

10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



2 お休み	3 みんなでランチ 12:10~	4 ★夕食会 [ハンバーグ (手ごね)] 16:30~	5 編集委員 16:00~	6	7	8 多目的室へGO! 13:00~17:00 お茶会 14:00~
9 お休み	10 お休み (体育の日)	11 ★夕食会 [芋煮汁& 栗ごはん] 16:30~	12 編集委員 16:00~	13	14 ランチ会プラス 12:10~ リラクゼーション 15:30~	15 お茶会 しゃべり場 14:00~
16 お休み	17 みんなでランチ 12:10~	18 ★夕食会 [焼き鳥丼] 16:30~	19 編集委員 16:00~	20	21 ★さつまい も堀り (飯) 14:30~	22 お茶会 14:00~
23 お休み 30 お休み	24 リラクゼーション 10:30~ 31	25 ★夕食会 [焼肉] 16:30~	26 編集委員 16:00~ (折り作業)	27	28 みんなでランチ 12:10~	29 フレンドリー まつり お休み

お知らせ

★10/8 多目的室へGO!★

フレンドリー3階の多目的室をハーモニーで借りることが決まりました！体を動かすことに興味がある方・みんなで楽しく遊びたい方は、ぜひハーモニーまでお越しください(^_^)♪
動きやすい服装・靴で来てください！なお、いつも通りお茶会は行いますので、ご安心ください！

★10/14 みんなでランチ+(プラス)★

この日のランチ会は普段とちょっと違うかも！？かもしれません。一人一個程度何かつまめるものをハーモニーで用意する予定です。ご興味のある方は、時間までにお集まりください！

★10/29 フレンドリー祭り★

フレンドリー祭り出店のため、**終日閉所**となりますので、あらかじめご了承ください。なお、お店の手伝いをしてくれる**ボランティアさんを募集**していますので、「やってみたい！」という方は職員にお声かけください！

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10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

NEW

新職員のご挨拶

こんにちは。9月よりハーモニーで働くことになりました福留です。精神保健福祉士として仕事するのは3年半ぶりですので、分からないことが多いかと思えます。これから皆さんと一緒に色々なことを経験していく中で、多くのことを学んでいきたいと思っています。また、8月までデイサービスで勤務していましたので、もし介護保険について知りたいことがありましたら、お尋ねください。皆さんと色々なお話しができるのを楽しみにしています。よろしくお願いします。

福留 由香 (ふくどめ ゆか)

TOPICS

~お知らせ~ フレンドリーまつり

今年度もフレンドリーまつりの開催が決まりました！
美味しいご飯が食べられたり、ダンスやマジックなどの発表を観て楽しめたり…。
今回も魅力満点のお祭りになるのではないのでしょうか(*^^*)
ハーモニーもポップコーン・わたあめを販売する予定なので、皆さんぜひ遊びにきてください♪

日時:10月29日(土)10時~16時 ※雨天決行
場所:西東京市障害者総合支援センター フレンドリー
出店:カレー・おでん・焼きそば・からあげ・豚汁 etc...
その他:野菜販売・作品展示・団体発表 etc...

なお、当日ハーモニーは閉所していますので、
オープンスペース及び電話等相談はご利用できませんのでご了承ください。

TOPICS

~お知らせ~ 西東京市民まつり

毎年恒例！市民祭りに参加します。市内のお店や施設などが出店しますので
普段は食べる機会・見る機会のないものがあるかもしれませんね(^_^)♪
お時間に余裕のある方はぜひお越しください。

日時:11月12日(土)10時~16時 ←※ハーモニー閉所※
11月13日(日)9時~15時半
場所:西東京市いこいの森公園 西東京市緑町3-2
【谷戸経由・西武バス「谷戸小学校」下車すぐ】



フレンドリーまつりや
市民まつりで
ハーモニーのお店を
お手伝いして下さ
る方を募集します！

時間などは相談の
上決められます。
ご興味のある方は、
職員までお声かけ
ください♪

プログラム報告

みんなでランチ

月・金 12:10~

9月のランチ会は、16名ほどが参加してくださいました★
お弁当を作ってきている方や香りのいいパンを買ってきている方など…毎回皆さんの好みが見えるので、楽しみにさせていただいています♪
10/14はいつもとちょっとだけ違うランチ会になる予定です。ご興味のある方は、自分なりのお昼を持ってご参加ください！

夕食会

火曜日 16:30~

9月の夕食会は、チキンライス、きのこカレー、さんまの塩焼き、焼肉でした！
さんまには大根おろしと豚汁を添えて美味しくいただきましたよ♪
メニューもだんだんと秋らしくなってきましたね☆
徐々に寒くなってくるので、風邪をひかないように栄養をしっかりととりましょう！（^^）



リラクゼーション

月曜日 10:30~

9月のリラクゼーションは体操、ベル、ベルター、マットなどを使用した内容でした。体の筋という筋が伸びるので、終わった後には心も体もスッキリした感覚を味わうことができました。この日はちょっと暑くて、途中水分が欲しくなってしまう場面がありましたが、その分良い運動ができているんだなあ、と感じることができ、非常に有意義だったのではないのでしょうか。



「閉ざされた扉を」
悲しくなって 涙した君
戸を叩いても 叩いても
君は出てこない
神様は開けて見せると言う
でも 押しても 押しても
扉は開かない
そこへ ヒョンと子供が来た
と チョンと押すと 静かにスー
扉は開いた、風のように
フーと おまじないも言わな
いのに
心の中のエンジェルは
きっと きみだったんだ
今日からは幸せになれる
僕も、神様も
一緒に笑ってしまった。

農業体験

第2木曜日 11:00~
※季節によって変動あり

心配されたお天気は、何とか持ちこたえました。農園の方に今回参加の5名の日頃の行いが良いからでは？とっていただきました。
本日の作業メニューは、ビニールハウスの中での草むしり！意外なメンバーさんが、ミミズが苦手であることがわかりました。シマシマのスペインナスの収穫・真っ赤な唐辛子の収穫をしました。皆さん、お茶の時間も忘れて『集中！』心地よい体験でした！！



お茶会 しゃべり場

第3土曜日 14:00~

9月のお茶会は45名の方が参加してくれました！しゃべり場のテーマは、『しゃべり場について』でした。『自分たちの意見が言える』『いろいろな話題があって楽しみがある』などしゃべり場があった方がよいと考えている方が多かったです。しゃべり場で話したい内容がある方は、職員まで教えてください！

リラクゼーションが10月から第4週目の月曜日に加えて、新たに金曜日の午後にも行うことになりました。その第1回目は**10月14日 15:30~**です。今まで作業所やデイケアなどの予定と被ってしまい参加できなかった方、月曜日の午前中の来所ができなかった方など、ぜひ試しに参加してみてください！お待ちしております！！

投稿作品

～浜野さんの作品～

10月号特集「収穫の秋 東大農場」

秋の季節になりました。収穫の時期でありますので大きい農場である東京大学の農業試験場である東大農場に行ってきました。



農場博物館

農場が所蔵しているボーレンス社製トラクター5台、及び作業機16種類を展示。農学校時代から現在に至る過程において標本として歴史的価値がある農機具の一部を展示。
現在は、稲作にかかわる道具機械を中心に展示。



(左) 家畜の糞尿等を運ぶトロッコ

昔は牛を飼っていらしたので糞尿等を肥料の倉庫に運ぶ為に使用していました。

(右) 今年の稲の苗木

収穫の秋でお米の収穫をバケツで採取してある…？
毎日お米を食べられる喜びを感謝します。



昭和の時代の東大農業牛乳

昔は牛舎で乳牛を飼っていらして販売していた牛乳で人気がありました。今は販売していません。
またこういった牛乳の販売を復活させて欲しいと思います。

見学の安全上の注意

演習林内は、自然に近い環境であるために思わぬ危険に遭遇する可能性があります。ハチやカラスによる攻撃、熱中症、枝の落下などに十分ご注意ください。

東京大学の教育研究施設であるので一般の公園ではありません。

<許可が必要な行為>

- ・見学路以外の立ち入り
- ・食事、飲酒、喫煙
- ・自転車、オートバイ等による見学
- ・動植物採集
- ・レジャーシートの使用
- ・ペット類の同伴
- ・自動車の乗り入れ
- ・巡回道路以外（林内）立ち入り

*開館日時 毎週火曜日・金曜日 10:15~14:45

編集後記「最近食べた美味しい食べ物？」

- ゴウヤチャンプル 地陽水
- 秋刀魚の塩焼き 竜王
- 栗ご飯 シュークリーム2コ

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。