

# 9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 1	10:00~19:30 2  みんなでランチ 12:10~	10:00~18:00 3 お茶会 14:00~
4 お休み	5 みんなでランチ 12:10~	6 ★夕食会 [チキンライス] 16:30~	7 編集委員 16:00~	8	9	10 お茶会 14:00~
11 お休み	12	13 ★夕食会 [きのこカレー] 16:30~	14  編集委員 16:00~	15	16 みんなでランチ 12:10~ ★農業体験 14:30~	17 お茶会 しゃべり場 14:00~
18 お休み	19 お休み (敬老の日)	20  ★夕食会 [さんまの塩焼き] 16:30~	21 編集委員 16:00~	22 お休み (秋分の日)	23	24 ★ミニ講座 14:00~ 
25 お休み	26 リラクゼーション 10:30~	27 ★夕食会 [焼肉] 16:30~	28 編集委員 (折り作業) 16:00~	29	30 みんなでランチ 12:10~	

## お知らせ

### ★ミニ講座について★

お知らせにもあります通り、9/24(土)はミニ講座を行います。そのため**通常のお茶会は実施しません**ので、ご注意ください。  
講座に参加されない方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、ミニ講座後は参加された皆さんと飲み物を飲んでゆっくり過ごす時間を設けたいと思っています。

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9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

~お知らせ~ ミニ講座について

### 「健康講座」

日時：9月24日(土) 14時~15時半 ※講座終了後、茶話会を予定しています。

講師：山田病院栄養科 秋葉 吉孝氏

場所：ハーモニー 対象：登録者+体験利用者 定員：20名

申込：事前申し込み+当日参加OK

今年のミニ講座は、皆さんの関心度が高い「栄養」「食事」についてです。多くの方のご参加をお待ちしています(^\_^)

~講師よりメッセージ~

「**食べ方や身体のこと**で悩みがあればご相談ください。」



### TOPICS

~開催報告~ 8月のレク《納涼会》

8月19日(金)にハーモニーで納涼会を行いました！メンバーさんは、途中参加も含め13名が参加してくださいました。そのうち半数の方は当日の調理をお手伝いしてくださいました。焼きそば・バンバンジーサラダ・唐揚げ・竜田揚げ・かき氷…と種類豊富なメニューでした。それぞれのメニューを1回ずつ食べる方、焼きそばのおかわりを何度もされている方など様々いらっしゃり、参加された方からは「お腹いっぱい」の声が続々と聞こえてきました♪納涼会も中盤に差し掛かったころ、ハーモニー史上初の試み！「ボーリングすいか割り」を行いました！通常のすいか割りとは異なり、目隠している横から転がってくるのはなんとすいか！周りの方の「今だ！」という声に合わせて割る！何名かが挑戦し、大きなすいかを真っ二つに割ることに成功しました☆割れたすいかはフルーツポンチにして美味しくいただきました♪今後も季節に合わせたレクを行う予定ですので、ぜひご参加ください。



# プログラム報告

## みんなでランチ

月・金 12:10～

今月のみんなでランチは厳しい暑さの中にも関わらず、初めて参加して下さった方や久しぶりに参加して下さる方などがいらっしゃいました。皆さん、楽しんでいただけましたか？みんなで一緒に食べるお昼ご飯は、普段の食事の2～3倍おいしく感じますね。引き続き、皆さんのご参加をお待ちしていますので、どうぞお気軽にいらしてください！

第2木曜日 11:00～  
※季節によって変動あり

## 農業体験

今年度に入り、農業体験は曜日や時間を変更しながら実施しています。気温が著しく高かったり低かったりすると外出するのが億劫になってしまいますが、農園に行くことで四季を感じられ、心身のリフレッシュ効果が得られます。「食欲の秋」と言われる通り、これからも旬の食材が続きます。自然に触れたい方、食に触れたい方、ぜひ一度ご参加ください(\*^^\*)

## 夕食会

火曜日 16:30～

8月は、夏野菜カレー、ナポリタン、焼き鳥丼、冷やし中華を作りました！バランスを意識した献立作りが定着しつつあるようです♪9月も気温が高いので、暑さに負けない体力を食事からつけていけるといいですね。



第3土曜日 14:00～

## お茶会 シャベリ場

8月のお茶会は36名が参加してくれました！シャベリ場のテーマは、「もし多目的室（フレンドリー3階）を使えるなら、どんなことをやりたいか」でした。皆さんからは、『卓球』『ボウリング』『フットサル』etc…様々な意見をもらいました。今後何らかの形で実現するかもしれませんので、お知らせをチェックしてみてください♪

第4月曜日 10:30～

## リラクゼーション

リラクゼーションでは、皆さんからのご意見やご要望などを受け付けています。普段は作業所やデイケアに通っているので参加できない、肩や腰が楽になるような体操をしたいなどのご意見がありましたら、ぜひ、教えてください。また、体を動かす機会がなくて困っている方、運動をしたいけど何から始めたらいいのかかわからないという方がいらしたら、リラクゼーションに参加してみてください。お待ちしております！

## 防災訓練の様子

8/2（火）、消防署の方に来ていただき、フレンドリー全体で防災訓練を行った時の写真をちょっとだけご紹介します！



## 投稿作品

～浜野さんの作品～

「雨の日の夢」  
泣いても雨  
悲しくても雨  
空の上から雨  
空の上から雨  
今日はずっと雨  
でも雨の日は大好き  
傘の中で  
君とおしゃべり  
寂しがり屋の  
二人だけれど  
きつと遠い空から  
神様は二人を見ている  
きつと見ている  
きつと笑っている  
小さく小さく  
微笑んでいる

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。

# 9月号特集東伏見西武柳沢

## 東伏見稲荷神社



大鳥居

大鳥居

東伏見稲荷神社の参道の最初の入口  
青梅街道からも、見える大きな鳥居。



本殿



本殿

元旦には沢山の参拝者が2時間くらい並んでいる  
お狐様を祭ってある神社なのでお正月にはお供え物に  
油揚げがあげられる。

千本鳥居



千本鳥居

東伏見稲荷神社は京都にある伏見稲荷神社と姉妹神社であり、  
鳥居をくぐる事により同じ御利益を得られるとされています。



狛犬

狛犬

ここにある狛犬は狐であり、東伏見稲荷神社にある、神獣は  
狐にあたります。

東伏見稲荷神社には、おみくじがあり大晦日～正月にかけてたいへん人気があります。  
編集委員でおみくじを引いてみたところ、末吉でした。ここのおみくじは、末吉でも、  
良い事がかかれていますので、参拝のさいは、試してみても良いかもしれません。



## 武蔵関公園

東伏見から徒歩7分で行くことが出来る  
緑がいっぱいある池のある公園です。  
季節を問わず散歩に訪れる方々が多いです。



編集後記 食欲の秋  
秋に食べたいものは？

梅干し茶漬け シュークリーム2コ  
沖縄そば 地湯水