

6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

						
3	4	5	6	7	8	9
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [すき焼き風] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~	リラクゼーション 15:30~	お茶会 14:00~
10	11	12	13	14	15	16
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [鯖の塩焼き] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~		多目的室へgo 10時~12時 お茶会しゃべり場 14:00~
17	18	19	20	21	22	23
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [バターチキンカレー] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~		お茶会 14:00~
24	25	26	27	28	29	30
お休み	リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [冷やし中華] 16:30~	編集委員 (折り作業) 16:00~	みんなでランチ 12:10~		お茶会 14:00~

お知らせ

★オープンスペースを利用される方★

時折気温が高くなることもあり、裸足で来所される方も増えました。そこで、ハーモニーの衛生環境を守るため、靴下の着用、あるいはスリッパ用中敷シート（入口にあります）のご利用をお願いしております。ご協力のほど、よろしくお願いしますm(_)_m

⚠️ 食中毒にご注意ください ⚠️

ハーモニーで食事をしたり、また、個人で調理をしたりする方も多いと思います。暑さとともに菌やウイルスが繁殖し、食中毒を引き起こす恐れがあります。冷蔵庫を活用するなどして、十分に気をつけてください。

★農業体験★

6月はじゃがいも堀りの予定です。日程は決まり次第、オープンスペースに貼り出します。

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6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

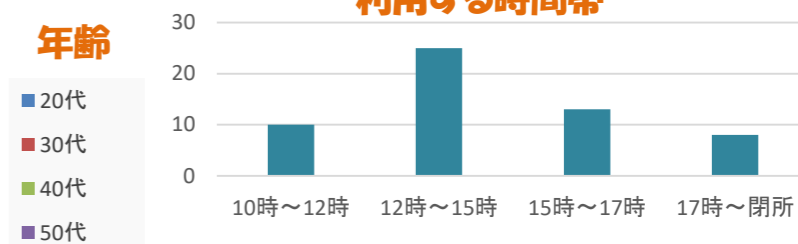
H29年度ハーモニー利用者アンケート結果 平成30年1月5日~平成30年2月6日 (44名)

遅くなりましたが、皆さんにご協力いただきましたアンケート結果をご報告いたします。オープンスペースにも貼り出していますので、詳しくはそちらをご覧ください♪

性別



年齢



その他に

Q.ハーモニーでやりたいことは？

- A. コミュニケーション・交流
- A. プログラムをもっとたくさんやってほしい。
- A. 友達を作ったり、仕事に結び付けたい。

Q.利用して良かったと感じた時は？

- A. 仲間がいる時
- A. 病気を気にせず会話ができた時
- A. 就労に向けて外に出られるようになった時 など

それから職員についても

	はい	どちらでもない	いいえ	未記入
接し方は丁寧か	35	5	0	4
気軽に相談できるか	35	3	0	6
必要時相談できるか	31	6	2	5
問題を一緒に考えてくれるか	35	2	0	7
電話相談は利用しやすいか	23	11	3	7
要望を気軽に話せるか	26	9	3	6

ご協力ありがとうございました。よりよいハーモニーを目指して行きます!!

TOPICS

~お知らせ~ 6月の農業体験♪ じゃがいも堀り!

今は新じゃがの季節♪近くの小林農園さんでじゃがいも堀りを考えています。じゃがいもの育ち加減を見ながら、日程は小林農園さんにご相談したいと思っていますので、日程が決まり次第お知らせしたいと思います(*´ω`) 時期を逃してじゃがいもでない物になったらすみません。また詳しくはオープンスペースに貼り出します☆土に触れながら、旬のじゃがいもを掘り、皆で収穫の喜びを分かち合いましょう◎

日時:未定(6月中旬から下旬) 場所:小林農園

参加:登録者のみ、事前申し込み制

費用:無料 定員:10名



プログラム報告

農業体験

月一回金曜日
※時間は季節によって変動

今月の農業体験では、ネギの球根を掘り出す作業をしました！球根を傷つけないように慎重に掘り出すのは難しく、気温も高い中、皆さん真剣に作業していました。球根は種より発芽率が高いというお話も伺いました。ネギの球根を植えていたところには、イチゴの苗を植えるそうです！6月はどんな作業ができるのか楽しみです！これからは気温が高くなってきたので、熱中症に気を付けていきましょう！ご興味あるかたは、ぜひご参加ください♪



お茶会 しゃべり場

第3土曜日 14:00～

今月のお茶会は毎回20人以上の参加があり、とっても賑やかな回となりました。毎年、6月と7月の利用者数が多いのですが、今年は5月から多くの方が参加をされ、5月病なんて感じさせない勢いです!!
しゃべり場では“皆家で何をしているのか”聞いてみたいと声上がり、発表してもらいました。猫をなでる、ぬか床など予想していなかった回答も♪皆さんにとっても良い時間となっていたら良いです♡

みんなでランチ

毎週月・木 12:10～

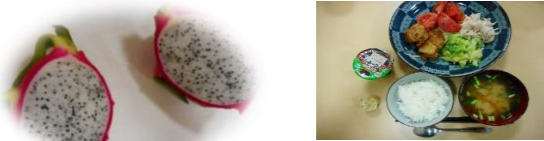
今月のみんなでランチは7～8名の方が参加されました。弁当を食べながら“どこかたい焼き屋が美味しいか”を話したり、最近の近況を話したり、ゆったりとしたランチの時間を過ごすことが出来ました♡日に寄りますが、他のプログラムに比べて静かで気軽に参加できるプログラムかと思えます。初めての方もご参加お待ちしております♪



夕食会

火曜日 16:30～

5月の夕食会は、唐揚げ・苺ご飯&〇〇の辛し和え・鮭のムニエル・ビーフカレーを作りました。普段はお家で揚げ物をしない方も、ボランティアの方に手伝ってもらいながら、メンバーさん同士が協力して調理され、美味しい唐揚げができていました♪また、デザートにはなかなか食べないドラゴンフルーツが選ばれ、メンバーさんのセンスが光っていました♪6月のメニューもお楽しみに('w')ノ!



投稿作品

～かぜのなまえ～

家に居て、好きなことをしたいと思う。やりたいことは、いっぱいある。作業所に行かないで、好きなことをしていたい。小説を書きたいし、詩も書きたい。ブログも始めた。やりたいことは、いっぱいある。作業所に行かずにやりたいことをやりたい。作業所に行っている時間が、無駄に思えるのだ。結局、一週間ぐらい休んでから、また、作業所に行き始めた。前は、一日週四日、行っていたが、スタッフと相談して午後からの半日にした。スタッフに、体調が悪いので一、二か月休みたいと言ったのに、聞いてもらえなかったのだ。結局やめるわけにもいかないし、日数を減らして行くことになった。やっぱり、やめるわけには、いかないのだ。



リラクゼーション

第二金曜日 15:30～
第四月曜日 10:30～

5月のリラクゼーションも11日と28日の2回開催しました。少しずつ暑い日も増えてきましたが、最近では見学の方や、初めて参加される方もいらっしやり、にぎやかにリラックスした雰囲気で行うことができました♪またお待ちしております♪



「風のうわさ話 百十一」

～作業所に行けない～

数週間前から、作業所に行けなくなった。朝、起きて行く用意をするのだが、家を出る時間になると、気分が悪くなってしまう。結局、作業所を休んでしまうのだ。朝、起きることはできるが、用意をしている間に、気分が悪くなってしまう。家を出る時間になると、気分が悪くなるのだ。

だいたい、作業所に行くのが、嫌なのだ。朝、起きるときから、作業所に行くのが嫌だなぁと思ってしまふ。それでも、一応、行く用意はするのだが、やっぱり気分が悪くなってしまう。行かなければいけないとは思っているのだが、気分が悪くなってしまうのだ。

6月号特集

6月号のハーモニーニュースで「梅雨の過ごし方」についてのアンケート調査をすることになりました。以下のような回答を頂きましたのでご覧ください。



設問 [Q1. 梅雨は好きですか (はい・いいえ) Oを付けて下さい。]

回答 [Q1で いいえ と答えた方]

理由/過ごし方・乗り切り方 (具体的に)

- ①TVをみる。 ②部屋に閉じこもってどこにも行かず、タブレットいじくったり音楽を聴いたり将棋をしたりする。 ③雨が好きじゃない。天気が良くない日が多く、くらいので(いいえ)を選んだ。映画を見て過ごす。 ④梅雨時に咲く花を楽しむ。アジサイとか、クチナシとか…。 ⑤本を読んでいる。 ⑥読書をしたり、将棋の勉強をする。 ⑦音楽を聴く、本を読む、DVDを借りて映画鑑賞をする。 ⑧脚が悪い為ベットで本を読んだりTVを見たりする。車に乗せてもらって雨の中を走ったり図書館につれて行ってもらう。 ⑨家で、TVを見ながらゆっくり過ごします。

編集部より：今回、梅雨が好きという回答がありませんでしたが「そだね～」と思いました。(回答数が増えれば、「はい」があったかもしれません。)



設問 [Q2. 梅雨の思い出]

回答 [良かったこと・悪かったこと等、何でも]

- ① 紫陽花がとてもきれいな季節なのでそれはとてもいいと思います。かたつむりが窓ガラスにはりついているのはとてもかわいいと思います。 ②洗濯物がかわかず困っている。静かに過ごせる。 ③燕子花、萱蒲などが咲いてよかった。ゲリラ豪雨で交通機関がみだれるのが嫌だ。 ④かみなりの中、自転車で外を走ったことが、怖かった。かみなりの光、音がこわい。 ⑤あじさいがきれいだった。 ⑥アジサイとカタツムリの映像。雨上がりの虹、他。部屋干しするしかない洗たく物。 ⑦学生時代、雨が続いて部活ができなかった。 ⑧思い出は特にない。

今回は9人の方々からご回答を頂きました。みなさん、ご協力ありがとうございました。

編集後記「雨が似合う〇〇は？」

- ・(島) 豊久島 地湯水
- ・(場所) 将棋会館 竜王
- ・(公園) 小金井公園 シュークリーム2コ
- ・(場所) 三重県の津 UTAMARU.
- ・(食べ物) チョコミント アマデウス

