

1月のスケジュール

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 (元日)	お休み	お休み	みんなでランチ 12:10~		多目的室へGO! 13:00~17:00 お茶会 14:00~	
7	お休み	8 お休み (成人の日)	9 ★夕食会 [お雑煮& 七草がゆ] 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 ★ランチ会 プラス ~新年会~ 12:10~	16 ★夕食会 [ハンバーグ] 16:30~	17 編集委員 16:00~	18 みんなでランチ 12:10~ ★農業体験 13:30~	19	20 お茶会SP はなし ~謎の噺家と 初笑い~
21	お休み	22 みんなでランチ 12:10~ リラクゼーション 10:30~	23 ★夕食会 [さばの 味噌煮] 16:30~	24 編集委員 16:00~	25 みんなでランチ 12:10~	26	27 ★非常食を 食べよう! 14:00~
28	お休み	29 みんなでランチ 12:10~	30 ★夕食会 [ちゃんこ鍋 (具材は魚)] 16:30~	31 編集委員 (折り作業) 16:00~	開運		

お知らせ

★登録更新について★

1月はア~カ行の方が登録更新の面談が可能となります。
【流れ】お知らせ到着⇒面談予約(※電話をお勧めします)⇒来所面談
【持ち物】印鑑、通院証明となるもの
(精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証など)

★1/20 お茶会スペシャル ~謎の噺家(はなしか)と初笑い~★

ハーモニーのお茶会に落語家がやってきます!
新春にぴったりのおめでたい落語が聞けますので、皆さんぜひ遊びに来てください🌸

★1/27 非常食を食べよう!★

皆さんと一緒に災害時用の非常食を食べつつ、お住いの最寄りの避難場所なども確認していききたいと思います。楽しく災害について学びましょう(^O^)/

戌

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。

2018年1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ただ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



~施設長より~ 新年の挨拶

新年 明けまして おめでとうございます!
今年もよろしくお願いいたします。

昨年は、多くの方に利用していただきありがとうございました。今年は、昨年来られた方はもちろん!今年出会うであろう、新しい方々を迎えて、より楽しいハーモニーになればと思います。
新年を迎えて、私は、日々しっかりやっていたら、新年を迎えたからと言って何か目標を立てなくてもいいのでは。。。と自分に言い聞かせてしまいましたが。。。目標を立てるのは、無料です。でも、できなかった時に落ち込むのでは。。。とマイナスメッセージが降ってきますが。。。プロセスゴール!!(過程が大事)です。たとえ目標が達成できなくても、その過程が大切なのです。なので、恐れず目標を立てましょう!!『今年こそは!。。。』(ちなみに、昨年と同じ目標です)

施設長 平岡 牧人



~お知らせ~ 1月のレク ~ランチ会プラス~

日時:1月15日(月)12時10分~13時 場所:ハーモニーオープンスペース
参加:事前申し込み制 定員:15名 費用:無料

2018年も実りある一年になるようお願い、新年会を開催します!
今回は、ランチ会にプラスして『梅が枝餅』を作って食べ、新年にふさわしい遊びをしたいと思います。皆さん奮ってご参加ください🌸 ※風呂食は各自ご用意ください!

TOPICS

~お知らせ~ ハーモニー講座

幸せになるためのアンガーマネジメント

みなさんは、日常生活の中でどんな時にイライラするでしょうか。また、イライラしている人が周りになるとどんな気持ちになるでしょうか。良好な人間関係を築くためには、いかに怒りをコントロールできるかが大切になってきます。今回のハーモニー講座では、誰にでも共通するアンガーマネジメント(=怒りのコントロール)のお話の他、発達障害(ADHD(注意欠陥多動性障害))の特性も踏まえてお話していただく予定になっています。お知らせをご覧の上、多くの方にご来場いただくと嬉しく思います。

日時:平成30年2月10日(土)10:00~12:00(受付開始 9:30)

場所:西東京市障害者総合支援センターフレンドリー3階 多目的室

対象:市民の方、当事者・ご家族・支援機関の方

申込:不要 定員:70名

講師:NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子先生



