

# 8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~<br>19:30   | 10:00~<br>19:30            | 12:00~<br>18:00                         | 10:00~<br>19:30           | 10:00~<br>19:30           | 10:00~<br>18:00 |                          |              |    |                   |  |               |                        |
| 1    | みんなでランチ<br>12:10~ | ★夕食会<br>[夏野菜カレー]<br>16:30~ | 編集委員<br>16:00~                          |                           |                           | お茶会<br>14:00~   |                          |              |    |                   |  |               |                        |
| 7    | お休み               | 8                          | 9                                       | ★夕食会<br>[ナポリタン]<br>16:30~ | 10                        | 編集委員<br>16:00~  | 11                       | お休み<br>(山の日) | 12 | みんなでランチ<br>12:10~ | 13                                       | お茶会<br>14:00~ |                        |
| 14   | お休み               | 15                         | みんなでランチ<br>12:10~                       | 16                        | ★夕食会<br>[焼き鳥丼]<br>16:30~  | 17              | 編集委員<br>16:00~           | 18           |    | 19                | ★納涼祭<br>14:00~                           | 20            | お茶会<br>しゃべり場<br>14:00~ |
| 21   | お休み               | 22                         |   | 23                        | ★夕食会<br>[冷やし中華]<br>16:30~ | 24              | 編集委員<br>(折り作業)<br>16:00~ | 25           |    | 26                | みんなでランチ<br>12:10~<br>★農業体験<br>(仮) 14:30~ | 27            | お茶会<br>14:00~          |
| 28   | お休み               | 29                         | リラクゼーション<br>10:30~<br>みんなでランチ<br>12:10~ | 30                        |                           | 31              |                          |              |    |                   |  |               |                        |

## お知らせ

### ★スリッパ利用時のお願い★

夏を迎え、時折気温が高くなることもあり、ハーモニーでもサンダルで来所されている方を多く見かけるようになりました。この時期は裸足になることが多いかと思ひます。ハーモニーの衛生環境を守るため、靴下の着用、あるいはスリッパ用中敷シート（入口にあります）のご利用をお願いしています。

ご協力よろしく申し上げますm(\_)\_m

### ★農業体験について

農業体験の日程は仮の予定となっています。参加希望の方は、電話や来所時に職員までご確認ください。

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8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

### ～報告～ レクの日で卓球をやりました！

7月23日（土）に卓球レクを行いました。ハーモニーで卓球をやるのはとても久しぶりだったのですが、実習生を含めて17名と沢山の方が参加されました！！最初は『見学だけ…』と言っていた方も、サーブとラリーの練習を兼ねた試し打ちに参加されて『いい運動になった♪』とすがすがしい汗をかかれていました。試合は総当たり戦で行いました。残念ながら時間の都合で一人2試合しかできませんでしたが、鋭いサーブや粘り強いラリーなど、なかなか見応えのある試合ばかりでした。卓球台が1台しかないの、試合までの待ち時間用にと用意していたバドミントンや室内用のボーリングも好評で卓球だけでなく楽しく体を動かせる時間になりました♪

気持ちいい汗をかいたあとは、ひんやりしたかき氷でクールダウン♪おのおのイチゴとメロンのシロップをかけて、美味しく頂きました。ハーモニーでは珍しいスポーツプログラム。また機会があれば企画していきたいと思っていますので、ぜひご参加ください。



## TOPICS

### ～お知らせ～ 納涼会開催について

8月のレクが決定しました～！

夏が来るたびに暑さが増している気がしますが、ハーモニーの納涼会に参加して一緒に猛暑を乗り越えましょう☀

日にち:8月19日(金)  
時間:14時~17時  
場所:ハーモニー内

詳細は決まり次第OSに掲示いたしますので、ご確認の上ご参加ください(^\_^)/

