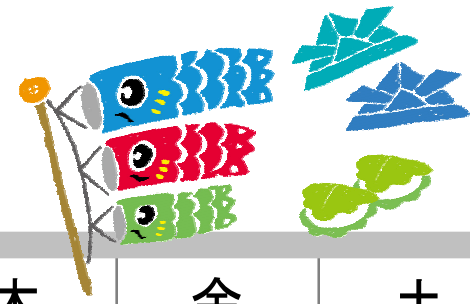


地域生活支援センター フラッツ

2016年5月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	プラッツ 食堂	憲法記念日 休館日	みどりの日 休館日	こどもの日 休館日		Wii カラオケ
8	9	10	11	12	13	14
休館日		お茶会 6月パソコン塾 申込み開始日	休館日		栄養相談	わくわく 体操
15	16	17	18	19	20	21
PC塾 野田先生	プラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日	Wii カラオケ	プラッツ 交流室 17:00 閉館	PC塾 二宮先生
22	23	24	25	26	27	28
休館日		お茶会	休館日	詰め会		
29	30	31				
休館日		お茶会				

- ・5月、6月のプチ韓国語講座はお休みです。
- ・5月20日(金)は、はらからの家福祉会理事会評議員会開催に伴い、17時にて交流室利用のみ終了とさせていただきます。電話相談は通常通り、19時までご利用になれます。ご協力お願い申し上げます。
- ・毎週木曜日(Wiiカラオケは除く)はボランティアの井上さんが交流室に滞在されます。

☆保坂さんの今月の一言☆

玄関はお客様や見学の方が必ず通られる場所です。靴を脱いだまま交流室に入られる方やスリッパをしまわずに外出される方がいらっしゃいますが特別な事情がない限りは出入りのつど靴箱に入れて下さい。ご協力よろしくお願いします。



～4月19日 PMK 報告～

<メンバーさんより>

- ①熊本地震の被災者向け義援金の募金活動をしてほしい。
メンバー意見：市民からも受け付け。外に募金箱を置く。コンビニ募金で良いのでは。等々
⇒ 保留、継続検討
- ②スポーツ企画はどうするか。
メンバー意見：多摩スポでフリースロー大会など
⇒ 保留、継続検討



<職員より>

- ①国障連バスハイク 5月28日(土)参加募集告知
※急ぎの情報だったため、4月17日～26日で申込受付。本号送付時点で切済、申し訳ありません。
- ②自動販売機設置、その使い心地や感想は？
メンバー意見：値段が高い。温かいペットボトルがほしい。スーパーのほうが安い。持ってこなくて良いからラク。等々
- ③お茶およびコーヒーサービス1杯30円などの撤去を考えている。
メンバー意見：残してほしい。安い。温かい。できたて。冬よく使う。冬だけほしい。夏の麦茶がいい。夏だけほしい。等々
⇒5月に在庫が尽き次第、一度どけて運用する。ご意見は随時受付。

五月十六日

五月二日

プラッツ食堂

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・ハンバーグ おから入り
- ・野菜の煮物
- ・だいこんサラダ
- ・フルーツ

- ・牛肉とごぼうのませごはん
- ・みそ汁
- ・とり肉のピカタ
- ・切干だいこんの煮つけ
- ・きゅうりの浅漬
- ・プリン



定例プログラム

◇：登録不要 ◆：登録要
★：登録要・事前予約制

- ◇ お茶会 14:00～15:00
- ◇ プラッツ食堂 17:30～、前日までに申込・400円前払い要。定員18名まで。
- ◇ 詰め会 14:00～、正式名称「プラッツ通信詰めちゃおうぜ会」
- ◇ わくわく体操 14:00～、音楽に合わせて皆で体操。
- ◇ Wiiカラオケ 14:00～16:00 ゲーム機「Wii」を使って皆でカラオケ交流。
近隣に迷惑がかからないよう声は控えめに。
- ★パソコン塾 (前月最初の火曜 10:00より受付) マンツーマンの個別指導。
①13:20～②14:00～③14:40～④15:20～⑤16:00～各30分
- ★栄養相談 16:00～、管理栄養士による個別面接。
-
- ★年次プログラム 初詣(1月) お花見(4月) 花火(8月) クリスマス忘年会(12月)

「緑があられるこの星で」

桜の季節が終わって緑の風景が見えはじめてきた
 なんて素敵な世界なんだろう この星で精一杯
 の力で芽吹いている緑は何よりも美しく強い
 道端にひっそりと芽吹く緑は命短く枯れてしま
 うが来年もまた同じ場所に芽を出す 人が生き
 るから緑も生き世を去るから緑も枯れてしま
 うでも儚さは決して悲しいものではない 緑だ
 って生きている 精一杯の命をかけて芽吹く緑は
 人々に生きろとメッセージを託すものだ だ
 からこそ人間は生きなくちゃならない 雨や風
 にも負けず真っ直ぐに葉を伸ばすのは生きる
 希望があったのだから この星に生まれてき
 てよかった 幸せの証は緑とともにあるの
 だから 今日見た緑は明日も生きている だ
 からこそ人々も感謝しなくてはならないん
 じゃないかと思う 今日 緑は人々に生きる
 希望を与えながら葉を伸ばし続けている
 そして生きろと無言のメッセージを放ち
 続けている

ペンネーム 烈火



DOROAGI 作「春のまなざし」

てんぷらや 手でつかみしや
 手箸つかいし てんぷらおいしい
 なまざけや やはりのみだし しあわせを
 おれのこのし しあわせかたる

ペンネーム とのつぎ

久方の合唱団は 小林の
 先生のもと、美しきかな
 よく聴けば どなたもこなたも
 痛いところは あるようなり
 体重は 六月の健診までに
 五KGは痩せたいものよ

ペンネーム ローズマリー

散歩する
 犬はいずれも
 嬉しげで
 飼い主さんと
 あじどり軽く

ベッド買い
 前からほしく
 うれしくて
 心の中に光がさした

ダンスだし
 ひろびろとなり
 おちついて
 歩くのもうへ
 今日このころ

うす桃の
 桜の花が
 咲きほころ
 春の季節の
 風格模様

ペンネーム 白川 千里

投稿コーナー



ペンネーム 「Little Cony」

DIET FAIL

ゲスト交流会「お薬講習会」報告

去る3月23日の午後、平成27年度第3回目のゲスト交流会を行いました。10名の方が参加され、ゲストの藤田英親先生（国分寺すすかけ診療クリニック院長）とお薬について話し合いました。

講習会のプログラムは、第1部「お薬講習会～薬、受診のコツ～」、第2部「藤田先生とのフリートーク」でした。第1部では「睡眠」をテーマにして、眠気の起こる仕組み、上手く眠るための生活の工夫、睡眠薬の効き方、主治医とのコミュニケーションの取り方などについて説明していただきました。第2部のフリートークの様子をご報告します。

「睡眠薬によって飲む時間が違うんですか？」
 藤田先生：ベンゾジアゼピン系は寝つく1時間前、
 ロゼレムは18時頃に飲みます。

「3種類の睡眠剤が一包化されています。そのなかのロゼレムは、分けて飲んだほうがいいですか？」
 藤田先生：いろいろな薬をまとめて飲むこともあります。ロゼレムは本来、夕方に飲む方がいいので、分けて飲めると理想的です。



「眠剤を飲み忘れたけれど、翌朝5時までぐっすり眠れた。5時に起きた時、飲み忘れに気づいて眠剤を飲んだら、1日中眠ってしまった。体もだるかった」
 藤田先生：夜中の12時を過ぎたら、眠剤を飲まないようにしてみては？

「レンドルミンの追加の仕方は？」
 藤田先生：レンドルミンは6～7時間効いている薬です。
 ①22時に夕薬を飲んだ→②23時になっても眠れない→③レンドルミンを飲む、というように基準を決めておいては？

～ 新職員紹介 ～

本号発行直前に起きた、私どもの人事での朗報です。期待の20代職員！（^^）。猪鼻章人（いのはなあきと）さん、男性。4月25日よりプラッツへ顔を出し始めてますが、5月より正式に、私ども「はらからの家福祉会」常勤職員として勤務されます。次号で詳しい自己紹介をしていただくとして、まずは皆さま、宜しくお願い申し上げます。

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/index.html

《開館日》 月・火・木・金・土・第1・3日曜
 《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）