

# 地域生活支援センター フラッツ

## 2016年2月(月間予定表)



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	フラッツ 食堂	お茶会 3月パソコン塾 申込み開始日	休館日			PC塾 二宮先生
7	8	9	10	11	12	13
PC塾 野田先生		お茶会 ぴち韓国語	休館日	建国記念の日 休館日	栄養相談	わくわく 体操
14	15	16	17	18	19	20
休館日	フラッツ 食堂	お茶会 PMK	休館日	Wii カラオケ		
21	22	23	24	25	26	27
		お茶会	休館日	詰め会		Wii カラオケ
28	29	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎週木曜日（Wii カラオケを除く）はボランティアの井上さんが交流室に滞在をされます。</li> <li>ボランティアの中川さんは、不定期で滞在をされます。</li> </ul>				
休館日						

### ☆今月の保坂さんの一言☆

3月くらいまではインフルエンザや風邪の流行期です。マスクをしたり、手洗いをするなど予防を心がけてください。また、インフルエンザや風邪にかかってしまった場合はお医者様の指示に従い症状がなくなるまでご自分の家でしっかりと休養なさってください。特にインフルエンザの場合はお医者様の許可が出てから来所されますようお願いいたします。



### ～1月26日 PMK 報告～

- ① 月1回くらい、スポーツをしませんか？  
メンバーさんからの提案です。次のような意見が出されました。  
内容：ソフトバレーなど体育館でできるスポーツ、けがをしにくいスポーツ、水泳、ジム等  
進め方：さつき共同作業所とコラボする、スポーツ指導員に教えてもらう等  
いつ、どこで、どのように、どんな目的でスポーツを楽しむのか、継続して話し合うことになりました。
- ② 喫煙所設備の変更  
本日より、喫煙所（外階段下）の灰皿と椅子を非設置にします。理由は、節煙を進めていくため、喫煙所での噂話をなくしていくため等です。
- ③ 玄関の靴箱の使い方  
個人所有のスリッパや靴は、その都度お持ち帰りください。
- ④ PC 塾申込みに関するお願い  
最近、特定の方々による PC 塾の反復的なキャンセルが増えています。多くの方に利用していただけるよう、よりスムーズなプログラム運営を目指しています。予定を確定してから申込み等、みなさんのご配慮ご協力をお願いします。
- ⑤ ピアサポート講座開催のお知らせ  
ピアサポート講座のチラシをフラッツ通信2月号に同封しています。問合せ・申込みは、地域活動支援センターつばさへお願いします。

フラッツ食堂

一月一日

- ごはん
- 豚汁
- しょうが焼
- きんぴらごぼう
- マカロニサラダ
- コーヒージェリー

一月五日

- ごはん
- みそ汁
- ロールキャベツ
- 切干だいこんの煮つけ
- ポテトサラダ
- フルーツ



### 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)

## 『友情について——古今の名言から』

「人々は悲しみを分かち合ってくれる友達さえいれば、悲しみを和らげられる。」シェイクスピア

「心からの共感なしに友情は存在しない。」ヤコブ・エンゲル

「友人同士は完全な平等のうちに生きる。友情とは、社会上のあらゆる違いを忘れるという事実から生まれる。」ボナール

「一方から他方に過度な重みをかけると、友情はたちまち消え失せる。」クニグ

「見えないところで私をよく言っている人は、私の友人である。」フラー

「わたしは二三の友だちにはたとい真実を言わないにせよ、嘘をついたことは一度もなかった。彼等もまた嘘をつかなかつたら。」芥川龍之介

「友情とは、前から見ても後ろから見ても同じものである。前からは薔薇、後ろからは棘というものではない。」リュッカー

「強調すればするほど、友情は遠ざかる。」ブストス＝ドメック

「一方に他方が優先順位を与えるのは友情ではない。それは演説に似ている。」ゲオルク・エルザー

「優しい言葉は、たとえ簡単な言葉であっても、ずっとずっと心にこだまする。」マザー・テレサ

「君を理解する友人は、君を創造する。」ロマン・ロラン

ペンネーム 優玲



## 「悔しいバレンタイン」

一年で一番嫌～な日がやってきた この歳までまともにチョコレートもらったことがない  
 こういう時女性だったらいいのになあとずっと思っていた  
 貰うチョコレートはいつも義理チョコばかり  
 僕は男として魅力がないのかなと考える2月14日 その  
 くせ3月14日になるともらった覚えのないプレゼント  
 を要求されたりする  
 一度でいいから抱えきれないほどのチョコレートが欲しい  
 彼女がいてもいなくてもね  
 神様 教えてくれ ついてない2月14日はもうこりごりだ  
 素敵なバレンタインを俺にも分けてくれよ 一生  
 に一回でいいからさ よろしく頼むぜ

ペンネーム 烈火

お雑煮を 食べておいしや 元日の  
 今年 年 がんばるつもり  
 寒い朝 はんてん着たり 暖房を  
 冬も寒いと 夏が恋しい

ペンネーム 白川 千里



ペンネーム「Little Cony」

## 投稿コーナー

# ありがとう

波の如く ギリシア語で 新約聖書を  
 読みたいという気持が現る  
 アマゾンで本を購入するというのも  
 楽しみの一つなり  
 季の彩り温泉ですごした 大晦日の夕べ、  
 紅白も最後まで見けり  
 餅は一日一個まで それでも体重は  
 変わらず ホットしけり  
 筋トシ、ツボ押しなど続けければ、夢の減量も  
 可能なりしが

ペンネーム ローズマリー

皆さん、こんにちは。尹です^^  
 今回は、睡眠衛生（スリープハイジーン）を紹介したいと思います。当たり前の事かもしれませんが、少しでも役に立つと嬉しいです！^^



## 睡眠衛生（スリープハイジーン）



1. まずは、私が通常熟睡できる時間がどのくらいか考える。
2. もし、1番の答えが8時間であるとしたら、いつも8時間寝るように心がける。睡眠時間を同じにすることが大切である。平日でも、週末でも、同じである。
3. 私がセティングした睡眠時間以外の時間は、なるべく寝ないように心がける。昼寝も30分以内に収めた方がいい。遅く寝たとしても、セティングした時間に起きた方がいい。
4. 起きている時間には、なるべく陽に当たりながら活動をする方がいい。自発的に歩いたり走ったりする時間を持つことも大切である。
5. コーヒーの等カフェインが入っている物は、寝る7時間前までした方がいい。酒は、はじめは熟眠できたように思っても、むしろ不眠症を促してしまうので、飲まない方がいい。
6. 運動は短くてもいいので、一日一回はした方がいい。食事は寝る4時間前には済ませた方がいい。どうしても寝る前にお腹が空いたら、牛乳を飲むかチーズを食べた方がいい。
7. 寝る前には、リラックスできるように心がける。「ストレッチをする」、「気が休まる音楽を聞く」、「退屈な本を読む」、「瞑想をする」、「夜空の星を見る」、「気楽な人と会話をする」、「指圧をする」、「マッサージをする」、「温水でシャワーする」等、自分に合う方法を見つけることが大切である。また、寝る前には、テレビやパソコン、スマートフォン等、明るい光が出るものは遠慮した方がいい。
8. 寝るまで日常の事を気にしていると、眠りに支障をきたしてしまう。心配事がある時は、「心配ノート」にすべて書き込み、「私が寝ている間には、このノートが解決してくれるんだ」と思うと、気持ちが楽になり、睡眠に入りやすくなることもある。
9. 寝る前に水分をたくさん飲むと、夜明けにトイレに行きたくなるため、口を濡らす程度に飲む方がいい。水分は起床時に取る方がいい。
10. 焦りが出たりイライラする時は、無理に寝ようとしない方がよい。他の方法を試してみて（7番参照）、自然に眠りが来たら、寝た方がいい。

～尹 聖根～

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00分（午後7時）  
 《来所・電話相談》 10時～19時00分