

# 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

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
1	2	3	4	5	6	お茶会 14:00~ ハモザップ 15:30~
プログラムはお休みです。						
7	8	9	10	11	12	13
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [たけのこ飯] 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~
14	15	16	17	18	19	20
お休み ★SST 15:30~	みんなでランチ 12:10~ 鉄道模型 15:00~	★夕食会 [ハンバーグ] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~	★農業体験 13:30~	多目的室へGO! 13:00~17:00 お茶会・しゃべり場 14:00~
21	22	23	24	25	26	27
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 [バターチキンカレー] 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~
28	29	30	ハーモニーは 5/6(月)まで お休みです。			
お休み	お休み (昭和の日)	お休み (退位の日)				

新しい職員  
の紹介しま  
す!

# 2019年4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～ **H31/3/16 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～

今年度のハーモニー講座は、やきつべの径診療所の夏刈郁子先生をお呼びしました♪当日は満員御礼!たくさんの方にご来場いただきました(^^)夏刈先生には、家族・当事者・精神科医の3つの立場からお話ししていただきました。講演の最後に設けた質疑応答の時間には、予想を上回る数の質問をいただき、短い時間で全ての質問に答えてくださった先生に感謝です。来場いただいた方からは「心に響く話だった、また講演に来てほしい」という声もありました。ご来場いただいた皆様、講座の開催にご協力いただいた皆様、ありがとうございました♪



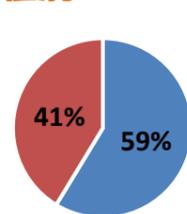
## TOPICS

### H30年度ハーモニー利用者アンケート結果 H30年12月13日～H31年2月6日(46名)

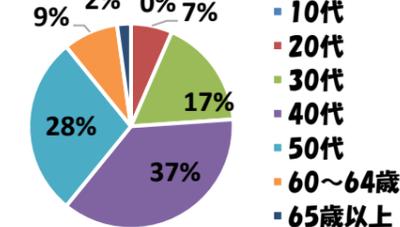
皆さんにご協力いただきましたアンケート結果をご報告いたします。

オープンスペースにも貼り出しておりますので、詳しくはそちらをご覧ください♪

#### 性別



#### 年齢



#### 来所時間



#### スタッフについても聞いてみました!

	はい	どちらでもない	いいえ	未回答
職員の話し方や接し方はいいですか。	41	3	0	2
職員には気軽に相談できますか。	40	4	0	2
あなたが必要な時に相談することができますか。	37	6	1	2
職員はあなたの問題を一緒に考えてくれますか。	39	3	0	5
電話相談は利用しやすいですか。	24	14	4	4

その他に

#### Q.ハーモニーで困ったことは?

A.オープンスペースに人がいない時。  
A.プライベートな事をいろいろと聞かれた時。  
A.TELが繋がらない。

#### Q.利用して良かったと感じた時は?

A.同じ病気の人と悩み事を話せた事。  
自分の居場所ができて落ち着く。  
A.友達がたくさん出来た。  
A.外出の頻度があがってきた時。 などなど...

ご協力ありがとうございました。より良いハーモニーを目指して精進します!

## お知らせ

### ★プログラムについて★

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スタッフ会議を行います。その為、**4/1(月)~4/5(金)はプログラム活動をお休み**とさせていただきます。**4/6(土)のお茶会は実施します♪**  
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★

H31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。

# プログラム報告

## みんなでランチ

月・金 12:10~

3月に入り暖かい日も増え、コンビニにも冷たいうどんなどが並び始めました(^ω^)メンバーさんが食べるランチにも変化があるのか楽しみです♪  
ランチ会に参加された方は1年間で、延べ439名の方にご参加をいただき、1回平均参加者は5.2名でした。今後も皆様のご参加をお待ちしています♡

第二金曜日 15:30~  
第四月曜日 10:30~

## リラクゼーション

3月のリラクゼーションは都合により3/8(金)のみの開催になりましたが、4名の方にご参加いただきました。講師の先生、スタッフもついているので、初めての方でも安心です♪また、出来るところだけでもOKですので、無理なく参加ができますよ!



火曜日 16:30~

## 夕食会

3月の夕食会はぶり大根、唐揚げ、ちらし寿司、バターチキンカレーを作りました。ぶり大根は立派な天然ぶりが安売りで手に入り、300円とは思えない夕食となりました。また、唐揚げもしょうがやニンニクをたっぷり入れ、とても美味しく出来上がりました♪毎回協力しながら手作りの味が味わえるプログラムです。

## ハモザップ

月1回程度

3月のハモザップではダイエットについての情報共有や太極拳、ラジオ体操を行いました。日々何気に行っていることでもカロリーを消費しているのですが、意識する方がより中性脂肪やコレステロールが低下するという効果(ブライミング効果)があります。是非興味がある方はハモザップに参加してより健康になりましょう♪

## 農業体験

月一回  
※開催日のお知らせをご覧ください

3月は2月に引き続きネギの収穫。手頃で身近な野菜ですが、実はとても手間がかかる野菜!!収穫するまでに8か月、収穫も根が深く1本掘り起こすのに一苦労。そして育つスピードがネギそれぞれで、こっちを掘り起こしては土を戻し、あっちを掘り起こしては・・・の繰り返し。もっとネギを味わおうと思った1日となりました。今回3回目の収穫で、利用者さんはとても手際よく作業をしていました。



第3土曜日 14:00~

## お茶会 シャベリ場

ハーモニー講座の為シャベリ場は2週目に開催!どんな室内レクをしたいか意見を出し合いました。討論やトランプ大会などたくさん出ましたね♪クイズという意見も出てスタッフが早速皆さんに出題しました(^)クイズ大会が開催される時は(いつかは分かりませんが)皆さん奮ってご参加ください~!

## 鉄道模型

月1回月曜日 15:00~

平成31年3月11日に活動しました。メンバー5名参加しました。粘土で、ジオラマの地面を作りました。トンネルの見栄えをよくするため、茶色の粘土を上から塗りました。勿論、電車も走りました。興味のある方!のんびりやっていますよ~。次回は、4月15日(月)15時~ 集合!!

## 4月号特集

4月は新年度という事で、ハーモニーニュース特集は『シリーズ日本の歴史』(次回未定)がスタートします。第1回目はまず、縄文時代を取り上げます。歴史の好きな方も、そうでない方もお楽しみください。

### —縄文時代の衣食住—

#### ① 衣

狩猟をしていたので毛皮を着ていたことは確かなようですが、縄文人は糸を作る技術を有していたので、その糸で布の服を作り着ていたようです。

#### ② 食

縄文時代は狩猟採集の時代と言われ肉類(鹿や猪など)植物(ドングリの木の实など)海産物(貝等)を食べていました。

#### ③ 住

竪穴式住居に住んでいました。柱を立て、炉を設置しました。集落の形態は広場や墓地を中央にし、その周囲に円を描くように竪穴住居を配置していたようです。



「シリーズ日本史」如何でしたか?第一回目は、皆さん聞きなじみのある「縄文時代」からのスタートになりました。さて、次回は何時代?そして、何月号?色々未定ですが、優しい心でご期待下さい。

年表  
旧石器時代  
新石器時代  
縄文時代  
弥生時代  
古墳時代  
飛鳥時代  
奈良時代  
平安時代  
鎌倉時代  
南北朝時代  
室町時代  
戦国時代  
安土桃山時代  
江戸時代  
明治時代  
大正時代  
昭和時代  
平成時代  
Next is ...?

## TOPICS

### 職員異動のお知らせ

この一年間、皆様と関わったことを宝として胸に刻み私は行って参ります。最後に辛い時、悲しい時、いつも私を支えてくれた言葉を贈ります。

「あきらめたらそこで試合終了だよ」 by 安西光義

奥 親志

沢山のプログラムやイベントを通して、メンバーさんを知り、過ごすことが出来たことは、私にとって何にも代え難い経験になったと思います。古巣に戻りますが、この経験を活かせるように頑張ります。有難うございました。

高橋 桃子

短い間でしたが、ありがとうございました。プログラムやイベントでたくさんの方と関わることができ、とても充実した1年間だったなあと思います。新しい場所でも元気に頑張ります◎ありがとうございました。

平林 愛音

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。

### 編集後記

「4月に聴きたい曲は?」

宇多田ヒカルさんの「SAKURA ドロップス」 地陽水

いきものがかりさんの「SAKURA」 UTAMARU

「さくら さくら」 シュークリーム2コ

銀杏 BOYZ の「BABY BABY」 高級茶葉

BOOWY の「No New York」 竜王

Greta Van Fleet の Flower Power ペブ氏 ヴァン フリート