



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						Wii カラオケ
4	5	6	7	8	9	10
	フラッツ 食堂	お茶会 7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
11	12	13	14	15	16	17
休館日		お茶会 PMK	休館日		フラッツ通信 投稿×切日	
18	19	20	21	22	23	24
PC塾 野田先生	フラッツ 食堂	お茶会 プチ韓国語	休館日	詰め会		
25	26	27	28	29	30	
休館日		お茶会	休館日	Wii カラオケ		

◎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(16日、23日お休み)が交流室に滞在されます。

◎第2火曜日がお茶会・PMK、第3火曜日がプチ韓国語です。

◎6月は野田先生PC塾（18日）に開催致します。

☆保坂さんの今月の一言☆

玄関の傘立てに忘れ物の傘が増えてきました。特にビニール傘はハッキリ自分のものとわかる特徴がないので持って帰りにくいと思われるのでしょうか。是非ご自分の目印をつけておいてください。1ヶ月以上放置されているものは倉庫に1ヶ月保管の後、片付けさせていただきますのでよろしくお願い致します。



～5月PMK 報告～

*新たなプログラムの創設

枠を決め、その中でシネマやゲーム等を行うプログラムがあったら良い。内容は会毎に変更すると面白い。→現時点では具体的にいつ明示できませんが、前向きに検討させていただきます。

*いごこちのよいフラッツをつくっていく為に

「利用する人が公共の場という意識をもつ（協調性を意識する）」「その場にいない人の話はない」「自分がされて嫌なことはせず、お互いが意識する」「フラッツは立ち寄って話せる場所であり、フラッツ以外に出る事も大切」などと言った意見がでました。（継続検討）

「※平成 29 年度登録更新のお知らせ※」

平成 28 年度登録メンバーを対象に、4 月～6 月に登録更新を行います。利用継続を希望される方は必ずお受けください。更新は随時受け付けます。ご都合の良い日にフラッツに直接お越しください。更新の際には、①4 月号同封の平成 29 年度更新用紙、②年会費 1,200 円をお持ちください。

基本的には、6 月末までが更新期日となっておりますので、ご希望の方はご連絡お願いいたします。

- フラッツ食堂
- 六月五日
- ごはん
 - みそ汁
 - 筑前煮
 - かぼちゃの煮物
 - マカロニサラダ
 - コーヒゼリー
- 六月十九日
- ごはん
 - みそ汁
 - 豚肉のしょうが焼
 - 野菜いため
 - きゅうりの浅漬
 - フルーツ



「交流室に関するお知らせ」

6月12日と19日に、13時～14時半までの間、フラッツ交流室に病院からの見学者とライフパートナーの方々8名程が滞在します。通常通り交流室は利用できますが、大勢でにぎわいますので、あらかじめご了承ください。

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)

プラッツ通信

2017年5月25日(木) 発行第203号

6月

『世界の異常気象』

みなさん、こんにちは。新年度もあっというまに2か月過ぎ、6月号を書く時期がやってきました。5月に似合わない暑い気候が続き、夏はどれほど暑くなるのか嫌でも考える日々が続いています。5月の暑すぎた気候に困んで、2017年05月10日～2017年05月16日までの世界の異常気象について気になるものを紹介します！！

『ロシア西部～スウェーデン北部・ロシア西部のトチマでは、5月10日、11日の日平均気温が約1℃(平年値：約10℃)で、5月11日、14日、15日の日最低気温が-3℃を下回った。スウェーデンのストックホルムでは、5月10日の日平均気温が約3℃(平年値：約10℃)で、日最低気温が-1℃を下回った。』

日本では5月らしくない暑さに苦しめられましたが、上記の地域では平年よりも寒いという状況だったようです。ロシアの季節は、明確な夏と冬があり、春と秋は非常に短いそうです。大陸性気候のために夏と冬の寒暖の差が激しいという事も特徴として挙げられます。

また、『サウジアラビア北部及びその周辺・ヨルダンのアンマン空港では、5月10日、14日の日平均気温が約28℃(平年値：約20℃)で、5月14日の日最高気温が35℃を超えた。』とのこと。

サウジアラビアの季節は、こちらロシアと同じく春と秋が非常に短いんだそうです。夏のイメージが強い国ですが、冬は雪が降ることもあるみたいです。

日本でも5月21日に、群馬県館林市では最高気温35.3℃の猛暑日を迎えました(5月なのに！)。

これから暑くなると熱中症も心配になりますが、こまめに水分を補給しながら毎日を過ごしていきましょう！じめじめした梅雨の後は、夏が待っています！

地域生活支援センタープラッツ 小野寺倫子

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)

・ボウリング
しほひくぶりに
投げたけど
玉があたらず
さまりが悪い

・目の前で
つつじの花が
咲きほこる
父も私も
好きだった花

ペンネーム 白川 千里



ペンネーム Little Cony

投稿コーナー



・起きねども 眠り薬が 残りおり

目が覚めきれず 膝を抱える

・近頃は 逢えなくなりし

女^{ひと}だけ

また食べたいね

“イチゴのショート”

ペンネーム 森下あきお

「薬の効果」

僕は統合失調症である。しかしこれが辛いかといえそうでもない。確かに病気になったときはどうして俺が？と落ち込んだ鬱病の人やパニック障害。その他僕は専門家ではないから詳しいことは知らない。入院生活も17年前に3か月ほどおくれた。当初は辛くて食事もできなかつたし風呂にすら入れなかつた。医者もこれは相当重症だからもしかしたら一生病院から出られないかもしれないと言われたほどだった。しかし幸運にも薬がしっかりと効いてみるみるうちに良くなった事だった。病気になったことが不運かといえそうでもない。ある意味自分を受け入れることは健常者だったころには考えてなかったことだしあるがままでいいという意見には反発していた。今はその考え方はしていない。確かに病院は面倒だ。遠いし薬の副作用で体は怠くなるしできれば行きたくない。今はたった一つ薬が減ったことで随分楽になった。時々不安になることもあるが頓服薬で抑えがきく。長かった飲み続けなければならぬハンデはあるが別に大したことじゃない。これからもこの生活は続くが自分を受け入れる姿勢であればほとんど問題でもない。障害。健常なんか問題にする方がおかしい。自分の今の状態があるがままで受け入れて素直に生きる。それでいいと思う。俺は俺。私は私。その姿勢でいい。それが一番人間らしいと思う。

ペンネーム 烈火