

# 3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 ★夕食会 [ちらし寿司] 16:30~	2 編集委員 16:00~	3	4 みんなでランチ 12:10~	5  フレンドリー 春まつり
6 お休み	7 みんなでランチ 12:10~	8  ★夕食会 [春野菜カレー] 16:30~	9 編集委員 16:00~	10	11	12 お茶会 しゃべり場 14:00~
13 お休み	14 	15 ★夕食会 [肉じゃが] 16:30~	16  編集委員 16:00~	17	18  みんなでランチ 12:10~	19 ハーモニー 講座 13:30~ 
20 お休み (春分の日)	21 お休み (振替休日)	22 ★夕食会 [焼肉] 16:30~	23 編集委員 (折り作業) 16:00~	24	25	26  お茶会 14:00~
27 お休み	28 リラクゼーション 10:30~	29	30	31 		

## お知らせ

●閉所日のお知らせ  
3/5(土)・19(土)は行事に伴い、ハーモニーは**終日閉所**となります。また、**電話相談もお休み**になりますので、ご注意ください。ご理解の程、宜しくお願い致します。

●登録更新のお知らせ  
苗字がナ行~ワ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。

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3月号

# ハーモニー ニュース Harmony News

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

フレンドリー春まつりが開催されます！

今年度は”フレンドリー春まつり”と題しまして、開催されます。講演会や発表会もあり、楽しいイベント満載ですので、お時間がある方は是非、遊びにいらしてください！

平成28年3月5日(土) 10:00~16:00 (雨天決行)

@西東京市障害者総合支援センター フレンドリー

特別講演:暮らしに役立つ心理学 14:00~14:50 @多目的ホール

VOLTZ :スペシャルコンサート トロンボーン四重奏 15:00~15:30 @もぐもぐの森

出店:おでん、自家製パン、カレー、からあげ etc 野菜販売、作品販売、ゲームもあります！

ハーモニーはポップコーンとわたあめを販売します。

### TOPICS

ハーモニー講座を開きます！

## 大人の発達障害の理解と支援

発達障害の基礎知識をご教授いただく他、家族・支援者など周囲の人々がどんなところに気をつけ、工夫し、接していけば良いのかわかりやすくご講演していただきます。

平成28年 3月19日(土) 13:30~15:45 (13時受付開始)

@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 (会場に直接ご来場ください)

\*開始30分を超えてのご入場はご遠慮ください。

定員: 70名 (先着順)

講師: 東京都発達障害者支援センター TOSCA センター長 山崎 順子氏

どなたでもお気軽にご参加ください。

### TOPICS

お花見会 

4/2(土) にお花見会を開催します。きれいな桜を見ながら、楽しいひとときを過ごしましょう。詳細は職員までお尋ねください。登録者及び現在体験利用中の方がご参加頂けます。みなさんのご来所をお待ちしています♪



私事ではありますが、2月末でハーモニーを退職することになりました。2年10か月という月日を過ごさせていただきました。利用者の皆さま、スタッフの皆さま、ボランティアの皆さまに多くのことを教えていただき、たくさんの学びを得ることが出来ました。ハーモニーでの学びを、4月からの社会人としての生活に活かしていきたいと思います。最後になりますが、この場をお借りして皆様に感謝を申し上げます。ありがとうございました。

小池 まみ

## プログラム報告

## みんなでランチ

月・金 12:10~

2月のみんなでランチは比較的少人数でしたが、今月も実にバラエティ豊かなお弁当が見られました。みんなで食べる食事はいつもの2倍も3倍も美味しく感じられますね♪

体験利用の方も参加しやすいプログラムですので、ぜひお待ちしております。



第3土曜日 15:00~ お茶会 しゃべり場

今月のお茶会は、39名の参加がありました。しゃべり場では、恒例になりつつある？『4月のお花見』について話し合いました。ハーモニー内で桜を見ながらご飯を食べたり、お団子を食べたりするのはどうか？という意見が挙がっていました！今年はいつ桜が咲くのか、どんなお花見を開催するのか、今からとても楽しみです！詳細は追ってお知らせします(^\_^)♪

## 夕食会

火曜日 16:30~

2月の夕食会は、ビーフシチュー、ハンバーグ、季節のご飯、おでんでした。季節のご飯では、みんなで相談した結果「白エビの炊き込みご飯」となりました！夕食会では、みんなで相談したり、協力しながらメニュー決め、調理などを行っています。今後も力を合わせて美味しく楽しい夕食会にしていきたい♪



月曜日 10:30~

## リラクゼーション

今回はオープンスペースを広く使って縦に横に動いて様々な体操を行いました。動いている最中にも体の筋が伸びて気持ち良く、終わった後もポカポカする心地よい回になりました。現在は、少数なプログラムですが、これからも多くの参加者をお待ちしています！



## 投稿作品

~かぜのなまえさんの作品~

桜の花びらが  
食べちゃいました  
桜の花びらが  
食べちゃいました  
桜の花びらが  
食べちゃいました  
桜の花びらが  
食べちゃいました  
桜の花びらが  
食べちゃいました  
桜の花びらが  
食べちゃいました

弁当

いつもの公園の  
桜の一本木  
まだ三分咲きと  
いったところが  
でもそれもいいかな  
ほのかに  
つぼみの  
ピンク色に  
いろどられて  
いる

ピンク色

## 投稿作品

~ゆきさんの作品~

あなたを想うとひとり涙  
ポロポロポロ  
今夜もまた一人  
いつもの時間  
二人で過ごす時間  
楽しくて楽しくてうれしくて  
はしゃぐ私 見ているあなた  
私は、あなたが好き  
大切なあなた たった一人のあなた

涙

## ハーモニー♪ニュース編集委員アンケート

## 「利用者さん1年、を過ごした感想」

1年の総まとめとしてハーモニー♪に関するアンケートを取りました。

## Q1. 思い出のプログラム

## A. ・自主活動

「みんなで買い物に行って、みんなで楽しく作ってとても良かった。」

## ・夕食会

「ボランティアの方とみなさんと食事を作ることにより、より楽しく充実した時間を過ごすことができました。」

「食事は、おいしく自分の家でも作るきっかけになります。」

「月2回ほど利用させていただくことになりましたが、毎回美味しく楽しく利用させて頂いておられます。」

「みんなで作って食べて美味しかったためになった。」

「今年のプログラムでは、色々ありました。ジャム作り、焼きそばパーティー、納涼会楽しかったです。」

## Q2. (ハーモニー♪ミニ) 講座に出た感想

## A. ・ストレスとの付き合い方

「わかりやすく勉強になった。」

「自分はストレスに弱いのでみなさんの意見を参考に丈夫になりたい。」

## Q3. 最初の頃との比較

## A. 「たくさんお友達もできてストレス発散になってきた。」

「自主活動が目的でしたが、病気の本を読んでみたりみなさんとお話しする機会を得ました。プログラムに進んで参加すると元気をもらえる気がします。」

「性格が明るくなった。人のおかげ様。以前は孤独と思い込んでいた。調理ができるようになった。」

「前よりも、居ごちが良いです。」

「アンケートにご協力いただいた方々、大変ありがとうございました。」

## 編集後記 「春先、行きたい場所」

東京湾ウォーター・フロント シュークリーム2コ

北海道、札幌 竜王

沖縄本島 地獄水

小金井公園 ポニョ

ガンダムフロント東京 New-Type

