

# 5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	10:00~ 19:30	10:00~ 18:00
 1 みんなでランチ 12:10~	2 ★夕食会 [ちらし寿司] 16:30~	3 お休み (憲法記念日)	4 お休み (みどりの日)	5 お休み (こどもの日)	6 お茶会 14:00~	
7 お休み	8 みんなでランチ 12:10~	9 ★夕食会 [親子丼] 16:30~	10 編集委員 16:00~	11 みんなでランチ 12:10~	12 リラクゼーション 15:30~	13 お茶会 14:00~
14 お休み	15 みんなでランチ 12:10~	16 ★夕食会 [豚汁& 筍ご飯] 16:30~	17 編集委員 16:00~	18 みんなでランチ 12:10~	19 ★農業体験 10:30~	20 お茶会 しゃべり場 14:00~
21 お休み	22 リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	23 ★夕食会 [きのこ カレー] 16:30~	24 編集委員 16:00~	25 みんなでランチ 12:10~	26	27 多目的室へGO! 13:00~ お茶会 14:00~
28 お休み	29 みんなでランチ 12:10~	30 ★外出レク	31 編集委員 (折り作 業) 16:00~	<b>変更</b> ライブ (自主活動) 15:10~15:30		

## お知らせ

### ★年間予定表★

支援センターハーモニー H29年度 年間予定表											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
お茶会SP	外出レク		ミニ講座	レクの日		オンラインまつり	市民祭り	レクの日	レクの日	ハーモニー講座	ハーモニー発表会

↑今年度の予定表になります。変更がある場合は改めてお知らせします。

### ★ライブ(自主活動)★

5/27(土) 15:10~15:30のお茶会終了後、ハーモニーメンバーの斉藤勝一さんのライブを行います。カウンターテノール(男性が裏声で高音域を歌うこと)で何曲か披露していただきますので、ご興味のある方はぜひ聴きにいらしてください。

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。

# 2017年5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く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ノハーモニー

☎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~ 職員の異動について

4月より地域活動支援センターハーモニーに異動になりました寺田です。ハーモニーは以前所属しておりました部署なので、戻ってきたことで懐かしくもあり、また新鮮な気持ちにもなります。以前から利用されている方、新しくお会いする方、これからどうぞよろしくお願ひ致します。

寺田 昭

4月より訪問看護ステーションメロディーから異動してまいりました伊藤かおりです。訪問看護ではご自宅での困りごとや病気のことなどについて相談員として関わらせていただきました。初めてのハーモニーでわからないこともありますが、みなさんに教えて頂きながら慣れていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

伊藤 かおり

### TOPICS

#### ~お知らせ~ 5月のレクについて

5月のレクは、森永乳業の工場へ見学に行くことになりました！暖かくなってきたので、ハーモニーから飛び出し、みんなで楽しく遊びましょう♪

日時:5月30日(火) 10時~16時(予定)

行先:森永乳業工場

人数:10名まで

参加:事前申し込み制

費用:交通費(電車+モノレール)など

※申し込み期間は5月22日までです。キャンセルの際は必ずご連絡ください。

### TOPICS

#### ~開催報告~ お花見

3月30日(木)に小金井公園にお花見に行きました~!ハーモニーから自転車・車で行く方、現地集合の方など15名のメンバーさんが参加してくださいました♪当日まで天候が安定せず、桜はあまり咲いていませんでしたが、20度を超える暖かさで、持参したチョコレートが溶けるほどでした。軽食を食べながら、施設長のマジックコーナーや公園内散策などで楽しい時間を過ごしました(\*^^\*)ボカボカ陽気がとても心地良く、参加されたメンバーさんから「広くて気持ちが良い」「楽しかった」「良かった」などの感想が聞かれ、思い切って小金井公園まで出掛けて本当に良かったと思ひます。今年度もみんなで一緒に楽しみましょ~!!



# プログラム報告

## みんなでランチ

月・金 12:10~

4月のランチ会は、いつもより少ない3回の実施でしたが、オープンスペースは賑やかで盛り上がりっていました！新しい職員と楽しそうにお話しされているところも印象的でした。オープンスペースでお知らせしてある通り、実施曜日と回数が変わりますので、参加を希望される方はご注意ください。今後ともランチ会をよろしく願います★

## リラクゼーション

第2金曜日 15:30~  
第4金曜日 10:30~

4月のリラクゼーションは初参加の方が2名来られました。道具を使ったり、ヨガマットを使ったり講師の先生が丁寧に教えてくれます♪体験利用中の方も気軽に参加できるプログラムですので、まだ参加したことがない方も是非参加してみてください！(´ω´)♪



## 農業体験

月一回金曜日  
※時間は季節によって異なります。

今年度初の農業体験は、キュウリの苗を植える作業をみんなで行った後、男性は力仕事を！ということで、防草シートを敷く作業をやり、女性はヨモギを収穫させていただきました！ヨモギを使ったイベントが出来たら良いな~と思っています！



## 夕食会

火曜日 16:30~

4月の夕食会のレシピは、メンバーさんから提供いただきました。簡単にできるロールキャベツは鍋を使わず、デミグラスソースを上からかけて、電子レンジでチンすることでできました(\*´ω\*) とても美味しかったです♪参加されたことがない方も是非参加してみてください！



## お茶会 しゃべり場

土曜日 14:00~

4月のお茶会は30名以上が参加してくれました！しゃべり場では、「①7月のミニ講座テーマ募集、②5月の外出レクで行きたいところ」、の二点について話しました。貴重なご意見ありがとうございました！また、22日のお茶会スペシャルの様子は来月号でご報告しますので、お楽しみに~！



# Harmony News 5月号特集

春レシピ特集

ゴールデンウィークに「料理をしよう！」という事で、春レシピを紹介します。今回、春レシピ キャベツのパペロンチーノとキャベツの芯のドレッシングを紹介します。ぜひ参考にしてみてください。



キャベツのパペロンチーノ 材料 (4人分)

- ・キャベツ 1/2個・にんにく 大1かけ・赤とうがらし 1本・オリーブ油 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2 ・粗びき黒こしょう 少量

キャベツの芯のドレッシング ◎ — 新タマネギと人参のサラダ — 材料 (4人分)

- ◎余ったキャベツの芯 適量 ◎酢/しょうゆ/ごま油 適量
- ・新タマネギ 3個 ・人参 1本

キャベツのパペロンチーノ

キャベツを切る。にんにく、赤とうがらしをきざむ。



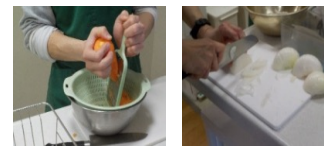
にんにくを炒めて、キャベツを炒める。

キャベツのパペロンチーノの出来上がりです。



残ったキャベツの芯ドレッシング

残ったキャベツの芯をすりおろして、酢、しょう油、ごま油を適量入れる。



にんじんを千切りにし、新タマネギをみじん切りにする。

ドレッシングをかけてサラダの出来上がり。

実食



編集後記「休日に飲みたいものは？」

- 炭酸水 シュークリーム2コ
- コーラ 竜王
- 水 地蔵水
- 甘めのミルクコーヒー 見学A

## エストニアより愛をこめて ~ヨーロッパ人旅~ FROM ESTONIA WITH LOVE



2016年/  
5月19日(木曜日) 曇り時々雨 出国



5月20日(金曜日) 晴れ 首都タリン 占領博物館



この街は4回目ですが、いつ来ても街がとても綺麗です。そして世界一空気がキレイな国は「エストニア」だと発表されました。【世界一空気がキレイな国】で検索

エストニアは日本ではあまりなじみがないと思います。この国は第二次大戦中、旧ソ連、ナチスドイツに占領された暗い歴史を持った国ですが、1991年旧ソ連から独立、2004年EU・NATOに加盟、2008年NATOのサイバーテロ防衛機関の本拠地所在国となっています。行ったことがなかった「占領博物館」に行きました。(今回はエストニア・ポーランド両国の「暗い歴史」を知るためでもありました)

5月21日(土曜日) 曇り時々雨 友人に会う



首都タリンで再び友人と会い、旧交を温めました。私も気持ちだけは若く◎友人は(アジア人は嫌とか)人種にはこだわらないようです。もう何回も来て、いろいろ観てしまっ、オススメを聞いたら「新しくできた海洋博物館がいいですよ」と言われ、明日そこに。

5月22日(日曜日) 晴れ時々曇り 海洋博物館 e-Residency(電子居住)



「海洋博物館」、なるほどいいなと。このままエストニアにいたい気分♪ 2015年4月から、エストニア政府は外国人向け電子行政サービス「e-Residency(電子居住)」の正式運用を開始しました。オンライン上でエストニアの居住者となることができます。ちなみに安倍首相も e-Residency に登録しています。私もチャレンジしたいです。なお、「ポーランド旅行記」が投稿される時期は未定です。

Etichi Higima