

怒りという衝動を
あなたは自分の手で抱きしめ手放すのだと
私に言う
私は不安なことがあった分だけ
今のままで良いという承認を求めて生きていた
旅に出られる人は
自分を見つめられるとあなたは私の手を握っていた
私は自分の内側に
心の羽を隠している
私がどんなに病んでいても
何かの出来事でどこまでも冷淡な気持ちを
抱えることがあっても
その反対の世界を引き寄せて
自分の内部に描き出すことで
それが私の一部となるその羽を
あなたの愛情が残したのだと
思うからである

私はその羽を意識する時に
この世の底辺と呼ばれる人達と
対等になる
これは底辺の私の強みである
自ら望んで心を病む人も
好き好んで罪を犯す人もいない
私は立派な人間になるのではなく
どうすることもできない
(次号に続く)

実月

枝冠詩人の言葉より

友情は、約束を守り抜く中で、ゆるがないものになる。相手が困っているときに手をさしのべる人が、本物の友人です。

リンちゃん子のパパ

気持ちを切り替えたいときは
「ホップ・ステップ・ジャンプ」
と口ずさんでみよう。

墨子

平等
1万円の旧弊は福沢さんである。
“天は人の上に人をつくらず、人の下に人をつくらず”とおっしゃった偉人である。
様々な人はいるが、みんな社会人である。
そうして心も10人10色であり、個性てきである。価値観も様々である。
みんな同じだったら変である。
クローンじゃあるまいし!?まあとってもく<。>
男女なかよく、生きて行けさえすれば、それで充分!!
動物は自由ではないのか?自由意志が有る。
無くてもいい。せいぶつ。
み〜んな幸せである!「天下泰平」
ええじゃないのか。
世界、みな兄弟!

2025, Nov,11
P.N.シーソー



夢乃あくむ

「プラッツ食堂」

皆さんは、プラッツ食堂にいらしたことはありますか?

遡ってみますと、以前は、レタスの会のボランティアの方々が、イベントなどに食事を作ってくださっていました。汁物や副菜もある定食、ワンプレートなど、色鮮やかで品数も豊富でした。その頃に、参加された方は、今のスタイルとはまた違ったプラッツ食堂をご存じかと思います。新型コロナの感染のリスクもあり、残念ながら中断となってしまいましたが、懐かしいです。

その後、新型コロナが令和5年5月8日より5類感染症に移行となり、感染リスクがやや低くなったことを契機に、プラッツ食堂の再開を検討し始めたのが、令和5年10月頃。プラッツ食堂お試し期間として、感染対策をしながらのスタートとなりました。現在は、カレーを主として提供しておりますが、その頃は、丼ものや鍋なども取り入れて提供しておりました。カレーが主流となった今では、その頃のメニューが懐かしいですね。

色々なメニューをお試しした結果、やはり、カレーが一番美味しい!!みんな大好きということで、プラッツ食堂カレーの会とネーミングするに至りました。今年の2月のことです。現在、2カ月に1回実施しています。6回カレーの会を実施したことになります。当初は300円でスタートしましたが、物価の高騰の影響もあり現在は400円となっています。お替りは自由にできますので、遠慮なくどうぞお腹いっぱい召し上がってください。くれぐれも、食べすぎには気をつけて!

最近、カレーを頂いた後、お腹も満たされ、心地よい中で、皆さんと談笑をしながら、過ごされる方が多いようです。やはり、美味しいものを頂くというのは、こころが安定し、幸せな気持ちになるものです。日々の色々な雑念も忘れ、束の間の穏やかな時間を楽しむのもいいものですね。カレーの具材について、「今日のカレー何の野菜が入ってた?」「野菜たっぷり美味しい」「お肉はなーに?」と話も弾み、我が家のカレーのこと、カレーの美味しい名店のことなど、話題は尽きません。初めての方向士でも、話しやすい雰囲気なのが、プラッツ食堂のいいところです。カレーの話だけでなく、日常的生活や仕事の話へと話題も広がり、気がついたら、閉館時間になってしまったり。そんな時間も楽しんで過ごしていただければと思います。食事をする時間の、短いひと時かもしれませんが、そこでの出会いや何気ないやり取りも、楽しい経験です。交友関係が広がるきっかけになるかもしれませんね。

さて、次は何カレーでしょうか???是非一度足をお運びください。



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)

地域生活支援センタープラッツ

2025年  **12月**  **【月間予定表】**



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			休館日	Platz Entertainment 14:00~16:00		
7	8	9	10	11	12	13
PC塾 13:00~16:30		お茶会 PMK 14:00~15:00	休館日			
14	15	16	17	18	19	20
休館日	フラッツ通信 投稿×切日		休館日		プラッツ カレーの会 17:00~18:30	
21	22	23	24	25	26	27
			休館日	詰め会 14:00~15:00	ミュージック アワー 16:00~17:00	
28	29	30	31	・年末年始の閉館日について 12/28(日)~1月3日(土)の間、閉館します。 1/4(日)から通常通り開館します。 ・実習生について 12/9(火)、北多摩看護専門学校より実習生が入ります。 ご協力よろしくお願いします。		
休館日	休館日	休館日	休館日			

<Platz Entertainment>

「少年と犬」(128分)を上映します。

- ◆日時：12月4日 14時~16時10分
- ◆場所：プラッツ交流室
- ◆あらすじ：東日本大震災で飼い主を失ったシェパード「多聞」が主人公の物語。多聞は岩手県釜石市から西へ向かい、約5年間にわたって様々な土地を旅する。仙台では窃盗団の青年と、新潟では外国人の泥棒と、富山では夫婦と、滋賀では娼婦と、島根では猟師と出会い、最後に熊本の少年と家族のもとにたどり着く。それぞれの土地で多聞は人々の心の傷を癒し、希望をもたらす存在となる。震災から熊本地震まで、犬と人間の絆を通して描かれる感動の連作短編集。

<PC塾>

要予約

- ◆日時：12月7(日)
13:20~、14:00~、14:40~、
15:20~、16:00~
マンツーマンで行います。
- ◆場所：プラッツ交流室
- ◆申込締切：12月5日(金)19時まで

<プラッツカレーの会>

要予約

- 普段のメニューはカレーですが、今回はシチューになります。
- ◆日時：12月19日(木)17時~18時半
18時半までに片づけを終えるようお願いいたします。
 - ◆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：シチュー
 - ◆申込締切：12月16日(火)12時半
申込多数の場合は、入替制になります。

<第42回国分寺まつりの報告>

11月2日(日)、都立武蔵国分寺公園にて、第42回国分寺まつりが開催されました。プラッツでは、みかんジュースなど冷たい飲み物を販売しました。当日、お手伝いをしていただきメンバーさんのご協力もあり、無事に終わることが出来ました。ありがとうございました。また、国分寺市民を中心に多くの方にご来場いただき、有意義なイベントになりました。

<11月のPMKの報告>

- ・職員より、プラッツ文化祭の案内、国分寺まつりの報告、感染症対策について、お知らせしました。
- ・メンバーから、体調不良者の交流室利用について及びプラッツ食堂のお手伝いについて、意見が挙がりました。

<年末年始の閉館日のお知らせ>

- ・令和7年12月28日(日)~令和8年1月3日(土)は閉館、1月4日(日)より通常通り開館します。

~*~*~*~*~*~*~*~* **定例プログラム** ~*~*~*~*~*~*~*~*

要予約	12/7(日)	・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	12/9(火)	・14:00~14:45
☆PMK	12/9(火)	・14:45~15:00、プラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	12/4(木)	・14:00~16:00、外出プログラムは3名以上で実施
☆ミュージックアワー	12/26(金)	・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	12/19(金)	・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	今月は	・14:00~15:30、定員2~6名
☆カラオケ	ありません	・申込締切はプラッツ通信でお知らせ
詰め会	12/25(木)	・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。

~職員の一言~

ことしも残すところひと月あまりとなりました。一年間の出来事を振り返るニュースなども配信される頃ですね。どのような出来事が印象に残ったかなど、皆さまからお話を聞かせていただけたらと思います。どうぞよいお年をお迎えください。