

地域生活支援センター フラッツ

2016年 11月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		お茶会 12月パソコン塾 申込み開始日	休館日	休館日 「文化の日」		Wii カラオケ
6	7	8	9	10	11	12
臨時休館日 国分寺祭り 出店の為	フラッツ 食堂	お茶会 韓国語講座	休館日	Wii カラオケ	栄養相談	
13	14	15	16	17	18	19
休館日		お茶会	休館日 フラッツ旅行	臨時休館日 フラッツ旅行	フラッツ通信 投稿×切日	PC塾 二宮先生
20	21	22	23	24	25	26
PC塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日 「勤労感謝の日」	第二回 ゲスト交流会	詰め会	わくわく 体操
27	28	29	30			
休館日 精神保健福 祉講座		お茶会	休館日			

◎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、毎週金曜日はボランティアの河野（こうの）さんが交流室に滞在されます。

◎今月のプチ韓国語講座は尹先生がパソコンを使用しながらの開催です、お楽しみに。

◎11月6日は国分寺祭り、11月16～17日はフラッツ旅行の為、臨時閉館となります。

☆保坂さんの今月の一言☆

そろそろ風邪の季節になりますがセキが出ている場合は必ずマスクを着用してください。マスクは風邪予防にも効果的ですからご自分の健康を守るためにも使われる事をお勧めします。もう一つはお願いですが喫煙所で喫煙の際は必ずポケット灰皿をご利用ください。



～PMK 報告～

- Wii ゲームのダウンロード（DL）について
1人で遊ぶのではなく複数人で遊ぶ。仮にDLした場合、使用時間等、新しく決まりを作る必要が生じ、制約が強まってしまう可能性がある。
→まずはゲームのDLを希望される方がどれ程いるか確認するということになりましたので、ゲームがあったらぜひやりたいという方はフラッツ職員までお知らせください。
- 交流室コーヒー復活
これからの時期寒くなる・安価・家庭感があるためインスタントコーヒーを復活してもらいたい。
→今すぐ復活は厳しいので、継続検討させていただきます。
- 交流室ソファの設置
今のイスだと腰が痛くなってしまったため、柔らかいソファを設置してほしい。→物理的に設置が難しいです…。
- フラッツ食堂時間延長
食堂の開始時間をもっと早めれば参加者が増えるのではないかと。→レタスの会の方々の活動時間的に難しいので変更できず、今まで通りとさせていただきます。

「フラッツ旅行」

行先 栃木県（日光・塩原）
日時 11月16～17日
費用 15,000円
※最終ミーティングを11月1日（火）お茶会後に開催します。費用はこの日までをお願いします。

「国分寺祭り」

日時 11月6日（日）9:30～15:30
場所 都立武蔵国分寺公園（泉町2丁目）
フラッツは「イカ焼き・飲料」で出店します。
当日飛び入りでのお手伝いも大歓迎ですのでぜひいらしてください！一緒に盛り上げましょう！

フラッツ食堂	
十月七日	十月二十日
・みそ汁 ・ごはん ・切干だいこんの煮物 ・ハンペンのバター焼き	・みそ汁 ・ごはん ・だいこんと豚肉の煮物
・ポテトサラダ ・コーヒージェリー	・オムレツ ・ミックスベジタブル入り ・白菜の浅漬け

「精神保健福祉講座」

日時 11月27日（日）13:30～16:30
場所 国分寺Lホール国分寺駅ビル8階
参加費：無料・定員150名（先着順）
お時間のある方はぜひご参加ください。

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
- ◇ フラッツ食堂 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「フ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）

「紅葉を観に行こうよう！」

皆さんこんにちは、プラッツに入職して早くも半年が経ちました猪鼻です。年月の経過は早いもので、気付けば11月になってしまいましたね。さて、皆さん「秋」と言われると何を想像しますか？「食欲の秋」「読書の秋」など、様々な物事が頭に浮かぶと思いますが、今回私はこの時期の風物詩である「紅葉」を取り上げ、都内でおおすすめの紅葉スポットを数か所ご紹介したいと思います～！



第3位 昭和記念公園 (立川市)

JR 中央線「立川駅」より徒歩15分程の距離にあります国営の公園。皆さんご存知かもしれませんが、国営だけあって園内はかなり広いです。園内に「イチョウ並木道」と言われる場所がありますが、ココがオススメです。紅葉が見頃を迎え終盤にさしかかる頃(11月中旬～12月上旬)にこの道を歩くと、頭上から降り注ぐイチョウの葉、歩道には降り積もる鮮やかな黄色のイチョウの葉のカーペットを観ることができます。レットカーペットならぬイエローカーペットです、ぜひご体験してみてください。

第2位 新宿御苑 (新宿区)

JR 新宿駅より徒歩10分程の距離に位置し、園内には都内屈指量の四季折々の花木等の緑が生い茂っています。開園時間は9時～16時で、毎週月曜日が休園(月曜日が休日の場合は翌平日)となっています(手帳割引有)。園内には休憩処もあり、ゆっくり時間をかけて観てまわることができると思います。

第1位 六義園 (文京区) (猪鼻おすすめ・ライトアップ)

JR 山手線・東京メトロ南北線「駒込」下車徒歩7分に位置しています。基本開園時間は9時～17時(最終入園16:30)ですが、11月19日～12月7日の期間は21時までとなっております。後者期間には日没後～閉園までの間、ライトアップが行われます。紅めいた木々が明かり照らされている景色はまさに幻想的です。風が無い日には、ライトアップされた紅葉が水面に映る景色を眺めることが可能です。また、「水香江」と言われる川の水の流れを光と霧で表現した箇所もあります。日中の時間帯に観る紅葉も良いですが、夜間ライトアップされた紅葉もまた格別です。



紅葉は朝・昼・夕方・夜で様々な顔を魅せてくれます。景色を一望するのも良いですが、木々の下から上を覗いてみたりするとまた違った景色が見えるかもしれませんね。個人的なおススメは朝の時間帯に色鮮やかに水面に映る木々です。写真を撮るもよし、ゆっくり絵を描いてみるもよし、皆さん是非この機会にゆっくり紅葉を楽しんでみてください！

～プラッツ 猪鼻章人～

社会福祉法人はらからの家福社会

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)

われおもいだす
わが恋へむかし
わすれずに
わがむねたぎる
われひと
しんじついちろ
しあわせがし
おれのこし
おれのはつはる
まさゆめお
ペンネーム とのこいち



ペンネーム 「Little Cony」



ペンネーム 「杉原」



ikkyu

投稿コーナー



ペンネーム 「ナカノ」

ポーリング
めがけてなげて
ガーターに
一度目がんばる
いきおいつけて

オルゴール
ねじをまいたら
まわりだし
かなでる音色
心にひびく

ペンネーム 白川 千里

我弱き 変人たりき 妄想の

世界がしょっちゅう 頭に浮かぶ

駅前の パン屋で求め イートイン

コーナーで喰う あんぱん喰

ペンネーム 森下あきお

ポプ、デュラン、ノーベル文学賞を取ったけど、

風に吹かれて「しか知らないのは 残念。」

・大隅良典教授が 日本人としては去年に引き続き

オートファジーで 医学・生理学賞を 受賞された。

ペンネーム ロースマリー