

4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 お休み	4 お休み	5 お休み	6 お休み	7 お休み	8 お茶会 14:00~
プログラムはお休みです。						
9 お休み	10 お休み	11 ★夕食会 [チキンカレー] 16:30~	12 編集委員 16:00~	13 お休み	14 みんなでランチ 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 [ロールキャベツ] 16:30~	19 編集委員 16:00~	20 お休み	21 お休み	22 多目的室へGO! 13:00~17:00 お茶会 14:00~
23 お休み	24 リラクゼーション 10:30~	25 ★夕食会 [スパニッシュオムレツ] 16:30~	26 編集委員 (折り作業) 16:00~	27 お休み	28 みんなでランチ 12:10~	29 お休み (昭和の日)
31 お休み						

お知らせ

★プログラムについて★

新年度のスタートに際し、ハーモニーの活動をより良いものにしていく為のスタッフ会議を行います。その為、**4月の2週目はプログラム活動をお休み**とさせていただきます。なお、ハーモニーは通常通り開所しておりますので、オープンスペースのご利用や電話相談等は可能です。いつも楽しみにしていただいている方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

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。

2017年4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

～開催報告～ H29/3/4 ハーモニー報告会

3/4(土)にハーモニー報告会を開催し、24名の方に参加してもらいました。調理ボランティアの方は朝から夕方まで1日ばかりで参加していただき、ありがとうございました😊

美味しいご飯を食べた後、各プログラムの報告を行いました。今年度のプログラムを振り返ってのご感想「スイカ割りが良かった」「フレンドリー祭りで将棋大会を自分で企画して、多くの方と対局ができてよかった」など聞かれました。

今回の盛り上がりを見て、来年度もより良い活動ができるのではないかと思います。来年度もよろしくお願いいたします♪



TOPICS

～開催報告～ H29/3/18 ハーモニー講座

ハーモニー講座「こころの病と差別解消法～住みやすい地域を目指して～」

今年の講座は、日本精神保健福祉士協会常務理事の木太 直人氏をお招きし、平成28年に施行された障害者差別解消法についてお話していただきました。

聞きなれない法律ではありますが、40名を超える方にご来場いただき、障害に対する関心の高さがうかがえました。精神障害の基礎知識や障害を抱える方が普段感じている生活のしづらさを教えていただきました。障害の有無に関わらず、共に生きる社会の実現のために私たちに出来ることを考えさせられる大変有意義な講座となりました。講座にご協力いただいた皆様、ご来場いただいた皆様、誠にありがとうございました。



TOPICS

～お願い～ 登録更新について

★登録更新がまだお済みでない方★

H29年度の登録更新をされていない場合は、**登録解除の扱い**になりますが、再度更新は可能です。4月以降もハーモニーの利用を希望される方は、早めの登録更新をお願いいたします。なお更新の際は、面談をご予約の上、**ご印鑑と通院証明**をご持参ください。
※更新を希望されない方はご連絡ください。

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1回あたり9名様のご参加をいただきました。この日に合わせてお弁当を持参される方も少しずつ増えてきました😊 気づけばもう春!! ハーモニーのオープンスペースから立派な桜の木が見られますので、花見の時期には花見をしながらみんなでランチになるのではないのでしょうか♡ 皆さん、お待ちしております♪



夕食会

火曜日 16:30~

3月の夕食会は、「ちらしずし&菜の花のからし和え、春野菜カレー、ナポリタン、春野菜の天ぷら」でした★

暖かさと共にメニューからも春の陽気が感じられます。季節の変わり目で体調を崩される方4月もたくさんの方のご参加をお待ちしています(*^^*)



第二金曜日 15:30~
第四月曜日 10:30~

リラクゼーション

今月も講師の先生が新しいエクササイズを考えてくださり、楽しく運動をすることが出来ました😊 その中で、定期的に参加してくれている利用者さんが、今まで参加して初めて1時間通して運動をすることができました! 継続して通うことで、その場に慣れ、体力もついたのかとても嬉しかったです。これからも、それぞれのペースで楽しく運動していきましょう😊



投稿作品

~かぜのなまえさんの作品~

い 悲 咲 あ 生 桜 悲
て 嘆 つ き じ い の 観
は に ま 誇 さ 茂 木
い く で っ い っ が
け れ も て が て
な て い い
い る る

満 桜 歩 上 も こ 歩 向 い 上
開 が か を う い っ つ を 向
だ な 向 た い て て も い て
い い いう い 下
と て な 時 る を て
い は け
ど

み ー C ま 突 花 車
たい シ M る っ 吹 が
い ン の で 切 雪
ン っ て っ を C
て い く M

※↑先月号の作品に誤りがございましたので、訂正して掲載しています。

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。

4月号特集

多摩六都科学館見学



今回は、西東京市のシンボリック的存在である西東京スカイツリーのそばにある多摩六都科学館の見学をさせて頂くことに成りました。

入口には、多摩六都科学館のゆるキャラである「ペガロク」がお出向してくれました。この「ペガロク」をデザインしたのは「どーもくん」と同じ方です。

探査衛星ボイジャーの実物大の模型です。アメリカ合衆国が50年前に開発して打ち上げた探査衛星です。その探査衛星には、ゴールデンレコードが積まれていて地球の各国の言語などのデータが録音されています。宇宙人の人々に出会った場合に知らせになります。今は、太陽系外に出ています。いまだに旅を続けています。



これは、反射神経を測定する機械で、もぐらたたきのように電気のついた所のボタンを押すようになっていました。反射神経についての何歳ぐらいかという結果が出ます。ちなみに、自分は、60歳でした。(笑)



香りを当てるもので、色々な香りが小さい箱に入っています。臭覚を確かめるためのテストです。ちなみに、自分は5種類全部香りを当てることができませんでした。照り焼きチキンは、カレー粉に感じました。



砂鉄の体験コーナーで磁石を使って絵を描くことができました。職員さんが、コアアを描いてくれました。



お絵かきロボットりょうくん。
りょうくんは隣の人と同じ絵をかくことができます。



ミスターパーク雷のロボット
1年に1~2回だけ動かすことがあります。事前にロクトニュースでお知らせします。

編集後記「花見で食べたい和菓子は何ですか」

御萩 シュークリーム2コ

葛餅 竜王

胡麻団子 地蔵水

道明寺 見学A

特別映像で宮沢賢治さんの「銀河鉄道の夜」を開催されていまして、ワイドスクリーンの映像で臨場感がありました。