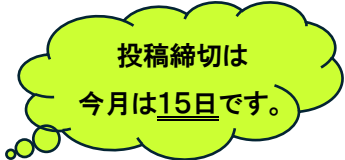




プラッツを利用されている皆さまの投稿コーナーです
皆さまの作品をお待ちしています♪



「あちゃ〜」 ペンネーム TORA

花の命（前号からの続き）

あなたのそばに生けられて
最後を迎えることが

私よりもずっとその反省を込めて
長く生きていくであろうあなたの
花びらの葉っぱの裏も表も見れることが
私は愛しいのです

コップ一杯の水で潤うあなたのその微笑みが
私には忘れられないのです



実月

さようなら

若い頃にさようなら
思い出にさようなら
この胸にさようなら
涙にさようなら
苦しさにさようなら
溢れる思い出にさようなら
幸せにこんにちは
明日は必ず来るから

NEVER GIVE UP



桂冠詩人の言葉より

理想や夢を語ることは誰にでもできる。
大切なことは、“今、何をするか”だ。
使命感、責任感は行動に表われる。

リンちゃんチのパパ

p.n.しーそー



プラッツ通信



2026 年 7 月 24 日(金)発行

第 310 号

夏の暑さ対策 ～国分寺市内の涼み処、給水所～

大暑のみぎり、いかがお過ごしですか。暑さの厳しい時期となりますので、涼む場所としてプラッツの交流室もご利用ください。夏の暑さ対策は、涼しい場所で過ごすことやこまめな水分補給などが基本となります。今月は国分寺市内の涼み処、給水所をご紹介します。各施設などの開館時間にどなたでも利用することができます。

【涼み処 クールシェア・スポット】
夏の暑い時期、熱中症予防やお出かけのときにひと休みすることのできる場所です。
9 月 30 日(水)まで、国分寺市内の公共施設などに涼み処を 26 か所設置しています。

施設名	開館時間
市役所 3 階リフレッシュスペース	8 時 30 分～17 時（閉庁日: 土、日、祝）
各地域センター	9 時～17 時（休館日: 水）
本多公民館	8 時 30 分～22 時（休館日: 第 1・3 月、祝）
恋ヶ窪・光・もとまち・並木公民館	8 時 30 分～22 時（休館日: 第 3 月、祝）
各地域包括支援センター	9 時～17 時（休館日: 日、祝）
福祉センター	9 時～17 時（休館日: 月、祝）
さわやかプラザもとまち	9 時～17 時（休館日: 7 月 19 日(日)、9 月 20 日(日)）
史跡の駅 おたカフェ	9 時～17 時（休館日: 月。祝日の場合は翌日）
ひかりプラザ	8 時 30 分～22 時（休館日: 第 2・4 月。祝日の場合は翌日）
市民スポーツセンター	9 時～21 時 30 分（休館日: 第 3 月。祝日の場合は翌日）
いずみホール	9 時～22 時（休館日: 第 1・3 月。祝日の場合は翌日）
cocobunji プラザ	8 時 30 分～19 時（9 月 30 日(水)まで無休）
いずみプラザ	8 時 30 分～17 時（休館日: 土、日、祝）
ボランティア活動センターこくぶんじ	9 時～17 時（休館日: 日、祝）

【給水所 東京ウォーター・ドリンキング・ステーション】
国分寺市内に 10 か所、水筒などに冷たい水道水を無料で給水できる場所があります。

都立多摩図書館 閲覧室	本多公民館 2 階
恋ヶ窪図書館 1 階	光公民館 1 階
もとまち図書館 1 階	もとまち公民館 2 階
内藤地域センター 1 階	並木公民館 1 階
北町地域センター 1 階	西町プラザ 1 階

お互いに体調を気づかいながら、この夏を乗り切ることができますように。くれぐれもお体を大切になさってください。

地域生活支援センタープラッツ 角谷敦子

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

《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  **8月**  **【月間予定表】**



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

～職員の一言～

もう梅雨が明けて、本格的な暑さになっているでしょう…。
汗はダラダラ流れますが、涼みスポットでダラダラ過ごすのも、夏の一興ですね。

Platz Entertainment

マジックを
楽しみましょう！



昨年度の新年度会でマジックを披露して下さった市内のボランティアサークルの方をお招きし、夏のマジックショー＆マジックの体験をします。
夏の思い出に、驚き満載のマジックを楽しみましょう！

- ◆日 時：8月20日(木) 14時～15時
- ◆場 所：プラッツ交流室
- 申し込みは不要です。直接交流室にお越しください。

プラッツカレーの会

要予約

- ◆日 時：8月6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します。
- ◆場 所：プラッツ交流室
- ◆メニュー：キーマカレー
- ◆参加費：400円（事前払い）
お釣りがないようにお願いします。
- ◆申込締切：8月4日(火) 12時半
※申込多数の場合は、入替制になります。

今回は8/6(木)に行うため、申込期間が短くなっています。お早目の申し込みをお待ちしています！

ちよっトリップin 秩父 報告

7月3日、プラッツの日帰り旅行ちよっトリップを開催しました。今年は、絹織物などの文化で有名な秩父に行ってきました。当初は猛暑を心配していましたが、曇りで過ごしやすい天気となりました。

西武線の特急ラビューに乗り、窓から眺める新緑は絶景でした。現地に到着後、創建2000年以上の秩父神社を参拝し、おみくじを引いたり、境内を散策したりしました。昼食は、郷土料理のお蕎麦やわらじカツを堪能しました。秩父の味噌は甘いのが特徴みたいです。

昼食後は、ちちぶ銘仙館で型染・藍染・手織りの体験をしました。それぞれ選んだデザインを基に楽しく作成をしました。体験後、館内を見学し、地域の歴史や文化に触れました。

来年度の旅行のご参加をお待ちしています。次の行き先のリクエストがあれば募集します！



PMK 報告

○職員より、7/23のゲスト交流会のお知らせをしました。

..... 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		・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（☆）	8/4(火)	・14:00～14:45
PMK（☆）	8/4(火)	・14:45～15:00、プラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	8/20(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（☆）	8/21(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	8/6(木)	・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	8/25(火)	・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。