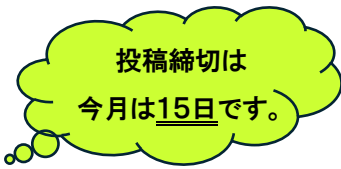
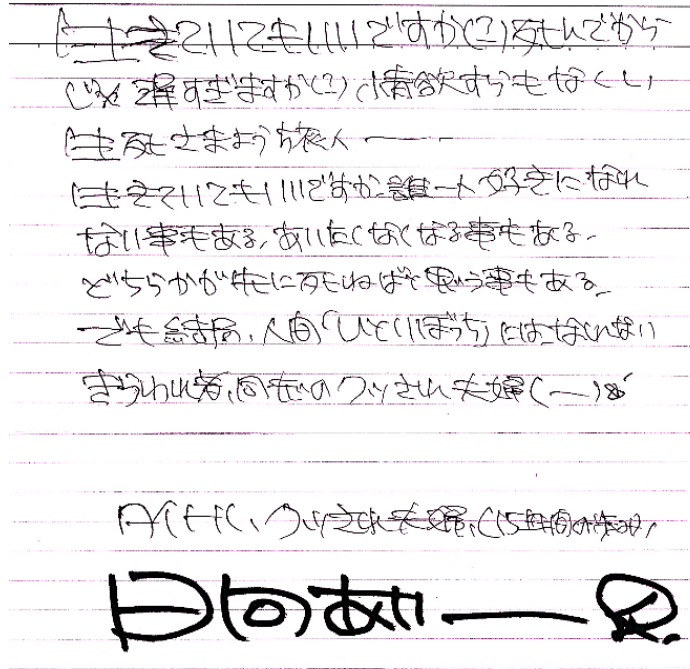




プラッツを利用されている皆さまの投稿コーナーです
皆さまの作品をお待ちしています♪



紫陽花



独身貴族

(次号に続く)
実月



言葉

自分の能力を駆使して助けることを「自助」となづけた！
人生、生活、性格に対して補うこと、賢明に生きて行くコト。
掃除、水洗い自炊して栄養のバランスを考えて調理したり、
身体を鍛えようと買い物したり、大統領でもないのに
カウチポテトをして楽しみな時間をつくる。
洗濯をし、物干し、薬を服用し日が沈むと風呂でシャワーを浴び、
明かり無駄だから早めに寝る、そして早起き三文の得！！
食パン3枚の得とは、ピーナッツバターたっぷり。
節約とは稼ぐこと同じ。家政を賢く機能させよう。
ふつうに生きる目標を持っては如何！
人生は色々あっていい。
また明日も自然とやってくるだろう。

p. n. しーそー



NEVER GIVE UP



プラッツ通信



2026 年 9 月 25 日(金)発行

第 312 号

プラッツの交流室から～10 月の今日は何の日？～

9 月は雨が多かったこともあり例年よりは比較的涼しい日の多い一か月でした。10 月は気候も良く過ごしやすくなり、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋・・・などなど秋も深まりそうです。

さて、プラッツに来所すると、玄関に、その日の一言やお知らせが日替わりで書かれているホワイトボードがあります。そのトピックに「今日は何の日」というものが時々登場するのですが、今回の巻頭言では“10 月の今日は何の日”をピックアップしてお届けします。こんな記念日があるんだ～というような日が結構あるのがおもしろく、インターネットで検索すると色々出てきますので、興味を持たれたらぜひ検索してみてください！

★10 月 1 日 コーヒーの日/国際コーヒーデー

コーヒー豆の収穫が終わり、とれた豆から新たにコーヒー作りが始まる時期にちなみ全日本コーヒー協会が制定。のちに世界的にもその日がコーヒーの日になりました。温かいコーヒーがおいしい季節ですね。

★10 月 5 日 レジ袋ゼロデー

2002 年、ゴミの削減のため、マイバックの利用を呼びかけることを目的として日本チェーンストア協会が記念日に制定。お買い物にマイバックを使うこともかなり浸透してきましたね。

★10 月 8 日 寒露

二十四節気のひとつ。空気が冷たく感じられ、冷たい露が野草につき始める頃のこと。近年は 10 月でも暖かい日が多いのですが、今年はどんな気候になるでしょうか？

★10 月 9 日 散歩の日

「て(10)<(9)てく」歩くの語呂合わせから、東京商工会議所シブヤ散歩協会が制定。お散歩で健康づくりや色々な景色に出会ったり、歩くことは思考の整理にもなるといわれています。

★10 月 10 日 銭湯の日

スポーツで汗をかけた後に入浴すると健康促進につながることから 1964 年の東京オリンピックの開幕日にちなんで。また 1010(せんとう)の語呂合わせから。数少なくなった銭湯ですが、近隣には東元町に桃の湯、国立駅南口に鳩の湯があります。

★10 月 13 日 サツマイモの日

10 月はさつまいもが旬であることと、江戸から川越までの距離が 13 里であることから。焼き芋・大学芋・天ぷら…好きな食べ方はありますか？

★10 月 20 日 世界骨粗鬆症デー

国際骨粗鬆症財団が国際デーとして制定。その年に定められたスローガンのもと世界各地で骨粗鬆症に関する予防、改善、認知を目的としたキャンペーンが行われます。骨粗鬆症は健康的な食事や運動習慣で改善できるといわれていて、1 日 600～800mg のカルシウムを摂取することが推奨されています。

地域生活支援センター 玉木 綾子

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

10月

【月間予定表】

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

★10/6(火)~10/19(月)、日本福祉教育専門学校と、日本社会事業大学の実習生が入ります。
どうぞ、よろしくお願い致します。
★10/4(日)PC塾は、都合により、中止になりました。どうぞ、よろしくお願い致します。

..... 定例プログラム

PC塾 (野田先生)	12月	・13:20/14:00/14:40/15:20/16:00 (1回30分×5枠) ・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 (☆)	10/6(火)	・14:00~14:45
PMK (☆)	10/6(火)	・14:45~15:00、プラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	10/1(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 (☆)	10/16(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 (☆)	10/30(金)	・17:00~18:30、参加費400円前払い ・申込締切はプラッツ通信でお知らせ
詰め会	10/23(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。

Platz Entertainment

「紅の豚」(1992年、93分)を上映します。
◆日時: 10月1日(木) 14時~16時
◆あらすじ: 宮崎駿監督の長編映画第6作目。舞台は、飛行艇時代の1930年代のイタリア地中海。魔法で豚になった元軍人ポルコ・ロッソが、地中海で賞金稼ぎとして活躍する物語です。豚の人氣に嫉妬したアメリカ軍人ドナルド・カーチスは、ポルコを陥れようと動き出します。男の夢とロマンと愛が溢れる世界をお楽しみください。

PMK 報告

○職員より
・9/29(火)ゆるスポーツのお知らせをしました。
・11月の文化祭の件について、5周年としてやりたいことや来場者の範囲について、メンバーの意見をお聞きしました。

~職員の一言~

10月に入り、秋の気配が感じられる季節となりました。皆さん、夏の疲れなどは出ていませんか?食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、色々ありますね。暑さも和らいできましたので、お出かけするのもいいですね。それぞれの秋を楽しんでみませんか?

令和8年度 第2回ゲスト交流会 予約不要

~みんなで考えよう! 日ごろの食生活~
◆日時: 10月22日(木) 14:00~15:30
◆場所: プラッツ交流室
◆講師: 国分寺市健康部健康課 管理栄養士 山崎 法子さま 保健師 島村 弥生さま
◆内容: 講習会 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 ※日ごろの食生活などの疑問など、質問、大募集中です!!

カレーの会 要予約

◆日時: 10月30日(金) 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
◆メニュー: カレー
◆参加費: 400円(事前払い) お釣りが無いようにお願いします。
◆申込締切: 10月27日(火) 12時半 ※申込多数の場合は、入替制になります。

Platz Entertainment 報告

8月20日、国分寺市内のマジックサークル木曜会とマジックによる交流会を実施しました。
当日、簡単なマジックの体験をしてみたり、難易度の高いマジックを見て、参加者は驚いた表情をしながら楽しみ、有意義な時間となりました。



プラッツ文化祭

日時: 11月11日(水) 11:00~16:00 場所: フラッツ交流室
~~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、9/29(火)が締切です。お早めに!
☆展示作品(絵画・詩・写真・映像など) ⇒出品ご希望の方は、10/30(金)まで ※作品の持参は10/19(月)~30(金)の開所時間をお願いします

文化祭当日の飾り付けや片付けをお手伝いして下さる方、募集中!

