

# 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
1 お休み	2 みんなでランチ 12:10~	3 ★夕食会 [ハンバーグ] 16:30~	4 編集委員 16:00~	5 みんなでランチ 12:10~	6	7 多目的室へGO! 10:00~12:00 お茶会 14:00~
8 お休み	9 体育の日	10 ★夕食会 [しめじで和 pasta] 16:30~	11 編集委員 16:00~	12 みんなでランチ 12:10~	13 リラクゼーション 15:30~	14 フレンドリー まつり ※終日閉所※
15 お休み	16 みんなでランチ 12:10~	17 ★夕食会 [卵焼きと鮭の ちらし寿司] 16:30~	18 編集委員 16:00~	19 みんなでランチ 12:10~	20 ★農業体験 15:00~	21 お茶会 しゃべり場 14:00~
22 お休み	23 リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	24 ★夕食会 [クリーム シチュー] 16:30~	25 編集委員 (折り作業) 16:00~	26 みんなでランチ 12:10~	27	28 お茶会 14:00~
29 お休み	30 みんなでランチ 12:10~	31				

## お知らせ

★10/14(土)フレンドリー祭り&11/11(土)西東京市民まつり★

フレンドリー祭りと市民まつりへの出店のため、**終日閉所**となりますので、あらかじめご了承ください。

★実習生のお知らせ★

以下の日程で実習生がいらっしゃいますので、皆さんぜひ遊びに来てください。また、オープンスペースの案内をしてくれるボランティアさんを募集していますので、ご興味ある方は職員にお声かけください。なお、実習生の都合により日程が変更になる場合もございます。

①10/3~5 ②10/17~19

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

## TOPICS

～開催報告～ H29/8/29 納涼会

8/29に納涼会を開催しました～!

事前の調理ボランティアさんも含め、計29名の方にご参加いただき、とっても熱い会になりました! **焼きそば・すいかポンチ**などを調理・盛り付けて、**サラダ**や**唐揚げ**などのおかずと一緒にいただきました(〇〇)!

皆さんのお腹が満たされた頃…**ビンゴゲーム開始!** ハーモニーのビンゴは数字ではなく、「好きなお寿司ネタ」や「好きな色」などのお題に対して答えていくスタイルです! しかも今回はチーム戦! 仲間同士声を潜め合いながら悩んでいましたが、とても楽しそうな雰囲気でした。ビンゴになったチームの特典は、**30秒間お菓子詰め放題チャレンジ!!** 小さな袋の中に個包装のチョコレートをたくさん詰める方もいれば、最初に大きなおせんべいを入れたため2~3個しか入らなかった方も…(T\_T) あちこちから笑い声が聞こえてきて、終始賑やかな雰囲気でした。

手伝い、片づけを含めご参加いただいた多くの方、ありがとうございました♪

## TOPICS

～お知らせ～ フレンドリーまつり

# フレンドリーまつり

日時: 10月14日(土)9:30~16:30 ※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: 焼きそば カレー 唐揚げ クッキー など

ハーモニーは、わたあめ・ポップコーンを販売します。

その他: 野菜販売・作品展示・団体発表 など

ハーモニーメンバーによる発表も9:30~行います。お時間に余裕のある方は遊びにいらしてください。なお、当日ハーモニーは閉所しています。オープンスペース及び電話等相談は利用不可となりますのでご了承ください。

## TOPICS

～お知らせ～ 西東京市民まつり

# 西東京市民まつり

日時: 11月11日(土)10時~16時 ←※ハーモニー閉所※  
11月12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】

市民祭りに参加します。詳細は追ってお知らせいたします。

# プログラム報告

## みんなでランチ

毎週月・木 12:10

9月21日のランチは利用者の方8名、実習生の方2名の計10名の参加があり、利用者の方からも積極的にお知らせをいただきました。前半のランチ会はわりと参加者が少なくアットホームな雰囲気だったので、久しぶりににぎやかなランチタイムになりました。申込制ではないので、毎回どなたが参加されるのか楽しみです。ランチ会がどんな様子か気になる方も気軽にご参加ください。



## 農業体験

月一回金曜日  
※季節によって変動あり

今月の農業体験はピーマンの枝が折れないよう補強したり、ピーマンやわさび菜を収穫したりしました。ピーマンは補強しないと風で枝が折れてしまったり、横に伸びてしまったりするそう。補強した紐の上からひょっこり顔を出すピーマンがなんととも可愛かったです◎元気に上に伸びて行って欲しいですね♪



## 夕食会

火曜日 16:30~

9月の夕食会は、栗ご飯（写真左）、焼肉、ハヤシライス（写真右）、さんまの塩焼きでした！秋らしいメニューに皆さん大満足でした★いよいよ、「食欲の秋」到来…！！これからもみんなで協力して暖かい夕食会にしていきたいですね。たくさんのご参加お待ちしております。



## お茶会 しゃべり場

第3土曜日 14:00~

今月のしゃべり場では、「秋の外出先」と「講座のテーマ(2月開催予定)」について話し合い、気分の波や怒りのコントロール、緊張、リラックス法、睡眠など身近なところの話題が多く出ました。「イライラはあまりしないが緊張が強い」など悩みは人それぞれ。皆さん対処はしているものの、なかなか難しいところもあり……。こうやって時々、悩みを皆で話すのもいいですね。講座の予定は決まり次第お知らせします♪

## リラクゼーション

第二金曜日 15:30~  
第四月曜日 10:30~

運動の秋!! ということで、リラクゼーションもさらに盛り上がりを見せるといいきや、今月は静かな回となりました。内容はというと、運動会に流れそうな曲もあり、学生時代の運動会を思い出しながら体を動かしました。少しずつ涼しくなり過ごしやすいようになってきましたので、体を動かしてリフレッシュしたい方、運動不足の方、それ以外の方も是非是非ご参加ください♪



**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♪

## 投稿作品

~浜野さんの作品~



「白い花は」  
山に咲く花は、  
僕が見つけた、  
君の心は、  
限られた時間、  
淡々とした日々、  
やがて散る花、  
別れの日、  
悲しい風、  
想いは消える、  
僕が残った、  
すまぬ姿、  
後姿は、  
神様は、  
君の心、  
欲しがらぬ、  
枯れたい、  
花は咲いて

## 10月号特集

今月は、秋に咲く花の紹介をします。実際の花を見に、神代植物公園に行ってきました。秋の花は、こんな感じでした。では、ご覧ください。

① \*説明の見方: ①名前(別名), ②見頃, ③特徴, ④コメント



引用文献

『季節の花図鑑』(西沢宗治著 2010年発行) p167, p174, p251  
『広辞苑 第6版』

- ① ボタン (フウキグサなど)
- ② 4月~5月
- ③ 平安時代、空海によって日本に広められた
- ④ 編集委員の一人(地陽水)が、1~2番に好きだと言っていました。

- ① ダリア (テンジクボタン)
- ② 7月~10月
- ③ ダリアの名の由来は、スウェーデンの植物学者の名「ダール」である。
- ④ この時期にひときわ目立つ花でした。



- ① ベゴニア (無し)
- ② 3月~11月
- ③ ベゴニアの名の由来は、フランスの植物学者の名「ベゴン」である。
- ④ 花の部分だけを水に浮かせて、観賞できる。

- ① スイレン (ヒツジグサ)
- ② 5月~9月
- ③ 浮き葉を持つ水草の一つで改良品種が多い。
- ④ 水辺のしっとりした花。



- ① バラ (レディーヒリンドン)
- ② 5月~6月、9月~10月
- ③ 枝に刺があることから、茨(いばら)に由来
- ④ レディーヒリンドンは、ロイヤルミルクティーの香りがします。

開園時間 午前9時30分~午後5時 (入園は午後4時まで) 大温室は午前9時30分~午後4時30分

休園日 毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日)

年末年始 (12月29日~1月1日)

入園料 一般・大人: 500円 65歳以上: 250円 中学生: 200円 (都内在住・在学の中学生は無料) 障害者手帳をお持ちの方は、本人と付き添い二人まで無料

無料公開日 みどりの日 (5月4日) 都民の日 (10月1日)

神代植物公園の行き方 バス 三鷹駅南口バス停② (鷹65) 深大寺行と (鷹56) 調布駅北口行き 神代植物公園バス下車

編集後記「あなたのやりたいコスプレは?」

ドラえもん シュークリーム2コ

パイレーツオブカリビ안의海賊のエキストラ 地陽水

ワンパンマン (サイタマ) KGA 見学さんA

ハリーポッター (グリフィンドール) アマデウス見学さんB