2月のスケジュール

※★マークは事前申し込みが必要です。詳しくはスタッフまで

日	月	火	水	木	金	土
開所時間	10:00～19:30	10:00～19:30	12:00～18:00	10:00～19:30	10:00～19:30	10:00～18:00
	1 みんなでランチ 12:10～	2 ★夕食会 [ビーフシチュー] 16:30～	3 編集委員 16:00～	4	5	6 お茶会 14:00～
7 お休み	8	9 ★夕食会 [ハンバーグ] 16:30～	10 編集委員 16:00～	11 お休み（建国記念日）	12 みんなでランチ 12:10～	13 お茶会 14:00～
14 お休み	15 みんなでランチ 12:10～	16 ★夕食会 [季節のご飯] 16:30～	17 編集委員 16:00～	18	19	20 お茶会 【しゃべり場】 14：00～
21 お休み	22 リラクゼーション 10:30～	23 ★夕食会 [おでん] 16:30～	24 編集委員 （折り作業） 16:00～	25	26 ランチ会 スペシャル 12:00～	27 お茶会 14:00～
28 お休み	29					

【登録更新】のお知らせ

苗字がサ～タ行の登録者に通知を郵送します。更新面接を予約の上、印鑑と通院証明を忘れないよう、お願いします。

お知らせ

●インフルエンザが流行しています

インフルエンザやノロウイルスが流行しています。皆さん、予防を徹底するようお気を付け下さい。ハーモニーでは、**入口での手指消毒**と**洗面所での手洗いうがい**にご協力ください。

●農業体験について

農業体験は冬季のため、**2月・3月はお休み**になりますので、ご理解ください。

●職員の退職

1月一杯で作業療法士の西山　久美子さんが退職することになりました。今までハーモニーにて尽力並びにすばらしいご活躍をしてくださいまして、誠にありがとうございました。

ハーモニーを初めてご利用される際には精神障害者保健福祉手帳（ない場合は自立支援医療受給者証や診察券）のご提示をいただきます。

2016年2月号

Harmony News（ハーモニーニュース）

支援センターハーモニーは、困ったときに相談できる場としておしゃべりしたり、のんびりお茶を飲んだりできる、「やすらぎの場」として日々の暮らしが豊かに広がっていけるように利用者の方々と一緒に考えながら活動しています。

地域活動支援センター♪ハーモニー

〒188-0011　西東京市田無町4-17-14
西東京市障害者総合支援センターフレンドリー2F
TEL 042-452-2773　FAX 042-452-2774
(URL)http://www.yamada-hosp.or.jp/harmony

TOPICS

大掃除＆クリスマス会　開催！

去年の12月25日に大掃除を行いました！17名の方にハーモニーの中を隅々までお掃除していただきました。約2時間という長きにわたったため、疲れもひとしおであったかと思いますが、皆さんのおかげでハーモニーはよりきれいになりました。ご協力ありがとうございました。
大掃除の後は、クリスマス会！オードブルやケーキに加え、フレンドリー１階の「もぐもぐの森」さんのボリューム満点のパスタやきれいに盛り付けられたサラダがテーブルに並びました。

華やかな料理を見て楽しみ、食べてさらに幸せな気分になりましたね♪2015年最後のイベントが盛況に終わりよかったです(^o^)／今後ともハーモニーをよろしくお願いします。

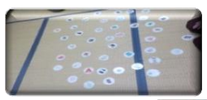
BEFORE

AFTER

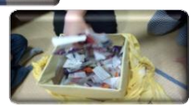
新　年　会　開　催！

TOPICS

新年明け、お正月気分が冷めやらぬ内、1/9（土）に「ハーモニー新年会　2016」をひらきました。白玉でつくったおしるこを食べた後、水引つくりとかるた大会に分かれて新年会を楽しみました。当日は22名という大勢の方が集まって下さり、とても大盛り上がりの会になりました。会が始まる前には女性陣がおしるこ作りのお手伝いまでしてくださり、女子力が発揮された場面を見られ、男性陣はその姿に釘づけだったのではないでしょうか(^^)今年もよいスタートを切ることができ、なによりかなと思います。



きなこ
白玉です



TOPICS

ランチ会スペシャルを開催します！

今年度ももう少しで終わってしまいます。この一年間（平成27年4月～現在まで）ハーモニーではどのようなことを行ってきたのかをご紹介します。通常のランチ会とは異なり、スペシャルといたしまして、ハーモニーの方から軽食をご用意します。皆さんのご参加をお待ちしています！

日時：2月26日（金）　12：00～開始

@ハーモニーオープンスペース

フレンドリー春まつりが開催されます！

TOPICS

例年より時期がずれましたが、今年度もフレンドリー祭りが開催されることになりました。今回はネーミングが少し変わり、”フレンドリー春まつり”となりました。ハーモニーも出店しますので、お時間に余裕がありましたら遊びに来てください！

屋台や音楽会、講演会などが催される予定ですので、楽しいお祭りになると思います!!

日程：3月5日（土）
時間：10：00～15：30

TOPICS

ハーモニー講座のお知らせ

大人の発達障害の理解と支援

【テーマ】

日程：平成28年3月19日（土）
場所：西東京市障害者総合支援センター
　　フレンドリー3階　多目的室

参加費：無料
　申込み不要なので、直接ご来場ください
受付：13時から開始
講演：13：30～15：45

どなたでもお気軽にご参加ください!!

定員70名まで!!

プログラム報告

みんなでランチ

月･金 12:10～

毎回ランチ会を楽しみに足を運んでくださるメンバーさんたちのおかげで、和やかなお昼のひと時を過ごしています。お知らせや情報交換の場にもなっていますので、どうぞ奮ってご参加ください♪

お茶会　しゃべり場

第3土曜日 15:00～

今月のお茶会は、27名の参加でした！しゃべり場のテーマは、新年を迎えたということで、「来年度やりたい事」について、皆さんから意見を出していただきました。ここで少～しご紹介すると、バス旅行や海を見に行きたい、など外出の希望が多くあり、意外な結果に驚きました♪来年度からどんなことがハーモニーで行われるか、今後のお楽しみに～！！

夕食会

火曜日 16:30～

1月の夕食会は、ちらし寿司、焼き肉、鮭の塩焼き、ナポリタンでした。まだまだ寒い日が続きますが、しっかり食べて栄養をつけ、風邪をひかないように気を付けて行きましょう♪

自主活動

今回で3回目となる、ずんどう鍋の会！昔懐かしの「豚汁すいとん」を作りました。ぽそぽそしたイメージのすいとんでしたが、御出しを入れて、あまりこね過ぎず、ちょっと小さめにすることで、とっても美味しいすいとんができました。すいとんの試作、材料の下見、買い物など、メンバーさんが力を合わせて作り上げ、スタッフはチラチラ、クンクン（美味しい香りがする～）気にしながらも安心して任せられる会に成長しました♪

リラクゼーション

月曜日 10:30～

最低気温-3℃!今季1番の寒さなのではないかという程、身の凍るような日でした。恐ろしいほどの寒さにも関わらず、レギュラーの方や初体験の方が参加してくださいました。今回はリンパをよくする体操がありました。終わった後には身体がポカポカし、寒さを忘れてしまうくらいでした。まだまだ寒さは続きますが、引き続き、リラクゼーションのご参加をお待ちしています!

ハーモニーニュースでは利用者の方からの投稿を募集しております。掲載をご希望の方はハーモニーまでご連絡下さい。

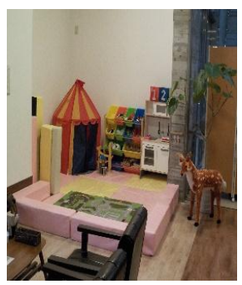
西東京市障害者総合支援センターフレンドリー施設内 1F

もぐもぐの森さんの紹介

Q１．もぐもぐの森の店長さんのお名前は？
A．江口　めゆ　です。
Q２．もぐもぐの森の名前の由来は？
A．小さなお子様からお年寄りまで「もぐもぐ」という言葉で食べるという事を連想できることから名づけました。
Q３．人気のメニューは？　又は、お勧めのメニューは何ですか？
A．「二人の男たちが考えたランチ限定１０食のドライカレー」と「ゴロゴロナスのトマトソースパスタ」です。
Q４．お客さまの年齢層は？
A．お母さん方４割で、後はご高齢の方々です。これから、ご高齢の方々のメニューも考えていきたいです。
Q５．人気のデザートは？
A．「ティラミス」は人気があります。あと、厚みのある「ふわっと♪ホットケーキセット」です。
Q６．もぐもぐの森の Open している時間は？
A．火曜日から土曜日の 10:30 から 17:00 です。ラストオーダーが 16:30 です。日、月、祝日は、お休みです。
ランチタイムは、11:30 から 15:00 です。
Q７．もぐもぐの森は、どのような場所にしたいですか？
A．「地域の交流ができる場所にしていきたいです。地元の農家さんから野菜を仕入れてお出ししていきたいです。みなさんが落ち着いていける場所にしていきたいです。」

…後日…

改めてもぐもぐの森さんにいきました。残念ながら10食限定のドライカレーには、間に合わなかったですが、ゴロゴロナスのパスタをいただきました。
たいへん美味しかったです。　地陽水



編集後記「好きなアイスクリームは？」

チョコレートアイス　　竜王
バニラアイス　シュークリーム２コ
ラムレーズンアイス　地陽水
クッキーアイス　ポニョ
メロンアイス　New-type