ぷらっと2月号

ほっと一息 ぷらっとで

～ ゆっくり、ゆっくり、冬から春へ～

暦の上では春･･･雪が解け、うぐいすの鳴き声が聞かれる頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？春まであと少し･･･節分、バレンタインデー…色々な行事があります。せっかくですので残りの冬を存分に楽しみたいですね(^-^)

季節の変わり目、体調を崩しやすいですので、お互いに、体調管理に気を付け、ゆっくり、ゆっくり、来るべき春に備え心や体を慣らしていきましょう。

ミニコンサート開催のご案内♪

嬉しいニュースです！**２月25日(土)14時30分**よりボランティアの先生をお招きし、ミニコンサートを開催します。美しいピアノの音色は必聴♫滅多にない機会ですよ！ゆったりとした癒しの時間を一緒に過ごしましょう♪

お問合せはスタッフまで♪

宜しくお願い致します(^^♪

みんなの想い届け隊(たい)! ～私とぷらっと⑪～

今年は年女で 60 歳になります

ピアノの先生がぷらっとに来る、とお聞きしました。教えて頂いて、ピアノが弾けるようになりたいです

私のモットーは、“1 日笑顔☺”です。

（Kirara✨さん）

節分&バレンタインデー

「節分の日」と「バレンタインデー」に、ほんの気持ちですが、来所下さった方に記念のプレゼントを贈呈させて頂きます。ちなみに**３日(金)は休館日のため今年は２日(木)**にお配りします。よかったらご来所下さい。

“みんなの集い”へ参加しよう

参加者募集中

～育もう、みんなの絆、みんなの輪☺～

3月4日（土）東区の「なみきスクエア」で、「こころの病の理解促進」を目的としたイベント「第３１回みんなの集い」が開催されます。講演やビデオ鑑賞会などが予定されており、つばめ福祉会のスタッフも企画から関わり本番も登場します！

当日は、「ハートメディア」の際と同様、西新駅で集合し、スタッフも同行します。貴重な機会です！皆さんぜひ一緒に参加し、学び合い、楽しみましょう。

“ハートメディア”行ってきました！！

1月21日（土）東区の会場には、ぷらっとから約１０名が参加しました。会場では心温まる作品展を見たり、“質のよい睡眠のとり方“に関する講演を聴いたり…。特に講演では、最後の質疑応答の場面で、ぷらっとから積極的に質問をする方々も多く、お互いに学びを深める貴重な機会となりました。今後もお互いのためになるような機会にぜひ一緒に参加しましょう☺

ぷらっとの出展コーナー

気分転換にもなりました！

第１５回ぷらっとのつどいの報告

1月の「つどい」では「ストレス解消法」をテーマに意見交流を行いました。そこでは、「自然を眺める」「旅行」「美味しい物を食べる」「カラオケ」「ショッピング」「サウナに入る」「音楽鑑賞」「人と話す」「寝る」「入浴」「自分の思いを書き出したりしてストレスと向き合う」などの声がありました。次回のテーマは、「好きな食べ物･苦手な食べ物」です。ご参加待ってま～す♫

ぷらっと 2023 年 2 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 ☆ 実習生 おにぎり	2 書道教室 13:30～15:00 ヨーガ教室 15:00～15:45 ☆ 実習生 おにぎり	3 休館	4 レコード鑑賞会 14:30～15:30 ☆ 実習生 シチュー･おにぎり
5 休館	6	7	8 家族交流会 13:30～15:30 ※詳細はお問合せください ☆ 実習生 おにぎり	9 おにぎり	10 休館	11 建国記念日 清掃活動 15:00～16:00 カレー
12 休館	13	14 ボッチャ大会 15:30～16:30	15 つどい（お話会） 11:00～12:00 おにぎり ※事務電話 17:00 まで	16 書道教室 13:30～15:00 ヨーガ教室 15:40～16:25 おにぎり	17 休館	18 臨時休館
19 休館	20	21 午後休館 ※ほっとする電話もお休みです。	22 おにぎり	23 天皇誕生日 映画鑑賞会 14:00～16:00 おにぎり	24 休館	25 ミニコンサート 14:30～ カレー
26 休館	27	28 SST サークル 16:00～17:00 ※事務電話 17:00 まで	～1 日体験実習～ 今月 4 回ほど西南学院大学の社会福祉学科の学生さんが体験実習で来所されます。どうぞ宜しくお願いします。			

2023年 ぜんざい会

１月最初のぜんざい会には３２名の方が来所下さり、ぜんざいやミニおせち等で楽しんで頂きました。

今年も支え合い良き一年にしましょう(^^)/

ぷらっとのご利用について

◆ 開所時間 ： ① １０時～１３時 ② １４時～１７時
（①か②のどちらか１回）

◆ 利用人数 ： フリースペース １０名 まで

◆ 相談電話 ： １４時～１７時

◎ マスクの着用、アルコール消毒、検温、手洗いにご協力ください。

◎ 感染状況により、止むを得ずイベント等を中止する場合があります。何卒ご了承ください。

～暮らしの支え～ フードバンクさん

ぷらっとでは「フードバンク」さんと提携し、いつも貴重な食材等を頂いています。今年の「ぜんざい会」もフードバンクさんの協力なくしては、皆さんに温かい食事を提供することは叶いませんでした。とても有り難い事です。フードバンク様、この場をお借りし、日々のご協力に心より感謝申し上げます。

受け取る私たちも、感謝しながら、大切に食し、元気に地域生活が送れることで恩返しできるといいですね。

休館のお知らせ

２月18日(土)

午後休館 ２月21日(火)

ご不便をおかけします

地域活動支援センターⅠ型 ぷらっと

https://www.tsubame-fukuoka.jp/facility05

〒814-0021 福岡市早良区荒江 2-8-6

事務電話 ：092-400-7132

ほっとする電話(相談電話) ：092-400-7144