

6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	10:00~19:30	12:00~18:00	10:00~19:30	10:00~19:30	10:00~18:00
5 お休み	6 みんなでランチ 12:10~	7 ★夕食会 [冷やし中華] 16:30~	8 編集委員 16:00~	9 ★農業体験 15:00~	10 みんなでランチ 12:10~	11 お茶会 14:00~
12 お休み	13	14 ★夕食会 [エビチリ] 16:30~	15 編集委員 16:00~	16	17 みんなでランチ 12:10~	18 お茶会 しゃべり場 14:00~
19 お休み	20 みんなでランチ 12:10~	21 ★夕食会 [焼き肉] 16:30~	22 編集委員 (折り作業) 16:00~	23	24	25 お茶会 14:00~
26 お休み	27 リラクゼーション 10:30~	28 ★夕食会 [チャーハン] 16:30~	29 編集委員 16:00~	30		

お知らせ

★農業体験の時間変更のお知らせ★

夏に向けて暑い日が続いています。小林農園さんからの気遣いもあり、今月から農業体験の時間が変更になります。一番暑いお昼の時間帯ではなく、下の通り少し涼しくなる時間に行うことになりました。参加をご希望の方はくれぐれもお間違いないようお願いいたします。

変更点：11時～ ⇒ 15時～

★食中毒にご注意ください★

ハーモニーでランチ会や夕食会などのプログラムで食事をしたり、また個人で調理をしたりする方も多いと思います。暑さとともに菌やウイルスが繁殖し、食中毒を引き起こす恐れがあります。ハーモニーで食事をされる際には、冷蔵庫に入れるなどして十分に気をつけてください。

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6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

～豆知識～ 防災について学ぼう!

東日本大震災から5年が経ち、つい最近では今年の4月に熊本で大きな地震がありました。皆さんも記憶に新しいのではないのでしょうか。いつ何が起こるか分からないため心配になり、怖い思いをされた方もいらっしゃると思います。そこで、ハーモニーでは皆さんに防災の意識を少しでも高めていただけるよう、地震が発生した時に役立つ情報をちょこっとだけご紹介いたします。

＜地震発生～地震直後の行動は・・・？＞

- ①まずは、**身の安全!** ②揺れが収まったら**火の始末** ③慌てて**飛び出さない**
- ④**窓や戸を開けて**逃げ道を確認 ⑤屋外では**ガラスや塀**には**近づかない**

その他にも、室内でも靴を履いて割れたガラスを踏まないようにしたり、ラジオやテレビから正しい情報を得るようにしたり、などなど…。一つ一つの行動を慎重に行うことが大切です。

＜避難時の必要最小限のもの＞

(例)食品、水、毛布、衣類、懐中電灯、ラジオ、電池、現金、印鑑、救急箱、軍手など

各自が必要だと思うものをリュックなどに入れ、玄関の近くや寝室、物置などに置いておくのが望ましいようです。外で持ち歩くことを想定して、あまり重くなりすぎないように気をつけましょう!

ここにあるものは、昨年東京都が独自で作成・各家庭に無料配布した防災ブックを参考にしています。知らなかった防災知識がたくさん載っていますので、自分にとって重要なことを選び、今後の参考にさせていただければと思います。

“備えあれば憂いなし”

皆さんも今一度防災ブックに手を伸ばしてみたいはいかがでしょうか。



TOPICS

～お知らせ～ 夕食会の申し込みについて

夕食会のお申込み方法について、ご存知ない方もいらっしゃると思いますので、お知らせいたします。**毎週水曜日の12時～夕食会当日の12時まで**予約を受け付けております。参加希望の方は来所及び電話にてご予約をお願いします。万が一、**満員**になってしまう場合には、**次回優先的に参加**をすることができます。次回優先を希望される方は、皆さんから職員までお申し出ください。多くの方のご参加をお待ちしています。

プログラム報告

第2木曜日 11:00~

農業体験

5月の農業体験は、3名の方にご参加いただきました！初参加の方もいらっしゃり、プログラムに興味を持って下さる方が増えて嬉しいです(^o^)/当日は快晴の中、苗を植えるために草むしりを行ったのですが、予想以上に気温が高くなり、とても暑かったです…。これからさらに暑さが増しますので、熱中症に気をつけましょう！6月は時間が変更になっておりますのでご注意ください。

お茶会 しゃべり場

第3土曜日 14:00~

5月のお茶会は43名の方の参加がありました！しゃべり場では『7月のレク』について話し合いました。根強い人気の料理会や卓球やバレーボールなどのスポーツ、映画を観る、など様々なご意見がありました。ご協力ありがとうございました(*^_^*)
少し先にはなりますが、詳細は追ってお知らせしますので、どんなレクの日になるのかお楽しみに～！

火曜日 16:30~

夕食会

5月の夕食会は、冷しゃぶ、肉じゃが、ブルコギ、ハンバーグでした。お肉たっぷりですaminaが付きそうなメニューですね♪
大人気の夕食会ですが、今月号の見出しにて「夕食会の申し込み方法」をご紹介します。内容をご確認のうえ、たくさんの方々のご参加をお待ちしています♪

みんなでランチ

月・金 12:10~

5月のランチ会は計4回開催され、14名の方に参加して頂きました。5月に入りハーモニーの大きな窓から見える新緑も綺麗な季節となり、清々しい気候の中、皆さんで和気あいあいとランチを楽しんでいます。手作りのお弁当やお弁当を買って来られる方、その場でインスタント食品を作られる方など食事の内容はバラエティに富んでおり、初めての方でも気軽に参加頂ける雰囲気となっています。こちらは見学中の方もご参加可能なプログラムです。また今後も沢山の方のご参加をお待ちしております。

リラクゼーション

月曜日 10:30~

この頃は天気予報でも真夏日になる日があり、5月とは思えないくらい暑い日がありましたが、リラクゼーションは健在です！本当の真夏になる前に体を動かして汗をかき、みんなで身体の代謝をどんどん良くしていきましょう。みなさんの参加をお待ちしています!!



北欧 バルトより愛をこめて
～ヨーロッパ人旅～ 後編

From Northern Europe and Estonia with Love

11月7日(土曜日) 曇り タリンテレビ塔 (http://www.teletorn.ee/) SUSHI CAT (http://www.sushicat.ee/)

タリンテレビ塔へ。21階の斬新なデザインの展示装置でエストニアの英知が。skype、小型カメラ、ミノックスの発明、その他の分野でも優秀、国民はカード1枚で身分証明、健康保険、運転免許、税申告、住民登録などあらゆる事が可能。低学年からPCプログラム授業、英語も達者。超IT国家です。Wi-Fiは国中に。その後、世界的に有名になった「SUSHI CAT」へ。壁、照明とも濃いピンク。アキバ風アニメ、モニターは日本番組、CMで日本にいるよう。握るのは猫耳の美少女達。デジカメで快くポーズ。この女の子は大変美しく現在シンガーとして活躍しているようです。軽井沢の缶ビール『水曜日の猫』が。猫好きの私にはたまりません。

11月8日(日曜日) 曇り時々雨 タルトゥ風景 1

学問・文化の街タルトゥへ。綺麗な街。前に情熱的な「キスの噴水」がある市庁舎が白・ピンク・赤で可愛い。前の広場も綺麗。そこを過ぎ、「YAKUZA sushi bar (ヤクザ鮓)」、隣がカボネ看板の「ゴッドファーザーバブ」、店の前は「マフィアのみ駐車可」。怖くて入れず。聖ヨハネ教会、タルトゥ大学、土産屋で買い物をして夜のタルトゥへ。タリンもタルトゥもオレンジ系でライトアップ、夜の街並みは美しい。欧州の夜景は温かく落ち着きます。日本は暗色系建物に白色系に対し、ナトリウム灯のオレンジ光を使用。札幌市がこれを使用、夜景が綺麗。『札幌一人旅』も投稿予定。

11月9日(月曜日) 晴れのち曇り時々雨 タルトゥ風景 2

タルトゥ二日目。科学館アハAHAA、360度全天球プラネタリウム。球体の中心の席で宇宙空間に浮かぶ体感可能、円柱形アパート、世界遺産旧天文台、大聖堂トームキリク、悪魔橋と天使橋などを観てタリンへ。高速バスは映画、音楽、ゲーム、ネットが楽しめます。

11月10日(火曜日) タリン最後の日

友人と食事しタリン空港へ。このままだいたい気分。タリン空港からコペンハーゲン空港、スカンジナビア航空で帰国の途。成田には11日午前10時40分。かなり疲れて数時間寝て帰りは短く感じました。

11月11日(水曜日) 成田空港着陸

大変疲れましたが、また行きたいです。

Siichi Kajima

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。

6月号特集 江戸東京たてもの園2 センターゾーンの紹介

先月に続きまして江戸東京たてもの園の紹介です。先月は西ゾーンの紹介でしたが、今回はセンターゾーンのご案内です。



ビジターセンター (旧光華殿)

1940年(昭和15年)に建設された建物で、その翌年に小金井公園に移築されました。

光華殿と命名され、たてもの園開園時にビジターセンターとして改修されました。

案内やミュージアムなどが入っている建物です。

広々とした入口の左右対称の柱の間隔が大きい木造の建物で、中に入るとチケット売り場があります。



旧自証院霊屋

尾張藩主徳川光友の正室千代姫が、母(三代将軍徳川家光の側室)を供養してある建物です。

東京都の文化財指定を受けている建物です。

江戸時代に建てられました。

将軍家である徳川氏によって建てられた豪華絢爛な作りです。



高橋是清邸



高橋是清邸二階

明治から昭和にかけて日本の政治を担った高橋是清の住まい。

1936年(昭和11年)2・26事件の現場になった建物です。

昭和初期の日本の木造の豪邸です。港区赤坂に建っていました。

豪華な装飾がない和風の邸宅です。



西川家別邸



当時のお風呂

製糸会社を営んでいた西川伊左衛門が、隠居所兼接客用として建てた建物である。

五右衛門風呂が据えられたお風呂場の様子の写真です。

大正から昭和初期の時代を感じさせるお風呂場です。トトロの映画に出てくるサツキとメイちゃんが入っていたようなお風呂です。



会水庵

大正期に茶人山岸宗住(会水)が新潟に建てた茶室です。

庭園も復元されており、時代を感じさせるたたずまいです。昭和32年に所有者が変わり西荻窪に移築されました。

編集後記 梅雨の過ごし方

シャワーによく入りたいです
シュクリーム2コ
読書をします。
竜王
雨割りが使える。 地湯水