

# 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
1	2	3	4	5	6	7
みんなでランチ 12:10~	リラクゼーション 15:30~	★ミニ講座 ＜就労について＞	お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [なすみそ炒め] 16:30~	編集委員 16:00~
8	9	10	11	12	13	14
みんなでランチ 12:10~	★調理レク 14:00~ (予定)	お茶会 14:00~ ハモザップ 15:30~	お休み (山の日)	お休み (振替休日)	★夕食会 [鶏のから揚げ] 16:30~	編集委員 16:00~
17	18	19	20	21	22	23
お茶会 (しゃべり場) 14:00~ 多目的室へGO! 15:15~17:00	お休み	みんなでランチ 12:10~ 鉄道模型 15:00~	★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~	★レクの日 ＜納涼会＞
24	25	26	27	28	29	30
お茶会 14:00~	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 [さんまの塩焼き] 16:30~	編集委員 (折り作業) 16:00~	みんなでランチ 12:10~	
31						
お茶会 14:00~						

## お知らせ

### ★フレンドリーまつりについて★

10/12(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

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。

# 2019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~ 職員の退職について

この度、家族の事情があり退職することになりました。ハーモニーにきて3年目となります。計画相談事業を利用している方々から、今の取り組みや将来の目標を伺い、一緒に悩んで考えていくことは、貴重な経験でした。また関係各所の方々に出会い、学ばせていただきました。大変感謝しております。みなさんにお会いできなくなってしまうことはさみしいですが、一緒に過ごした日々を心に留めて、これからの生活を歩んでいきたいと思えます。直接ご挨拶ができなかった方々には失礼いたしました。今までありがとうございました。

伊藤かおり

## TOPICS

### ~お知らせ~ 8月のレクについて

## 納涼会

日時:8月23日(金)15時半~17時半 ※途中退出可

場所:フレンドリー2階 会議室B・C

参加:事前申込制 費用:無料 定員:25名

内容:お楽しみ♪ ※皆さんのやりたいこと、食べたい物を教えてください!

# プログラム報告

## 夕食会

火曜日 16:30～

今月の夕食会はハンバーグ、アジフライ、おろしそば、ひつまぶしを作りました。ハンバーグは前回つなぎが足りなかったから増やしたり、アジが無くてタラで代用したり、おろし蕎麦は人が少なかったですが、安い野菜をたっぷり使って豚しゃぶやなすの煮びたしも付けるなど、工夫することで300円でも美味しく大満足な夕食を食べることができました♪登録している方は是非ご参加ください!

## 農業体験

月一回金曜日  
※時間は季節により変動

7月の農業体験は、  
「じゃがいも掘り」を行いました！写真では伝わりにくいかもかもしれませんが、皮が赤い「デストロイヤー」という品種になります。ハーモニーでも2キロ購入しました☆彡  
どんな風にいただくか、今から模索中です！



## リラクゼーション

第二金曜日 15:30～  
第四月曜日 10:30～

今年の梅雨は長くて気分もふさぎ込みがちになりがちですが、リラクゼーションは汗もかきつつ、身体をほぐせるので、季節を問わず楽しんでいただけます(^)/  
体験利用中の方のご参加もお待ちしています!

## お茶会 しゃべり場

第3土曜日 14:00～

最近のお茶会は20名近くの参加者でとても賑わっています♪最近の定番と言えば、お茶会後のブロックス(ボードゲーム)のようで、お茶会後も盛り上がっています。お茶会参加もちろん、最近購入したブロックスをやりに来てください!

## 鉄道模型

月一回 15:00～

7月は、8名の参加でした。Wow! 紙粘土を買いに行き、下地の作成中。運転操作を練習しました。模型を走らせながら(\*´ω`)、... まったり過ごしませんか??

## 8月号特集

今年、ラグビーワールドカップが日本で開催(9月20日～11月2日)されます。そこで、今月の特集は、ラグビーについての基礎知識をまとめてみました。「ラグビー」。もちろん名前は知っているけど、あまり詳しくはないと言うあなた、ぜひ読んでいただけたら嬉しいです。

### 歴史

1823年イングランド北西部にあるパブリックスクールのラグビー校にエリスという少年がいて、フットボールの試合中にボールを持って走ってしまったというのがラグビーの始まりだと伝えられています。

### 一補足情報

19世紀頃のイングランドでは、今のサッカー、ラグビーの原型となる、足だけでなく手も使える「フットボール」という球技が盛んでした。この球技のルールが、時と共に変更されてゆき、後に、まず「近代サッカー(今のサッカー)」が生まれます。この時にこの「近代サッカー」のルールを不満とした人達が、それに対抗した別の競技を考案します。それが「ラグビー」なのだそうです。(Wikipedia調べ)

ちなみに、「ラグビー」という名称の語源は、ラグビーが生まれるきっかけとなった「学校の名前」だったとは、知りませんでした…皆さんはご存知でしたか?

### ラグビー世界ランキング(2019年7月)

### 注目選手

- ・田村 優 選手(日本)  
スペース感覚に優れ、ディフェンダーの意表をつく攻撃を選択。味方を走らせてトライを演出する。
- ・姫野 和樹 選手(日本)  
187cm、108kgの肉体を筋肉の鎧で包みタックルを受けて倒れてもすぐに立ち上がりアグレッシブに前進する。キャプテンに就任。

1位	ニュージーランド	9位	フィジー
2位	ウェールズ	10位	アルゼンチン
3位	アイルランド	11位	日本
4位	イングランド	12位	ジョージア
5位	南アフリカ	13位	トンガ
6位	オーストラリア	14位	イタリア
7位	スコットランド	15位	アメリカ
8位	フランス		

### ラグビーとアメフトの違いと比較

	ルーツ	試合時間	プレー人数	選手交代	前にパス	タックル対象	盛んな国	五輪種目	ゴールポストの形
ラグビー	イギリス	40分×2	15人	8人まで	反則	ボールを持った人のみ	欧州、オセアニア等	7人制ラグビー	「H」の形
アメフト	アメリカ	15分×4	11人	制限なし	OK	ボールを持っていない人も可	アメリカ	なし	「Y」のような形

編集後記「今年の夏、行きたい海、山、その他、はどこですか?」: 伊豆(竜王) / 名栗川(シュークリーム2コ) / 沖縄(地獄水) / 海ほたる(田無の狂犬)

## ストックホルムより愛をこめて ～北欧一人旅～ Part 2

ストックホルム夜景 綺麗です ☆



10月17日～18日 ストックホルム市内巡り。  
国会議事堂 風・夜



シッスホルメン島への橋

コンサート ホール

スケート館

カステルホルメン島の小さなお城

王立オペラ劇場

スウェーデン国立美術館

ストックホルム・コンサートホール

ヒョートリエット Free Market

セルゲル広場の文化会館と市立劇場

聖クララ教会

※次回の掲載時期は不明です。

To be continued... Etsuki Hojima

