

# 地域生活支援センター フラッツ

## 2017年 3月【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日			Wii カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
PC塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 4月パソコン塾 申込み開始日	休館日			
12	13	14	15	16	17	18
休館日		プチ韓国語 講座	休館日	Wii カラオケ	栄養相談	フラッツ通信 投稿×切日
19	20	21	22	23	24	25
	休館日 (春分の日)	お茶会 PMK	休館日	詰め会		わくわく 体操
26	27	28	29	30	31	
休館日		お花見	休館日	ゲスト 交流会		

◎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（3月3日お休み）が交流室に滞在されます。  
 ◎今月の14日は尹先生によるプチ韓国語講座を開催致しますので、皆様ぜひご参加下さい。  
 ◎3月は二宮先生PC塾がお休みとなりますのでご了承ください。

### ☆保坂さんの今月の一言☆

フラッツの交流室は皆さんの家のリビングのようなところですよ。食事やおやつを召し上がった後テーブルにお菓子のくずや水気がある場合は心置きで拭くなどして後に来られる方が気持ちよく使えるようにしておきましょう。又、火曜日のお茶会以外には使用後のカップをご自分でかたづけしてください。よろしくお願いします。



### ～PMK 報告～

#### \*お知らせ

3月30日（木）14:00～「お菓講習会」を行います。講師は国分寺すずかけ心療クリニック院長の藤田英親さんです。（詳細添付紙参照）

#### \*意見募集

「お花見」…4/4 より 3/28の方が良いのではないかという意見が多くありました。提案として、武蔵国分寺公園、国分寺史跡、お鷹の道。

#### \*話し合い

「いこちのよいフラッツをつかっていくために」について話し合いました。現在の5箇条が作られた経緯をメンバーさんから説明していただいたあと、様々な意見が出されました。メンバーさんがフラッツの他に活動している場合、行く場では、「ほほえみ（笑顔）を絶やさない」「失敗した人がいたら皆で助ける、かばう」「聞かない（質問しない）ようにしていることがある」「空気を読めることが必要（難しいけど）」ということ等を皆で守るようにしている場合もあるそうです。「親しい間柄ならうわさ話をするのは自然なことなのでは」「コミュニケーションは難しい」「人が沢山集まる場所なので人間関係は気をを使う」等の意見も出されました。本件に関しましては、引き続き話し合っていく予定です。

**フラッツ食堂**

三月六日（月）

- ・ちらしずし
- ・おすいもの
- ・とり肉のピカタ
- ・マカロニサラダ
- ・ヨーグルト

### 「お花見」

日時 3月28日（火）13:30～15:00  
 場所 武蔵国分寺公園  
 集合 13:30 武蔵国分寺公園 東側入口  
 または13:00 フラッツ交流室  
 費用 無料  
 申込 必要。交流室ホワイトボードにお名前をご記入下さい。電話でのお申し込みも受け付けます。尚、所外活動の為、申込みは登録者に限らせて頂きます。春風吹き桜舞う季節、ぜひ皆さん一緒に春を楽しみましょう！たくさんの方のご参加を心からお待ちしております！  
 申込期間 【3月24日まで】  
 開催 雨天の場合は、14:00よりお茶会です。

### 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

2017年2月23日(木) 発行第200号

# 3月

もう3月になりましたね。もう今年度の最後の月だと思ったら、今年度も早かったなと思います。

私は、今年度も退院支援が主になり、プラッツの皆様とお話する機会が少なく申し訳なく思います。時々皆様から「頑張ってるね〜」、「行ってらっしゃい〜」という言葉が頂く時はとても励みになります。それはきっとLP(ライフパートナー；地域移行ピアサポーター)さんも同じだと思います。

LPさんは、病院に訪問して患者さんと直接に触れながら、「退院準備グループ」で退院するまでの準備を一緒に行ったり、「オープンなプログラム」で退院への気持ち作りや働きかけを行います。そのコンセプトは、「あなたはとても大事な存在」、「皆違って皆良い」、「あなたのままで充分生き甲斐を持った地域生活ができる」というメッセージを送ることです。その理由は、地域生活を維持するコツは全てができるようになることよりも、自分のありがのままでどう他の人と付き合っていくのかが大事であると、プラッツの皆さんから教わったからです。

地域では色々な方が住んでいます。私みたいな外国人もいるし、年齢・性別・環境などなど、皆それぞれ違います。違いがあるからこそ、人との付き合いが楽しくなったりつらくなったりします。人間関係のコツってあるんですかね？数学の公式になるようなものはないと思います。ただ、お互いの違いを分かること、違いを分かれば理解・了解できること、それで尊重し合えることができるんじゃないかと漠然と思います。

私は無宗教ではありますが、仏教では、「袖触れ合うも他生の縁」という言葉があります。今までの世の中に少しでもずれがあったりしたら今の世の中は存在してないかもしれませんし、今出会っている人もいないかもしれません。そういう意味で考えていたら、今出会っている人は皆大事だと思います。

トラブルになることもあると思いますが、まずは「私と違うんだ」、「今出会っているのも大きな意味がある」、「私の存在も相手の存在も何とも代えれるものではない、貴重な存在だ」と思ってみたら、いかがでしょうか？

私たちも、LPも、引き続き、患者さんにそういうメッセージを送らせて頂きたいと思います。

皆様とお会いする機会が少ないですが、今後の皆さんの生活が意味ある生き甲斐を持った生活ができますよう、応援させて頂きたいと思います。どうぞこれからもよろしくお願いします。

～プラッツ 尹より～

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)

## 「光の軌跡」

ずっと輝いていた 幼いころからひたすら誰にも負けないと走り続けた 春夏秋冬いつも自分の力で夢に向かい続けた 下を向いても先には何も無いと思っていたから 無邪気な心で前を向いて笑い時には苦しい事もあったけど自分の中から生まれた光で自分で光れるように心に火を灯したんだ 青白く燃えた火は冷静な赤い炎よりも熱かった 赤は情熱 青は冷静だったように思う 過去を思い出すと誰かがお前は誰よりも光っているぞと言われたこともあった そして地に足を付けて一歩一歩確実に物事を成し遂げてきたように思う 光は誰かがくれるものじゃない 熱血という言葉でかたづけられる単純なものじゃない 多分この先もずっと輝き続けるだろう 俺はそういう生き方をしたいからさ 歳をとってあの時は良かったなんて後ろ向きな後悔だらけの人生は御免こうむる 心と立ち止まって足跡を見ると後悔なき光の軌跡が俺を照らしてくれる 夢がある限り俺は自分の走ってきた道を裏切らない 何かをなくしても新しいものを手に入れながらこれからも走る そして過去は思い出として胸の内にしまっておこう そして地図のない旅を続けよう 何もなくても気力で前に進もう それが自分の軌跡となって永遠に残るから 作り続け走り続け自分の記憶という宝物を残しておく いつかそれを見た人があの人は光っていたねと言われるよう精一杯の力と情熱を傾けて生きていきたいと思う そして輝いた自分がたった一人の自分が誰かの記憶に残ればいいさ 自分が生きた証 それだけで充分さ

ペンネーム 烈火

- ・ブラッツで テーマを決めて 話する
- ・茶菓より 茶菓より 茶菓より 茶菓より 茶菓より 茶菓より 茶菓より 茶菓より 茶菓より 茶菓より
- ・花瓶買 可愛い花を 生けるとき なぜか心が 救われるきが
- ・パソコンは 奥が深いと 思うので 受けるたんびに 先が長いと
- ペンネーム 白川 千里

## 投稿コーナー

・初春の のぞみ今年 はや六く九かな くるしさ忘れ れつ情の年

ペンネーム とのういち

・虚しくて 酒とクスリを 飲むけれど 死にたい夜は “いのちの電話”へ

・天ぷらの そばを注文 したならば イモの天ぷら まで入りおり

ペンネーム 森下あきお



ペンネーム Little Cony



Shujin Nakamura 2017.2.10