツ通信 投稿〆切日	休館日	プラッツ カレーの会 17:00~18:30		
19	20	21	22	23	24	25
		お茶会 PMK 14:00~15:00	休館日		詰め会 14:00~15:00	交流室 終日 閉館
26	27	28	29	30	31	
休館日			休館日		ミュージック アワー 16:00~17:00	

＜お知らせ＞

- ・10/25(土)、「第36回精神保健福祉講座」開催のため、交流室は閉館します。
相談電話は、通常通り、19時まで利用できます。
- ・10/27(月)～11/7(金)、日本福祉教育専門学校の実習生が入ります。よろしくお願い致します。

～職員の一言～

皆さんにお知らせです！今年もプラッツで国分寺まつりに参加して飲み物を売ります！お祭の日時は11月2日(日)9:30～15:30です。出店場所は、市役所側の藤棚近くです。(昨年と同じ辺りです。)当日お手伝いしてくれる方は職員までお声かけ下さると嬉しいです！



プラッツカレーの会のお知らせ

要予約

- ◆日時：10月16日(木) 17時～18時半
18時半までに片づけを終わるようお願いします。
- ◆場所：プラッツ交流室
- ◆参加費：400円(事前払い)
お釣りがないようにお願いします。
- ◆メニュー：カレーライス 
- ◆申込締切：10月14日(火) 12時半
申込多数の場合は、入替制になります。

＜10月のPlatz Entertainment＞

- 『機動戦士ガンダム 閃光のハサウェイ』(95分)を上映します。
- ◆日時：10月9日(木) 14時～16時
 - ◆あらすじ：シャアの反逆から12年後を舞台に反地球連邦政府運動「マフティー」のリーダーである青年・ハサウェイと謎の美少女・ギギ、連邦軍大佐・ケネスの交差する運命を描いた作品。

＜9月のPMKのお知らせ＞

- ① 冷蔵庫、冷凍庫の使用方法について説明しました。蓋つきの飲み物、食料品のみ利用可能です。
- ② 文化祭の案内をしました。(下記参照)

プラッツ文化祭

日時：11月26日(水) 11:00～16:00 場所：プラッツ交流室

～～作品やパフォーマンスで参加しませんか？～～

今年も例年同様、作品展示とパフォーマンスの2本立て！
創作をみんなで共有しませんか？

参加の申込は…

☆パフォーマンス(演奏・漫才・朗読など)

⇒出演ご希望の方は、9/30(火)まで

☆展示作品(絵画・詩・写真・映像など)

⇒出品ご希望の方は、11/14(金)まで

※作品の持参は11/4(火)～14(金)の開所時間をお願いします



定例プログラム

要予約	10/5	・13:20/14:00/14:40/15:20/16:00(1回30分×5枠)
PC塾(野田先生)		・申込締切は、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	10/21	・14:00～14:45
☆PMK	10/21	・14:45～15:00、プラッツメンバーミーティング
Platz	10/9	・14:00～16:00、外出プログラムは(3名以上で実施)
Entertainment		
☆ミュージックアワー	10/31	・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
要予約	10/16	・17:00～18:30、参加費400円前払い
プラッツ カレーの会		・申込締切はプラッツ通信でお知らせ
要予約		・14:00～15:30、定員2～6名
☆カラオケ		・申込締切はプラッツ通信でお知らせ
詰め会	10/24	・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。