

# 11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 [クリームシチュー] 16:30~	2  編集委員 16:00~	3 <b>お休み</b> (文化の日)	4 みんなでランチ 12:10~	5 お茶会 14:00~
6 <b>お休み</b>	7 みんなでランチ 12:10~ 	8 ★夕食会 [焼肉] 16:30~	9 編集委員 16:00~	10	11 <b>リラクゼーション</b> 15:30~	12 <b>市民祭り</b> <b>お休み</b>
13 <b>市民祭り</b> <b>お休み</b>	14	15 ★夕食会 [さつまいもごはん] 16:30~ 	16 編集委員 16:00~	17	18 ★農業体験 10:30~ みんなでランチ 12:10~	19  お茶会 しゃべり場 14:00~
20 <b>お休み</b>	21 みんなでランチ 12:10~	22 ★夕食会 [カレーライス] 16:30~ 	23 <b>お休み</b> (勤労感謝の日)	24	25 ★スイート ポテト作り 13:30~	26 <b>多目的室へGO!</b> 13:00~17:00 お茶会 14:00~
27 <b>お休み</b>	28 リラクゼーション 10:30~	29	30 編集委員 (折り作業) 16:00~	 <p>農業体験で掘ったさつまいもで スイートポテトを作しましょう! 予約受け付けてます♪</p>		

## お知らせ

- ★11/11(金) リラクゼーション★  
10月からリラクゼーションが、毎月2回になりました！予約不要・体験利用の方もご参加いただけますので、ご興味のある方はハーモニーまでお越しください！
- ★11/12(土) 市民まつり★  
市民まつり出店のため、当日は**終日閉所**となります。なお、電話等相談もご利用できませんのでご注意ください。
- ★11/26(土) 多目的室へGO!★  
今月もフレンドリー3階の多目的室を借りることになりました(^^) / 体を動かしたいな~！と思っている方は、動きやすい服・靴でぜひいらしてくださいね♪

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11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。

☎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 ~開催報告~ ミニ講座「健康講座」

9/24(土)にハーモニーミニ講座は、山田病院栄養科から栄養士の秋葉さんをお招きし、「健康講座」を開催しました！当日の参加者は10名でした。  
まずは、低糖質ダイエットについて！糖質(ご飯やパンなど)を制限することによって脳に栄養が行き届かず、集中力の低下や無気力、うつ症状などを生じることもあるそうです。過度なダイエットには気をつけたいですね。  
次に、炭酸飲料を試作・試飲しました！炭酸水にガムシロップを入れて作ったのですが、シロップの多さにびっくりしました。市販の炭酸飲料はゴクゴク飲んでしまいますが、多くの砂糖が含まれているので、コップ1杯を目安にした方が良いでしょう♪  
皆さんからの質問がとても活発で、食事に対する関心の強さを改めて実感しました。「食事は生きていくうえで欠かせないものだからこそ、楽しむもの」と教えていただいたことが印象に残っています。これからも美味しく楽しい食事を心がけていきたいですね。



### TOPICS お知らせ ~西東京市民まつり~

これまでの市民まつりでは、『喫茶(コーヒーなどの販売)』を中心に行っていましたが、今年はハーモニーをより多くの方に知っていただくために『PR』に力を入れていくことになりました！  
具体的には、**飲み物販売**のほかに、右の写真にあるようなクリップ、ヘアゴムなどの**ワークショップ**(お客さんと一緒に作業をすること)を考えています。  
1日目に喫茶、2日目にワークショップを行います(^^)♪  
市民まつりのボランティアさんには、喫茶のお手伝いはもちろん、作品作りも手伝っていただきたいと思っています。ボランティアに少しでもご興味のある方は、職員にお声かけください☆



日時：11月12日(土) 10時~16時 ⇒喫茶  
11月13日(日) 9時~15時半 ⇒ワークショップ  
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】

# プログラム報告

## みんなでランチ

月・金 12:10~

10月のランチ会は、雨の日もありこじんまりした会になることもありましたが、ランチ会に合わせて美味しそうなお弁当を作って来られる方も数名いました。色合いの良いお弁当を食べながら、お話しにも花が咲きました。たくさんのご参加をお待ちしています。



## 農業体験

月に1回 開催  
※季節によって変動あり

10月の農業体験は、秋の味覚『さつまいも掘り』を行いました！参加者は6名でした（\*^\_^\*）お芋を傷つけないよう慎重に掘る方、人の顔の倍はあるお芋を掘り当てる方…etc。皆さん楽しそうに作業されていました♪  
11/25（金）13:30~予定しているスイートポテトづくりの詳細は後日オープンスペースに貼り出す予定なのでご覧ください！



## 夕食会

火曜日 16:30~

10月の夕食会は、手ごねハンバーグ、芋煮汁&栗ご飯、焼き鳥丼、焼肉を作りました。ハーモニー夕食会で人気の焼肉を始め、スタミナたっぷりのメニューばかりですね♪  
寒くなると風邪が流行りますので、調理・食事の前にはしっかりと手洗い/うがいを行いましょう（^ ^）v



## 第3土曜日 14:00~ お茶会 シャベリ場

お茶会は、47名が参加してくれました！10月からシャベリ場の方法が少し変わりました！（^）！  
これまでは「ハーモニーに関すること」をテーマにすることが多かったのですが、今後はもっと簡単なお題でシャベリ場を続けていきます。第一回目のテーマは「最近嬉しかったこと・楽しかったこと」でした。小グループを作り、一人ひとりが自分の思いつくことを話してくれました☆  
初めての試みに戸惑う方も多かったようですが、皆さんと一緒に良いシャベリ場作りができるようにしたいと思っています。

## 多目的室へGO!

不定期開催

10/8に多目的室を利用しました～！8人が遊びに来てくれました。各々が卓球、バドミントン、ボーリング、フットサルなど…。スポーツの秋にふさわしい日になりました。11月もたくさんの方に参加していただきたいです！

## 投稿作品

～かぜのなまえさんの作品～

風のうわさ話 九十四

精神科医との出会い

今、かかっている精神科医とは、三十年にある。初めてかかった時は、二十歳だった。その時は、大学生で兵庫県に下宿していたので、夏休みなど帰省した時にかかっていた。大学を卒業してから実家に帰ってからは、ずっと今の医者にかかっている。

なぜ、今の医者にしたかというところ、一番初めに会ったときに、一緒に泣いてくれたからだと思う。その時は、大学三年生で、外に出るのが怖かった。手を動かすのも怖いぐらいだった。でも、その時は負けまいとしていたのだ。それを、医者は手を動かすのもつらいでしょと言ってくれて、泣いてくれたのだ。私は、その時初めて、つらいと思っていんだと思った。

それから、三十年たった。その間、いろいろあった。他の医者に代わるうかと思ったりもあった。状態が落ち着いてきて、ほかの医者でもいいかと思ったり。今の医者には患者が多くて忙しい。ほかの医者には代わってもいいかと思ったり。結局、その時に母が亡くなった。そのまま、三十年たった。

今の医者がやめてしまったらどうしようかと考える時がある。作業所のスタッフにも心配される。医者が誰でもいい人もあるけど、私はそういうわけにはいかないからというのだ。辞めたいと思ったらどうしようか心配だ。

# 11月号特集ページ 田無演習林 ～ 西原自然公園

## 田無演習林

東京大学大学院農学生命科学研究科附属演習林として親しまれている田無演習林の紹介です。

広葉樹 181 種、ポプラ、メタセコイア、シラカシこれらの総面積の 2/3 を占めている樹林である。

アカマツ、コナラ、クヌギ、イヌシデ、エゴノキ、ケヤキ、ミズキ、

ヌルデ、マコミ、タラノキ、ガマズミ、ツルウメモドキ、スイカズラ、外国産マツヤスギ、樹木園、244 種（針葉樹 63 種）。

見学時間 1 周 30～60分

東京大学田無演習林は、東京大学の教育研究施設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は禁止
- ・動植物採集
- ・自転車乗り入れ
- ・飲酒、喫煙行為
- ・小学生以下の児童のみによる見学
- ・自転車、オートバイ等による見学
- ・食事レジャーシートの使用
- ・ペット類の同伴

## 西原自然公園

所在地 西東京市西原町四丁目五番地

面積 20, 013.93 m<sup>2</sup>

開園年月日 昭和54年6月15日 開園

西東京市の西原町にある公園で、武蔵野の面影を多分に残す公園です。公園内には、ベンチやあずまやがありケヤキやクヌギなどの木々が森林として自然のまま残されています。

普段は、近隣の住民の人々が憩いの場として利用しています。

## 11月号編集後記

秋深まる中どんな服が着たいですか？

ちゃいろのセーター シュークリーム2コ

ネルシャツ 地陽水

