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 盒 匙 A 10:00~ 12:00~ 10:00~ 10:00~ 10:00~ 10:00~ 開所時間 19:30 19:30 18:00 19:30 19:30 18:00 4 5 6 3 プログラムはお休みです。 お休み 10 14 ★夕食会 編集委員 みんなでランチ お茶会 みんなでランチ [さわらの リラクゼーション お休み 15:30~ 12:10~ 和風煮びたし] 16:00~ 12:10~ 14:00~ 16:30~ 18 20 19 16 多目的室へGO! ★夕食会 13:00~17:00 編集委員 みんなでランチ みんなでランチ ★農業体験 お休み [ナポリタン] 16:30~ 12:10~ お茶会 16:00~ 12:10~ 13:30~ 14:00~ 24 27 23 26 リラクゼーション ★夕食会 10:30~ 編集委員 お茶会 [豚の みんなでランチ

お知らせ

16:00~

12:10~

14:00~

しゃべり場

生姜焼き]

16:30~

★プログラムについて★

お休み

お休み (昭和の日)

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1週目は70万万公元前をお休かとさせ 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。ご理解・ご協力をお願いいたします。

★登録更新が済んでいない方★

みんなでランチ

12:10~

お休み

(振替休日)

30

H30年度の登録更新をされていない方は、登録解除の扱いになりますが、再度 更新は可能です。今後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。

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4月号

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

憂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~ H30/3/17 ハーモニー報告会

年度内最後のイベントは、一年間の活動を振り返る≪ハーモニー報告会≫でした。

食事はフレンドリー1階の「もぐもぐの森」さんの パスタやオニオンリングなどをいただきました。

とても美味しかったです。

会の後半では、プログラムの写真や皆で協力して 作成した模造紙を観ながら感想を言ってもらい、 参加者全員が思い思いに活動を振り返ることが 出来たのではないかと思います。



当日までお手伝いしてくださった皆さん、本当にありがとうございました。 来年度もハーモニーをよろしくお願いします(*^ ^*)

TOPICS

~お知らせ~ お花見

公小会井公園でお花見をしましょう公

今年は暖かくなるのが早く、あっという間に見ごろの季節になりましたね!!昨年の失敗 から、今年は遅めの開催日を予定していましたが、今年のハーモニーの開花予想も大き く外れそうですね。桜が残っていることを祈り、みんなで食事を摂りながら、レクもし つつお花見をしましょう。

日時:平成30年4月5日(木)13:30~15:30 場所:小金井公園

申込(完全予約制):4月3日(火)まで 来所での申込(原則)

交通手段:自転車又は車

※雨天時はハーモニーの中で行います。ご興味ある方はお問い合わせください。



~お知らせ~ 職員の異動について

この度、3月末にハーモニーから異動することになりました。様々なプログラムを担当した り、オープンスペースで皆さんと話したりと、皆さんとゆったりした時間を過ごすことが大好 きだったので、残念ではありますが、これまでの思い出を忘れず、新たな場所での仕事に臨み たいと思います。今までお世話になりました。本当にありがとうございました。

プログラム報告

月·金 12:10~

今月のみんなでランチでは、農業体験で収穫したほう れん草を使って"おひたし"と"お味噌汁"を皆で 作って食べました◎時にはこんなみんなでランチも良 いですね!!

ほうれん草を提供してくださった 小林さん、収穫してくれた方、 調理してくれた方々、 ありがとうございました♪



第二金曜日 15:30~ 第四月曜日 10:30~

いつも男性が多いリラクゼーションですが、今月は女 性の参加が多い月でした♡ 肩こりの悩みを抱えてい る方もリラクゼーションで肩周りの凝りをほぐしスッ キリ!! 平成30年度も皆さんと楽しく気持ちよく運動を していきたいと思いますので、ご都合が合う方はぜひ ご参加ください♪

火曜日 16:30~

3月はちらし寿司、ハンバーグ、鮭のちゃんちゃん焼 き、バターチキンカレーを作りました。

今年度も色々なメニューに挑戦しましたね!皆さんは、 どんなメニューが印象的だったでしょうか。

これからも栄養・健康のことを気遣いながら楽しい夕 食会にしていきたいですね。

※開催日はお知らせをご覧ください

今月の農業体験では、土の中に埋めて保管していた 里芋をきれいに磨いたり、立派に育ったほうれん草 を収穫したりしました♪

収穫した里芋は土の中に保管しておくと長持ちする

そうです!! 夕食会や みんなでランチ、

あとは皆さんにお配りしました過

第3土曜日 14:00~

3月のしゃべり場では、メンバーさんより「趣味を 探しているから皆の意見を聞きたい」という提案が あったり、職員より「今年度出来たこと・できなかっ たこと、来年度やりたいこと」をテーマとして挙げて お話ししました。日帰り旅行に行きたいという意見が 出たので、どこに行きたいかと言う話題でも盛り上が りました☆





ポーランドより愛をこめて ~ヨーロッパー人旅~





FROM POLAND WITH LOVE





エストニア タリン空港から前々から行きたかったポーラン ドに向かいました。1 時間余りでワルシャワ・フレデリック・ ショパン空港にランディング。空港から首都ワルシャワまで は、列車です。ホテルメトロポールワルシャワにチェックイ

ン。一休みして滞在ホテル近くの夜のワルシャワをぶらり。 5月24日(火曜日) 晴れ時々曇り ポーランド市内観光ツアー



午前中、オプショナルツアー 「ワルシャワ午前観光」に参加。 旧市街広場 ワジェンキ公園 (ワジェンキ宮殿 ショパン像) 文化科学室殿 ベルベデーレ室 殿 聖十字架教会 ワルシャワ

王宮 キュリー夫人の生まれた家などを見ました。みなとても綺麗。ワルシャワは思っていたよりはるかに大都会です ツアーの後、いったんホテルへ。その後、ワルシャワ蜂起博物館へ。ここで買ったばかりの iPhone 紛失。保険請求に 必要な書類をワルシャワ警察署で作成してもらいました。(海外でその国の警察署に行くのは初めて) 夕食は、「日 本館」というお店で、寿司、天丼などを食べました。

水曜日) 晴れ時々曇り 徒歩でポーランド市内見物



昨日のツアーのスピードが速かった ため、再度じつくり見物しました。(左 から)コペルニクス像 聖十字架教

ルシャワ大学 ヴィジトキ教会 地下国家とホーム軍記念碑 蜂起記念碑広 場 ゲットー記念碑 ワルシャワ国立競技場 夜、再度旧ソ連時代の遺物と 揶揄される文化科学宮殿をじつくり見ました。とても大きいです。夜は綺麗に ライトアップ、曜日によってレインボーカラーに。





春です。「春眠暁を覚えず」と申します。眠気で頭がボーッとしているアナタも、そうでないアナタも、 今月はクイズでリフレッシュ!!良問(?)セレクトしました。Let's チャレンジ! ※解答は、最下段をご覧ください(でも、すぐに見ないでえ)。

4月号特集

Q1: "謎解きクイズ"好きの友人、トキタ君に彼女ができたらしい。名前は何て言うの?と聞くと、「彼女 の名前は、リンカーンだよ」と言って、トキタ君はニヤリと笑った。どうやら、これはまた、いつもの"謎 解き"の様だ。では、ズバリ、「リンカーン」と彼が言う、彼女の本当の名前は何か?解読して欲しい。(理 由も含めて答よ。)

Q2: 口ふみよいむなよこと 左記の□内に入る文字を答えよ。 hint: "ひっかけ"に注意。

上記の?の所に来る図形を答えよ。

Q4:下図のように記された漢字の、タテ 列、ヨコ列の中から、四字熟語を、タテ・ ヨコ合わせて、3つ全部見つけ出せ。

Q5: (1)32V 2)12

(3)ちた ならば

4)やま

(5)ほんい

(2)(5)(3)(1)(4) = [?]

「?」に入ることばを答えよ。

《参考・引用文献》

久保田榮一(2017) 『最上級のひらめき人間を目指せ!金の正解!銀の正解!厳選問題集』

編集後記「2018年度の抱負」

作業所を頑張る。 音王

良く歩く事。 シュークリーム2コ

リラクゼーションを頑張る。 地陽水

編集委員、頑張りすぎない。KGA (見学参加)

(\$40,196 ta)

5②)[山い高一本日]10[山土富]5Ø(む灩ス/マヤタの〉への字歎の[仮マヤの目番5名で立)[人直氏革] 「御道語言」(言発単線)4分(③で表えしは円干」の胡さし小案図る滯珠・貨動の円本日) 8分(しへ)の [63%] 「なな頭の割対人読フJ 54分目)[6] 2 \mathfrak{g} ([4%] お[4] ([4%] -) [4%] ([4%] ([4%] -) [4%] ([4%] -) [4%] ([4%] -) [4%] ([4%] ([4%] -) [4%] ([4%] -) [4%] ([4%] -) [4%] ([4%] ([4%] -) [4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%] ([4%]

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。