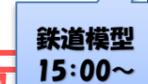
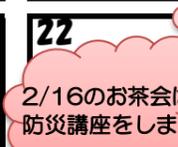


# 2月のスケジュール

※★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 	10:00~19:30	12:00~18:00 	10:00~19:30	10:00~19:30	10:00~18:00 
3 お休み	4 みんなでランチ ～スペシャル～ 12:10～	5 ★夕食会 [恵方巻き] 16:30～ 	6 編集委員 16:00～	7 みんなでランチ 12:10～	8 リラクゼーション 15:30～	9 お茶会 14:00～
10 お休み (建国記念の日)	11 お休み (振替休日)	12 ★夕食会 [バターチキンカレー] 16:30～ 	13 編集委員 16:00～ 	14 みんなでランチ 12:10～	15 ★農業体験 13:30～	16 多目的室へGO 10:00～ お茶会 しゃべり場 14:00～ 
17 お休み 鉄道模型 15:00～ 	18 みんなでランチ 12:10～ ★SSIT 15:30～	19 ★夕食会 [さんまの塩焼き] 16:30～	20 編集委員 16:00～ 	21 みんなでランチ 12:10～	22 2/16のお茶会は、 防災講座をします♪ 	23 ハーモニー 報告会 
24 お休み	25 リラクゼーション 10:30～ みんなでランチ 12:10～	26 ★夕食会 [ハンバーグ] 16:30～	27 編集委員 (折り作業) 16:00～ 	28 みんなでランチ 12:10～ 		

## 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♪人数把握のため参加予定の方は申込をお願いします(^^)

日時：2月23日(土) 14:00～

### ★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⇒電話で面談予約⇒来所面談

【持ち物】印鑑、通院証明となるもの(忘れないように♪)

(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。

# 2019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)https://www.yamada-hosp.or.jp/harmony

## TOPICS

### ～開催報告～ H31.1.12 新年会

2019年最初のレクの日として『お茶会SP 新年会』を開催しました。温か～い粒あんベースに、冷た～い雪見だいふくを入れた一風変わったお汁粉を、集まってくださった26名のメンバーの皆さんと一緒に食べました♪皆さんで協力して作成した模造紙に、新年の抱負を書いた絵馬をオープンスペースに貼りました(\*ω\*)絵馬はまだ残ってますので、今からでも「抱負を書いておきたいな」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

## 心の病の理解のために

～家族・当事者・精神科医の3つの立場を経験した私から～

日時：平成31年3月16日(土) 13:30～16:00頃(13:00 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：やきつべの径診療所 夏刈郁子先生

当日ハーモニーは10:00～11:30、17:00～18:00のみの開所です。その時間以外はオープンスペース・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。

# プログラム報告

## みんなでランチ 月・木 12:10~

1月のみんなでランチも変わらず、ほのぼのとした雰囲気と和気あいあいとしていました(\*´ω`\*)  
 今月は2/4(月)にランチ会スペシャルで温かい鍋をご提供します！皆さん是非ご参加ください!!❤️



## 第3土曜日 14:00~ お茶会 しゃべり場

新年最初のしゃべり場では18名の方に集まっていただけでした♪スタッフから「多目的室へGOでやってみよう」との案を皆さんにうかがったのですが、だるまさんが転んだ、縄跳び、ドッチボール、はたまたボルダリングなんかの意見も出ていました(笑)  
 皆さんの意見を踏まえてスタッフで取り入れられそうなものを検討してみます！

## 夕食会

火曜日 16:30~

1月の夕食会は酢豚・ぶりの照り焼き・チキンライス・鍋でした♪酢豚は塊のお肉は使わず、こま切れのお肉を丸めて揚げたのでやわらかくて食べやすかったです！



## 月一回 ※開催日はお知らせをご覧ください 農業体験

今月の農業体験では長ネギの収穫&袋詰めをしました。収穫はネギが折れないように慎重に掘り起こして引っっこ抜くのが難しかったです。その他にはサラダ菜の周りに生えている雑草ぬきもしました。参加される方は防寒対策をしっかりとしましょう♪



## 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、先生に座って参加できるようにプログラムを組んでいただき、色んな形で参加していただきました。運動はしたいけど、体力に自信がないという方もご自分のペースで参加ができますので、ぜひご参加ください♪

## 鉄道模型

月一回月曜日 15:00~

平成31年1月21日に活動しました。メンバー5名参加しました。先月作った発泡スチロールのトンネルに紙粘土で肉付けしました。勿論、電車も走りました。興味のある方！のんびりやってますよ~。



## SST

月一回程度

SSTは定員5名までの事前申込制です。1月におこなったSSTで、3回目の開催でした。定員は5名の事前申込制です。見学希望の方は是非前もってスタッフにご相談ください(´ω`)ノ



## ハモザップ

月一回程度

ダイエット&健康企画として2回目の開催。新たに興味を持ってくださる方もご参加いただき、今回はスモールステップを立て、後半はストレッチを皆で行いました。気になる方、お気軽にご参加ください☆

## 開催報告

H30.12.27~大掃除~

日頃過ごしているハーモニーのオープンスペースの大掃除を、昨年末に実施しました！参加者は9名です(\*^\_^\*)玄関、キッチン、静養室や洗面所を掃除しました。皆さんとスタッフとで一糸懸命掃除をし、さっぱりとした気持ちで新年を迎えられました♪



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。

## 二月号特集

前々回に英会話を特集しましたが、今回は日本語に目を向けてみました。普段から知らずに誤った使い方をして  
 いる言葉の正しい意味をいくつか紹介します。正しい日本語を学びましょう。

### ① 「敷居が高い」

誤った用法:身分不相応な場所で行きづらい。

正しい用法:不義理または面目ないことなどがあって、その人の家に行きにくい。

### ② 「役不足」

誤った用法:その人の力量に比べて、役目が軽すぎる。

正しい用法:俳優などが、自分に割り当てられた役に対して不満を抱く事。

### ③ 「枯息」

誤った用法:卑怯な

正しい用法:一時の間に合わせ。その場逃れ。その場しのぎか

### ④ 「失笑」

誤った用法:嘲り笑う。冷たい笑い。

正しい用法:堪え切れずに笑う。

### ⑤ 「爆笑」

誤った用法:大笑いをする

正しい用法:大勢の人が一度に笑う

### ⑥ 「徐(おもむろ)に」

誤った用法:突然に。急に。

正しい用法:落ち着いてことを始めるさま。静かに。ゆるやかに。

### ⑦ 「零線に触れる」

誤った用法:逆鱗に触れると同じ意味で誤用される方も多です。

正しい用法:心の奥に秘められた感動に共鳴する。感動し共鳴する。

皆さん如何でしたでしょうか。今回の日本語の正しい使い方が皆さんの生活に資すれば幸いです。

今回は広辞苑やニコニコ大百科で調べました。

## 編集後記(あなたの寒さ対策は?)

アツアツのつばつばコーン自販機で買って手を温める(地湯水)

エアコンの設定温度 X 度(竜王)

重ね着とヒートテック(UTAMARU)

靴下重ね履き(シュークリーム2個)

スウェットの上からボアスウェット(ベブ氏 ヴァン フリート)

