

桂冠詩人の言葉より

病気との闘いは、
すべてが幸福になり、
勝利するための試練です。
病気だから、
不健康なのではありません。
他人や社会から
決められるものでもない。
健康は、
何があっても負けない
自分自身の前向きな
生き方の中にこそあるのです。

リンちゃんチのパパ



「青春」 TORA

(前号からの続き)
花は枯れるのです
咲いて失くなるのです
自らの光は自らの闇でもあったことを
語らずに
光の中へ帰って行きます
誰も裁かずに
あなたのみをしっかりとこの世界に残
すために

雨に降られることは涙を涙でもって流
しさることだと信ずる

自分で自分の髪を切ることく
花であれたことを不思議なことだと
考えて
道端で見つけた草花を茎から切って
あなたに渡すのです

(次号へ続く) 実月

天の川

今日も流れる

月の空

ペンネーム
T.M

自分Ⅱ

自分が自分でなくなる時
悲しい事ですね
私は皆さんに嫌われてるのではない
でしょうか？
自分で自分が信じられない
悲しい事です
私は今まで自分を信じる事に努力し
てきた
どんな時も自分を信じて生きてきた
どんな状態でも
未来はあると自分を信じてきた

NEVER GIVE UP



レモン色のマリーゴールド(鉢植え)
P.N. 海の雫

プラッツ通信 7月



2026 年 6 月 25 日 (木) 発行

第 309 号

「溶けそうな夏に思うこと」

本格的な夏がやってきました。日差しが一段と厳しくなるこの時期、皆さま、如何がお過
ごしでしょうか。暦の上では夏生まれの私ですが、相変わらず冬のスポーツをこよなく愛す
る身としては、この暑さに「溶けてしまいそう」な毎日を何とか踏ん張っています。

暑い日が続くと、つい外出がおっくうになったり、体調を崩しやすくなったりします。そ
んな時期だからこそ、改めて「安心して過ごせる場所」の大切さを感じます。

先日、「大連帯会議」と呼ばれる集まりに参加してきました。これは、精神障害のある人
たちの地域生活や権利を守るために、当事者や家族、支援者、弁護士など、さまざまな立場
の人たちが集まり、意見交換や活動を行っている場です。

そこで改めて感じたのは、「地域で暮らす」ということの意味でした。

旧滝山病院事件が明らかになってから、三年以上が経ちました。あの事件は、決して一つ
の病院だけの問題ではなかったと思います。もちろん、暴力や虐待は許されるものではあり
ません。しかし本当に考えなければならないのは、「なぜ地域ではなく病院の中に長く留ま
らざるを得なかったのか」ということではないでしょうか。

地域で暮らすためには、住まいがあれば十分というわけではありません。困った時に相談
できる人がいること。調子が悪い時でも顔を出せる場所があること。何もできなかった日で
も、「また来ればいいか」と思える場所があること。そうした一つひとつが、地域で暮らし
続けるための支えになっています。

最近では、「自立」や「就労」といった言葉を耳にする機会が増えました。それらはもちろ
ん大切です。しかし、人には頑張れる日もあれば、そうでない日もあります。休んだり、立
ち止まったりできることも、同じように大切なことだと思います。

人権という言葉を知ると、少し難しく感じるかもしれません。しかし、人権とは特別な
ものではなく、「安心して暮らせること」や「自分らしく地域にいられること」の積み重ねな
のだと思います。

プラッツもまた、そんな地域の居場所の一つであり続けたいと思っています。暑い日が続
きますが、どうぞ無理をせず、それぞれのペースでこの夏をお過ごしください。

地域生活支援センタープラッツ 毛塚和英

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

2026年 **7月** 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日		ちよっトリップ 9:10~17:00	
5	6	7	8	9	10	11
		お茶会 PMK 14:00~15:00	休館日	Platz Entertainment 14:00~16:30		
12	13	14	15	16	17	18
休館日		フラッツ通信 投稿メ切り	休館日			
19	20	21	22	23	24	25
	海の日 休館日		休館日	ゲスト交流会 14:00~15:30	詰め会 14:00~15:00	
26	27	28	29	30	31	
休館日			休館日		ミュージック アワー 15:30~16:30	



～職員の一言～

石井、良性の筋腫の手術のため6/15～7/15までお休みします。皆さんにはご迷惑をおかけしますが、健康第一！元気になって戻ってくるので、回復をお待ちください。気温も安定しない日々ですが、皆様もどうぞご自愛ください。

Platz Entertainment

『南極物語』（1983年、145分）
を上映します。

- ◆日時：7月9日（木）14:00～16:30
- ◆あらすじ：悪天候に阻まれ、南極探検隊員の飼っていた15匹のカラフト犬が南極昭和基地の極寒の地にやむなく置き去りとなってしまう。その実話を基に、実在した兄弟犬「タロ」と「ジロ」の生への奮闘と南極観測隊の苦闘を壮大なスケールで描いた大作となっており、製作期間におよそ3年を費やしたと言われている。

投稿 コーナー



予約不要

令和8年度 第1回ゲスト交流会
＜アップデートしよう！自転車の新ルール＞

- ◆日時：7月23日（木）14:00～15:30
- ◆場所：プラッツ交流室
- ◆講師：小金井警察署 交通課の方
- ◆内容：講習会（プロジェクター使用）、質疑応答（途中、休憩をはさみます）
- ◆対象：プラッツ・さつき・GHのメンバー
- ※自転車の新しい制度・交通ルールについて、質問、大募集中です！！



～殿ヶ谷戸庭園に行ってきました～

6/4、Platz Entertainmentのプログラムにて殿ヶ谷戸庭園に行ってきました。台風も過ぎ、爽やかな一日でした。竹林の小径、次郎弁天池のまわりをのんびりと散策し、気持ちのいい時間でした。弁天池の湧水が透明で綺麗だったので、しばしうっとり。紅葉亭でしばしゆっくりお話などされ、楽しいひと時を過ごされました。プラッツから近いので、また秋に紅葉を見に来たいとの声も上がりました。

6月のPMK＜報告＞

☆スタッフより

- ・7月3日（金）のちよっトリップの最終のご案内をしました。
- ・石井 St の休職の旨、お伝えしました。

定例プログラム

PC塾（野田先生）	8/2（日）	・13:20/14:00/14:40/15:20/16:00（1回30分×5枠）
要予約	予定	・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	（☆）7/7（火）	・14:00～14:45
PMK	（☆）7/7（火）	・14:45～15:00、プラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	7/9（木）	・14:00～16:00、外出プログラムは3名以上で実施。時間はその都度連絡します。
ミュージックアワー	7/31（金）	・15:30～16:30、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	8月	・17:00～18:30、参加費400円前払い
要予約		・申込締切はプラッツ通信でお知らせ
詰め会	7/24（金）	・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。

【お知らせ】・ミュージックアワーは、今年度より上記の時間で実施となります。