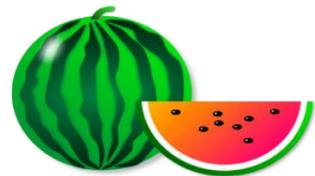


# 8月のスケジュール

※★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



5 お休み	6 みんなでランチ 12:10~	7 ★夕食会 [鮭のちらし 寿司] 16:30~	8 編集委員 16:00~	9 みんなでランチ 12:10~	10 リラクゼーション 15:30~	11 お休み (山の日)
12 お休み	13 みんなでランチ 12:10~	14 ★夕食会 [バターチキ ンカレー] 16:30~	15 編集委員 16:00~	16 みんなでランチ 12:10~	17	18 ★ミニ講座 10:30~
19 お休み	20 みんなでランチ 12:10~	21 ★夕食会 [焼肉] 16:30~	22 編集委員 (折り作業) 16:00~	23 みんなでランチ 12:10~	24 ★農業体験 15:00~	25 お茶会 14:00~
26 お休み	27 リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	28 ★夕食会 [ナスの肉み そ炒め] 16:30~	29 編集委員 (パソコン) 16:00~	30 みんなでランチ 12:10~ ★納涼会 15:30~	31	~8/18の追記~ お茶会 14時~ 多目的室へGO! 13時~17時

## お知らせ

### ★フレンドリーまつりについて★

10/13(土)にフレンドリーまつりが開催されます!

ハーモニーでは、①歌やピアノの演奏などの**発表**をする方

②詩や絵の**展示**をする方

③ハーモニーの出店をお手伝いしてくれる**ボランティア**の方  
を募集しています。

ご興味のある方や「発表、作品展示をしたい!」という方はお気軽に職員までお声  
かけくださいm(\_)\_m 募集締め切りは**8/20(月)**です!

なお、当日ハーモニーは**終日閉所**となりますので、あらかじめご了承ください。



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8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)<https://www.yamada-hosp.or.jp/harmony>

## TOPICS

★お知らせ★ ミニ講座～薬について～

普段皆さんが飲んでいるお薬について、  
飲み方は?副作用は?などなど...  
お薬について皆で一緒にお話ししましょう!



日時: 8月18日(土) 10:30~12:00  
場所: オープンスペース内もしくはフレンドリー会議室  
対象者: ハーモニーの登録者・体験利用者

## TOPICS

★お知らせ★ 8月のレク開催



連日暑い日が続いておりますが、皆さん体調はいかがでしょう?

暑さに負けない楽しいイベントを企画してみましたので、皆さん是非ご参加ください(\*'ω'\*)♪

日時: 8月30日(木) 時間は検討中♪  
場所: ハーモニーオープンスペース or フレンドリー会議室  
参加: 登録者・体験利用中の方  
申込: 事前申込制 費用: 無料 定員: 25名  
内容: お楽しみ♪ ※決まり次第発表します。



# プログラム報告

## 夕食会

火曜日 16:30~

7月の夕食会では、バジルの風味豊かなジェノベーゼ(冷製パスタ)に挑戦したり、酢豚やゴーヤチャンプルーなど、夏らしい料理を作りました! ジェノベーゼは生のバジルや、カシューナッツ、にんにく、オリーブオイルなどをミキサーを使ってペースト状にしてソースを作りました。初めて食べた方も多く、感想は様々でした♪



## リラクゼーション

第二金曜日 15:30~  
第四月曜日 10:30~

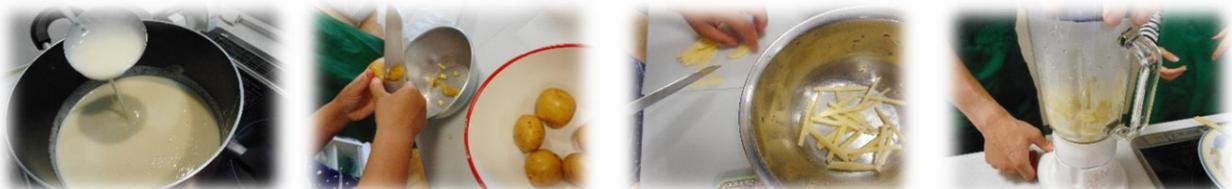
今月のリラクゼーションは初参加の方もいらっしゃいました! 様々な曲に合わせて、皆さん楽しそうに体を動かしていましたね♪ ゆったりした曲や、アップテンポな曲など動きに合わせて講師の先生が曲を選んでくださいます! 少し参加してみたい、できるか不安という方も、見学だけや椅子に座って・・・など、自分のペースに合わせて参加する事が出来ます。7月もたくさんの方のご参加お待ちしております ♪ ("ω") ♪



## みんなでランチスペシャル!



農業体験で収穫したじゃがいもを使って、ピソソワーズ、オムレツ、ガレットを作りました。じゃがいもを細切りにする作業が大変でしたが、メンバーさんが黙々と取り組んでくださったおかげで、無事に美味しい料理が完成しました♪  
また、じゃがいも料理についてレシピを作ってきてくださったメンバーさんも(\*'ω`\*)! 有難く、参考にさせていただきました!



月一回金曜日  
※時間は季節により変動

## 農業体験

6月の農業体験では、ジャガイモ掘りをしてきました! とても暑い日でしたが、皆さん楽しみながらジャガイモを収穫していました♪ 今回は赤と黒の模様が覆面に見えることから名前がついた、珍しい『デストロイヤー』というジャガイモを収穫しました。デストロイヤーは2週間ほど冷蔵庫に入れておくと、とても甘くなるそうです!  
7月はどんな体験ができるのかとても楽しみです! 農業体験に参加される方は、暑さ対策をして、熱中症にならないよう気を付けましょう!



## 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、メンバーさんから熱中症対策について話題を提供していただき、皆さんが行っている対策についてお話をしたり、スタッフからは納涼会でやりたいことについてメンバーさんに意見を出していただきました♪ 暑い中9名のメンバーさんと一緒にお菓子を食べて和やかな時間を過ごすことができました(\*'ω`\*)

## 多目的室へGO 月1程度 土曜日

多目的室へgoはハーモニーの上(3階)で行っています。今月は久しぶりに午後の予約が取れ、長い時間身体を動かすことができました♪ 卓球にバドミントン、キャッチボールなどそれぞれ好きなスポーツを楽しみました。スポーツを通して、普段話さなかった方も交流する良い機会となりますので、運動が苦手な方は見学だけでもできますので、ぜひ顔を出してみてください! ☺



## 8月号特集

今回は料理レシピを掲載します。夏本番になり夏バテ予防に旬の野菜を使ってカレーを作ってみました。みなさんも是非お試しください。



### 夏野菜カレー 材料(4人分)

- ・パプリカ 1個
- ・ミニトマト 1パック
- ・ズッキーニ 1本
- ・アスパラガス 1束
- ・ショウガ 1個
- ・なす 1袋
- ・おくら 1袋
- ・豚肉 1パック
- ・カレーのルー 1箱



なすとズッキーニを輪切りにする。パプリカをお好みの大きさに切る。アスパラガスを三等分にする。オクラの固い部分を取り除く。ミニトマトのへたを取る。ショウガをお好みの量、すりおろす。



野菜をはじめに適量の油をひき、素焼きします。お肉のみに塩コショウをして焼きます。



湯を沸かした鍋に、カレーのルーを別の鍋においてショウガを適量入れます。

野菜をそれぞれ盛り付けて、彩りよくします。ごはんとかレーを盛り付けて、実食です。



### ~編集後記「カレーの感想」~

- ・トマトとアスパラガスが美味しくて、際立っていた。UTAMARU
- ・別々に野菜を焼いてルーに合わせたのが良いアイデアだった。竜王
- ・夏のカレーという感じがした。シュークリーム2個
- ・夏のカレーの味がした。地湯水