

2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



4 お休み	5 みんなでランチ 12:10~	6 ★夕食会 [恵方巻き] 16:30~	7 編集委員 16:00~	8 みんなでランチ 12:10~	9 リラクゼーション 15:30~	10 ハーモニー講座 ※午前中閉所※ お茶会 14:00~
11 お休み (建国記念の日)	12 お休み (振替休日)	13 ★夕食会 [バターチキンカレー] 16:30~	14 編集委員 16:00~	15 みんなでランチ 12:10~	16	17 お茶会 しゃべり場 14:00~
18 お休み	19 みんなでランチ 12:10~	20 ★夕食会 [ぶり大根] 16:30~	21 編集委員 16:00~	22 みんなでランチ 12:10~	23 ★農業体験 13:30~	24 多目的室へGO! 13:00~17:00 お茶会 14:00~
25 お休み	26 リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	27 ★夕食会 [豚の生姜焼き] 16:30~	28 編集委員 (折り作業) 16:00~			

お知らせ

★ハーモニー報告会★

今年度一年間のプログラム活動などを振り返る、ハーモニー報告会を開催します！プログラムに参加したことのない方も、活動中の様子を知ることができる良い機会となりますので、皆さん奮ってご参加ください♪

日時：3月17日(土)午後

★登録更新について★

2月はサ～十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)

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2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～ H29.12.22 クリスマス会

昨年12月25日にクリスマス会を行い、35名の方と一緒に楽しみました。前半の会食ではピザやケーキなどを味わい、後半のレクでは絵しりとりを行いました。絵しりとりは初体験の方も多く、ルールに戸惑う場面もありましたが、皆さん無事に絵を描き切ることが出来ました。何の絵を描いたのかみんなで答え合わせをすると、意外な答えが返ってくることもあり、会場が笑いに包まれました。皆さんのおかげで素敵なクリスマスを過ごすことが出来ました。参加して下さった皆さん、準備や片付けを手伝って下さった皆さん、どうもありがとうございました。



TOPICS

～開催報告～ H30.1.15 新年会

2018年最初のレクの日として『ランチ会SP 新年会』を開催しました。参加者は11名でした♪お昼ご飯は各自で持参し、デザートにはハーモニーから“梅が枝餅”をご用意しました！焼きあがるのを待っている間、または食べながら、皆で協力して作成した絵馬に新年の抱負を書き、台紙に貼り付けました～！抱負は、個性彩る内容に心が温まりました。絵馬はまだ残ってますので、「今からでも書きたい！」という方は、来所されたときにご記入ください(*^_^*)



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

～イライラを抑えられずに困っていませんか

発達障害(ADHD)だけじゃない 皆に役立つ怒りのコントロール～

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

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：西東京市民の方、当事者・ご家族・支援機関の方

申込：不要(会場に直接ご来場ください) 定員：70名

講師：NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子先生

ハーモニーは13時まで閉所のためオープンスペース・電話相談はご利用いただけませんのであらかじめご了承ください。

なお、14時～のお茶会は通常通り行います。

プログラム報告

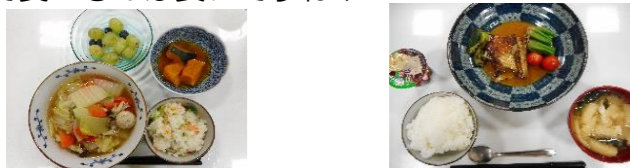
みんなでランチ 月・木 12:10~

1月のランチ会には、40名近くの方が参加してくれました☆ 1/22(月)は4年振りの大雪となりました。しんと雪の降っているにもかかわらず、2名の方が来てくれました。皆さん寒い中ありがとうございました。2月もお待ちしています。

夕食会

火曜日 16:30~

今月は七草粥&お雑煮、鯖の味噌煮、ハンバーグ、ちゃんこ鍋を皆で作りました。ちゃんこ鍋には小林農園さんでとれたさつま芋も添えました。甘くてとても美味しいお芋でしたね◎今月はとても寒い日が続きましたが、皆で作った温かいご飯が体にしみました◎やっぱり皆で作って食べるのは良いですね♡



第3土曜日 14:00~ お茶会 シャベリ場

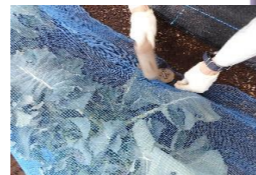
今月のシャベリ場では、3月に予定しているプログラムの報告会に向けて、皆でプログラムについて話し合いました。以前あった音楽プログラムの再結成や、新たにお菓子部(お茶会のお菓子買い出し)、ピアノ教室やランチ会Sp(昼食を調理)などの意見が出ました。やりたいことが盛りだくさん!!できるだけ実現していけるよう皆で計画を練って頑張りましょう!!

月一回

※開催日はお知らせをご覧ください

農業体験

今月の農業体験はブロッコリーを鳥●から守るための網張りやきんかんの収穫を体験させていただきました◎ 冬は食べ物が少ないので、鳥がブロッコリーの葉っぱを食べてしまうそうです。ブロッコリーがネットから出ないように皆で声を掛け合って行い、30分足らずで出来ました♪ 暖かい日だったので、外での活動が気持ち良い時間となりました!!



リラクゼーション

第二金曜日 15:30~
第四月曜日 10:30~

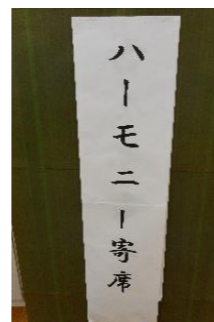
今月のリラクゼーションは、音楽に合わせての運動やストレッチに加えて、脳トレもしました♪ ベルを渡しながら野菜の名前を順番に言うのですが、何度やってもなかなか名前が出てこないものですね。

それが楽しくて皆で笑いながら身体を動かすことが出来ました。ここ最近寒いからか参加者は少ないですが、少人数でもにぎやかな回となりました◎



お茶会SP 謎の嘶家

1/20のお茶会は、特設のハーモニー寄席を設け、嘶家(はなしか)さんをお招きし、皆で落語を聞きました~! 落語を始めたきっかけや「話が落ちる」とはどのようなことなのかなど、分かりやすくお話いただいた後、新年らしいおめでたいお話が続きました☆ 落語を聞くのは初めて!という方も多かったようですが、笑いに包まれた素敵な時間を過ごすことが出来ました。



2.友よ 何を悲しんでいるのかい
何が君を苦しめるのかい
教えてくれないか
共に祈ろう
友よ 君は一人じゃないんだよ

1.友よ 何を悩んでいるのかい
何が君を苦しめるのかい
教えてくれないか
勇気を出して
友よ 君は一人じゃないんだよ

投稿作品

~高倉 富士子さんの作品~

「友よ 君は一人じゃない」

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。

2月号特集

いよいよ寒い2月がやって来ました。今回は、そんな季節に寒さを乗り切る食材をご紹介します!!

I. 冷えに効く食材

① しょうが / ② 鮭 / ③ 牛・豚・鶏肉

一料理しない方にもお勧めのカンタンレシピ

しょうが紅茶

材料

ショウガ…約10g(親指大)、水…180ml、黒砂糖またはハチミツ…適量、紅茶のティーバッグ…1袋

作り方

- 1) ショウガを皮付きのまますりおろす。
- 2) 小鍋で水を沸騰させてから1)を入れ、茶こしでこしながらカップに注ぎ、ティーバッグを入れる。お好みで黒砂糖かハチミツを入れる。



II. 風邪を引いた時の食材

① にんにく(殺菌作用) / ② はちみつ・きんかん(のど) / ③ 梨(のどの痛み・発熱) / ④ ねぎ・きゅうり・ゴーヤ(熱)

一料理しない方にもお勧めのカンタンレシピ

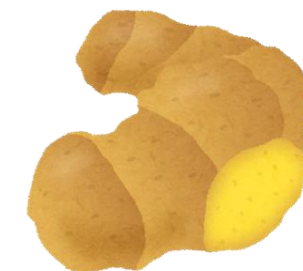
しょうがと梨のジュース

材料

ショウガ…1かけ、梨…1個

作り方

- 1) ショウガをすりおろし、ガーゼなどに包んで汁をしぼります。
- 2) 梨の皮をむいてすりおろし、ショウガと同様に汁をしぼります。
- 3) 1)と2)を鍋に入れ、弱火で温めます。



※今回紹介した食材やレシピは、もちろん全てではありません。他にも色々な食材、レシピがありました。今回は、なかでも代表的で簡単なものを選んでみました。ちなみに、I、IIに共通して使った食材が「しょうが」でした。「しょうが」ってスゴイ!と、思いました。

参考文献:「おいしく食べて体に効く!クスリごはん」 隅田直樹著 (株)リベラル社 2016年p14, 15, 20
「食べ方次第で医者いらずになる!」 石原結實著 (株)静山社 2014年p59, 75

編集後記 自分なりの健康法

リラクゼーションに参加する

ごはん味噌汁

何があっても7.5時間寝る

地風呂

シュークリーム2コ

KGA(見学参加)