

# 9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

農業体験の日程は、  
わかり次第お知らせします！

1	お茶会 14:00~										
2	お休み										
3	みんなでランチ 12:10~ 鉄道模型 15:30~	4	★夕食会 [ハンバーグ] 16:30~	5	編集委員 16:00~	6	みんなでランチ 12:10~	7	リラクゼーション 15:30~	8	お茶会 14:00~
9	お休み										
10	リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	11	★夕食会 [ナポリタン] 16:30~	12	編集委員 16:00~	13	みんなでランチ 12:10~	14		15	お茶会 14:00~
16	お休み										
17	お休み (敬老の日)										
18	★夕食会 [松茸ご飯] 16:30~	19	編集委員 16:00~	20	みんなでランチ 12:10~	21		22	多目的室へGO! 13:00~17:00		
23	秋分の日 お休み 30										
24	お休み (振替休日)										
25	★夕食会 [サンマ] 16:30~	26	編集委員 (折り作業) 16:00~	27	みんなでランチ 12:10~	28	~8/22の追記~ お茶会スペシャル! (しゃべり場) 14:00~	29	お茶会 14:00~		

## お知らせ

★避難訓練について★  
フレンドリー全館にて避難訓練を実施します。なお、ハーモニーは通常通り開所しています。**日時:9月4日(火)14:00~14:30**※希望者は消火器体験できます!

★お茶会スペシャル!~季節のお菓子を食べよう~★  
日本に四季があるように、ハーモニーのお茶会にも季節感を!  
ということで、下記の日程でお茶会スペシャル~季節のお菓子を食べよう~  
を開催したいと思います◎●大凡の人数把握のために、ご希望の方はお電話でお問い合わせいただくか、来所の際はお知らせにご記名ください。

**日時:9月22日(土) 14:00~**  
**場所:ハーモニーオープンスペース**

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9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 ~開催報告~ H30/8/18 ミニ講座

8/18(土)に山田病院の秋間薬局長を講師にお招きして、「お薬について」のハーモニーミニ講座を開催しました(^ω^)!  
当日は13名の方が参加されました。  
事前に受け付けていた質問にも時間をかけて丁寧に答えていただけたり、講座が終わった後にも時間いっぱいまで個別の質問や相談に答えてくださった講師の先生には、感謝ですね(\*´ω`\*)



講座後のアンケートでも「事前質問で出したものが、正しいというのが分かって安心した。」「眠剤の説明がよくわかった。作用時間などがよく理解できた。」「不安なことを質問できて良かった。勉強になった。」など、たくさんの感想やご意見が聞かれました。講師の秋間先生、参加者の皆さん、ありがとうございました☆



## TOPICS ~お知らせ~ フレンドリーまつり開催

# フレンドリーまつり 開催のお知らせ

**開催日時:10/13(土)9:30~16:00(小雨決行)**  
**場所:フレンドリー駐車場&館内**

♪♪♪ ボランティアさん募集 ♪♪♪

10/13(土)に開催されるフレンドリーまつりのボランティアさんを募集しています。  
内容としては、ポップコーンと綿あめの販売、将棋・オセロコーナー、その他の準備をお手伝いいただきたいと思います。当日9時~17時の間で、ご都合のつく時間、短時間でも構いませんので、お手伝いして下さるメンバーさんがいらっしやれば是非お



# プログラム報告

## みんなでランチ 毎週月・木 12:10~

8月のみんなでランチは、9回開催し、暑い中皆さん集まってくださいました！カップラーメンや、パン、お弁当を作ってこられる方など、思い思いのランチを持ってこられていましたね♪甲子園の話題などもあり、楽しくおしゃべりをしながらのランチ、スタッフも楽しみながら参加させていただきました！9月は祝日のお休みもありますが、いつも通り月・木の12:10~です！9月も、たくさんの方のご参加お待ちしております(\*^^\*)♪



## お茶会 シャベリ場 第3土曜日 14:00~

シャベリ場では、9月に考えているお茶会スペシャルに関して、皆さんに食べたい季節のお菓子をお聞きしました♪スイートポテト、栗ようかん、干し柿、芋けんぴ...などなど、様々な意見が出ました(\*'ω`\*)ご意見をいただいた中で再度検討し、楽しいお茶会スペシャルにしたいと思います！イベントの詳細は追ってお知らせしますので、ハーモニーの掲示物をご覧ください。お電話などでご確認ください！お楽しみに！

第二金曜日 15:30~  
第四月曜日 10:30~

## リラクゼーション

8月のリラクゼーションでは、いつもの体操やストレッチに加えて、輪になってベルを投げながらしりとりをしました！音楽に合わせてのしりとりは、なかなか難しかったですが皆さん楽しそうでしたね♪興味がある方はぜひ、見学やできそうなものだけ参加もOKです！女性の方はスカートでも参加できるものもありますよ◎来月もたくさんの方の参加お待ちしております♪



## 多目的室へGO!

月一回金曜日  
※季節によって変動あり  
8月の多目的室へGO!では、卓球やバドミントンなどに加え、テニスも行いました♪限られたスペースではありますが、十分楽しむことができました♪多目的室内でやりたいスポーツなどがありましたら、スタッフにご相談ください(^ω^)また、ご参加される際は、思わぬ怪我をしないためにも、しっかり準備体操をしてから運動をしましょう！



## 夕食会 火曜日 16:30~

8月の夕食会のメニューは、鮭のちらし寿司、バターチキンカレー、焼肉、ナスの肉みそ炒めでした。それぞれのメニューがバランスよく野菜も使っているため、彩りも豊かで写真映えますね(\*'ω`\*)！毎月第三火曜日にはメンバーの皆さんと一緒にメニュー決めをしています。来月はどんな夕食会になるのか楽しみです♪



## 鉄道模型 月一回月曜日 15:30~ 都合によって変更あり

ハーモニー鉄道模型クラブ『Nゲージで行こう♪』ジオラマ用の板とレールなどメンバーと購入に行きました。試運転をしましたが、レールが汚れていて(中古のため)、清掃しました。また、ハーモニーの備品としてのシール貼りをしました。興味を持って話しかけていただいた方々、ありがとうございます。次回は、9月3日(月)3時半~やっています。参加表明は不要ですので、興味のある方、話しかけてくださいね。



## 投稿作品

~かぜのなまえ~

「風のうわさ話 百十四」  
~自尊心~  
一月の中頃から、作業所に行けなくなった。朝は起きれるのだが、仕度をしていくうちに気分が悪くなって、結局休んでしまう。作業所に行くよりやることがあると思うと、作業所に行くのが嫌になるのだ。スタッフと相談して、一週間ぐらい休んだあと、午後から行くことになった。  
また行き始めても、どうして作業所に行かなければいけないのか、わからない。スタッフに言うと、他のメンバーに聞いてみると言われた。そこで、他のメンバーに三、四人に聞いてみた。答えは、生活リズムを作るためという一番多かった。作業所に行かないと、生活リズムが崩れて、昼夜逆転してしまうというのだ。あとは、さみしいという答えが多かった。  
結局、午後からにしてから、作業所にはほとんど休まず行っている。しばらく休んでから、四ヶ月になる。作業所に行く時間を徐々に増やし、五月からは月曜日と水曜日は一日朝から行くことになった。なぜ、作業所に行くのか、まだこれといった答えは見付かかっていない。なぜ行くのか、それはこのままではいけないと思うからだ。家に居ても、二、三ヶ月は大丈夫と思うけれど、その間、こんなことをしていてもいいのかと焦るだろう。結局、焦るから、作業所に行くのだと思う。

## 9月号特集

今回は、編集委員の独断と偏見で「栗とさつまいも」の秋味覚二大対決を企画しました。さて、軍配はどちらに上がったでしょうか。以下をご覧ください。

### “秋のスイーツ対決!!”

勝敗を決めるのはアナタ (アナタの好きな方に「マル〇」印を付けて下さい。)

栗軍 (モンブラン、栗ようかん、甘栗、栗きんとん、マロングラッセ)

VS

さつまいも軍 (スイートポテト、焼き芋、いもきんとん、大学芋、干しいも)

投票結果: ○○○○○○○○○○○ 11票

投票結果: ○○○○○○○○ 8票

結果(投票数19人)「栗 11」対「さつまいも 8」で栗の勝利

☆この結果を踏まえて、編集委員内で感想や意見を話し合ってみました。

—栗について—

- ・甘栗をむく時つめが痛くなる。(地陽水)
- ・甘栗の中に苦い虫がたまに入っている。(地陽水)
- ・モンブランは美味しい。(シュークリーム2コ)
- ・栗は嫌いだったが、モンブランを食べたら予想に反して美味しくて驚いた。(UTAMARU)
- ・モンブランなど栗は高級感があって一品物として食べがいがある。(竜王)
- ・栗軍の中でマロングラッセの破壊力は効いていると思います。(見学者)
- ・元々さつまいもは好きだったが大学いもやスイートポテトは苦手なので栗軍に投票しました。(UTAMARU)



—さつまいもについて—

- ・焼き芋と大学芋が、栗よりボリュームが多い。さつまいもが、勝つと思いました。(竜王)
- ・スイートポテトは、電子レンジでちょこっと温めると美味しい。(シュークリーム2コ)
- ・西武新宿線で一本の本川越がさつまいもの名物なので親しみがある。(地陽水)
- ・小学校の頃、本川越でさつまいもアイスが思い出。(地陽水)

—その他—

- ・どちらも好きなので投票に差がなかった結果は納得。(見学者)

☆さて、あなたは栗派？さつまいも派？食欲の秋をどうかお楽しみください。

投票して下さった皆さんご協力ありがとうございました。



~編集後記「一番最近食べておいしかったスイーツ」~ モンブラン (地陽水) / コーヒーコーナーのシュークリーム (竜王) / 杏仁豆腐 (UTAMARU) / 抹茶クリームのシュークリーム (シュークリーム2コ)