



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						クリスマス忘年会
4	5	6	7	8	9	10
PC塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 1月パソコン塾 申込み開始日	休館日		栄養相談	Wii カラオケ
11	12	13	14	15	16	17
休館日		お茶会 韓国語講座	休館日	Wii カラオケ	フラッツ通信 投稿×切日	PC塾 二宮先生
18	19	20	21	22	23	24
	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日	詰め会	休館日 (天皇誕生日)	わくわく 体操
25	26	27	28	29	30	31
休館日		お茶会	休館日		休館日	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。

◎12月30日～1月3日まではフラッツ年末年始休館日です。

☆保坂さんの今月の一言☆

最近、傘をはじめハンカチ、塗り薬等忘れ物が増えています。これまでにお願いしている品物は12月18日まで保管し、その後処分させていただきますのでお心当たりの方は電話でも結構ですから早めにお問い合わせください。



クリスマス忘年会

日時 12月3日（土）14:00～16:00

場所 本多公民館

申込 必要 11月29日（火）まで  
交流室ホワイトボードにご記入お願いします。  
電話での申込みも受け付けます。

費用 600円（会食費として） 当日集金致します。  
集合 本多公民館 13:30～受付開始です。

\*ソフトドリンク・ビールは用意しますが、他飲料を飲まれる方は各自ご用意ください。

～PMK 報告～

\*フラッツ利用5箇条について  
交流室を利用する際には、皆さんが安心して来所できるよう、交流室に掲示してあります5箇条をお守りください。

\*クリスマス忘年会について  
夕方に開催したほうが雰囲気です。薬を飲む等の関係で昼間時間帯を希望される方がいる。年次イベントであるため、開催時間帯については継続検討。

\*初詣のお知らせ  
12月PMKで場所決めをします。

・厚焼き玉子	・筑前煮	・みそ汁	・ごはん	十二月五日	フラッツ食堂
・大根とツナのサラダ	・フルーツ	・野菜の煮物	・とり肉のピカタ	・みそ汁	
・コーヒーゼリー				十二月十九日	

年末年始休開館のお知らせ

月間予定表の下にも記入してありますが、

2016年12月30日（金）

～

2017年 1月 3日（火）

上記期間はフラッツ休館となりますので、お間違えのないようご確認お願いいたします。

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）

# プラッツ通信

2016年11月25日(金) 発行第197号

# 12月

## 「プラッツ旅行ご報告！」

今年11月16日～17日にかけてのプラッツ一泊旅行はメンバー7名、職員5名の旅で、栃木県の日光・那須塩原に行ってきました。栃木県を目指す道中、パーキングエリアに立ち寄り自己紹介をしました。日光に到着し和定食を皆と一緒に食べ、日光東照宮へと向かいました。日光東照宮は東日本大震災の影響もあり修復中で、かの有名な眠り猫や三猿がレプリカとなっていたのですが、それも中々見れない良い機会であったのかなと思います。

日光東照宮を拝観した後は、いろは坂を経由し華厳の滝・中禅寺湖に向かいました。葉が落ちてしまった木々も多くありましたが、紅葉シーズン真っさ中であったため、色鮮やかな木々も多く見ることができました。大瀑布は目の前にそびえたち、毎秒1トン流れ落ちる情景は圧巻の迫力でした。華厳の滝の見学後はすぐ隣にある中禅寺湖へ行きました。中禅寺湖へ到着したのは夕方だったため、陽が沈みかかっている、山間から顔をだす太陽が水面に反射しとてもきれいな景色を映しだしていました。

初日の観光を終え少し疲れが見え隠れしお腹も減る中、宿に到着すると待ちに待った夕食！歩き回ったお腹はペコペコで皆さん美味しく召し上がっていました。夕食後は2次会としてカラオケを行いました。皆さん本当にお元気で歌もお上手でとてもとても愉快的な二次会になりました！

二日目は朝食バイキングから始まりました。宿を出発した後、大木のある神社や吊り橋に立ち寄り紅葉を満喫した後、千本松牧場に向かいました。千本松牧場はとても広く、場内見学はもちろん昼食やアイスクリームを食べたり足湯につかったりと、ゆったりと過ごすことが出来ました。

テレビや書物で見聞きする歴史的建造物や観光名所を巡り、感慨にふけり、普段よりちょっと贅沢を試みようかなという気持ちになるのも旅行の醍醐味の一つではないでしょうか。無事、大きな事故など何事もなく帰ってこれて良かったです。来年度も旅行がありますので、皆さまのご参加を心よりお待ちしておりますのでぜひご参加ください！



かんの宿塩原前にて  
全員集合～！！  
～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)

・クリスタル ガラスで出来た 置物は

電気仕掛けて 光り輝く

・おまじないの 夜干しをば 肴にし

しみじみと飲む 年の暮れの日

ペンネーム 森下あきお



・くねくねくねくねの道

日、日、うん、うん、おあやうひ

暮れぬへ、タロ

ペンネーム しのぶ

## 投稿コーナー

・夢まじり  
いつもどおりに  
ダイエット  
するつもりでも  
たべてしまった

・寒くなる

庭のようすも

さびしげに

花の咲かぬを

おもいぬべらし

ペンネーム 白川 千里

・眠り猫 三猿ともに レプリカなり

地震のせい、陽明門も修復中

・華厳の滝 一秒に1トン

落下する 大瀑布なり しばし佇む

・最辺は、日に日に元気に なるらう

いろいろなこと 解消しけり

・もみじ亭 千本松牧場で

美味しいそばを作っている お食事所。

ペンネーム ローズマリー



ペンネーム 「Little Cony」