

10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 ★夕食会 [さつまいも ごはん] 16:30~	2 編集委員 16:00~	3 みんなでランチ 12:10~	4	5  お茶会 14:00~
6 お休み	7 みんなでランチ 12:10~ 鉄道模型 15:00~	8 ★夕食会 [バターチキン カレー] 16:30~	9 編集委員 16:00~	10  みんなでランチ 12:10~	11 リラクゼーション 15:30~	12 フレンドリー まつり ※終日閉所※
13 お休み	14 お休み (体育の日)	15 ★夕食会 [しょうが焼き] 16:30~	16 編集委員 16:00~	17 みんなでランチ 12:10~	18 多目的室へGO! 15:15~17:00	19 お茶会 しゃべり場 14:00~
20 お休み	21 みんなでランチ 12:10~ ★SST 15:30~	22 お休み (即位礼 正殿の儀)	23  編集委員 (折り作業) 16:00~	24 みんなでランチ 12:10~	25 ★農業体験 14:30~	26 お茶会 14:00~ ハモザップ 15:30~
27 お休み	28 リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	29 ★夕食会 [さんまの塩焼 と五目ごはん] 16:30~	30	31 みんなでランチ 12:10~		

お知らせ

★西東京市民まつり★

日時：11月9日(土) 10:00~16:00 ←※ハーモニー閉所※

11月10日(日) 9:00~15:30

場所：西東京市いこいの森公園

西東京市緑町3-2 【谷戸経由・西武バス「谷戸小学校」下車すぐ】

★10月の夕食会★

通常、5週目の火曜日は夕食会がありませんが、**10/22(火)が祝日**になるに伴い、**ハーモニー閉所・夕食会もお休み**となります。

そのため、**10/29(火)に振り替え**て実施します。

申込期間は、**10/16(水)12:00から10/29(火)12:00まで**です。



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10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～ **R1/8/23 納涼会**

納涼会



季節のイベント「レクの日」で納涼会を開催しました。今年申し込み開始直後から多くの方にお申し込みをいただき、当日は30名という非常に多くの方にご参加いただきました！

開始前には、調理のメンバーボランティアにご協力いただき、人数分の焼きそばとスイカポンチを作ってくれました！暑い中、お疲れさまでしたm(_)_m

「いただきます」の後は、お楽しみのゲームタイム！職員が体をはった「認知症ゲーム(間違い探しのゲーム)」。皆さん楽しんでいただけたでしょうか(^)/?

次回は、皆さんの番かも…？しれませんよ！(笑)

ゲームの後は、スイカポンチでクールダウン* シュワシュワのサイダーが気持ちよかったですね！



夏の終わりにまた一つ、皆さんと楽しい思い出を作ることができて良かったです。今回参加できなかった方も、「レクの日」は今後も続きますので、お待ちしております！

当日、手伝い・片付け・参加等、様々な形で関わってくださった皆さん、本当に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**

フレンドリーまつり



日時：**10月12日(土)9:30~16:00** ※雨天決行

場所：**西東京市障害者総合支援センター フレンドリー**

出店：**焼きそば カレー 唐揚げ クッキー など**

ハーモニーは、オセロ・将棋コーナー、わたあめ・ポップコーンの販売をします。

その他：野菜販売・作品展示・団体発表 など

ハーモニーメンバーによる発表は9:35~行います。お時間に余裕のある方は遊びにいらしてください。なお、当日**ハーモニーは閉所**しています。**オープンスペース及び電話等相談は利用不可**となりますのでご了承ください。

プログラム報告

お茶会 しゃべり場

第3土曜日 14:00~
 9/21は、しゃべり場でした。「リスやウサギをハーモニーに置いてほしい」とのご希望があがりました。ハーモニーのメンバーも動物の癒し効果を求めているようです(*´ω`*)
 しゃべり場では、「アレルギーがある人がいる」「臭いや寄生虫が気になる」「食べ物を扱うこともあるからぬいぐるみはどうか」などの意見が挙がり、現実的な問題を解決しなければならなそうです…。
 動物を飼うことは責任を伴うので、ハーモニーで飼うならどういった方法がいいのか、またみんなで考えていけたらと思います！

ハモザップ 月一回土曜日 15:30~

ハモザップは前半、健康やダイエットの情報交換や目標設定・振り返りをし、後半で運動(ヨガ・瞑想など)をしています。
 一人でやると挫折しやすいダイエットも皆で取り組むことで長続きすると良いです♪
 ダイエットはあまり興味がないけど、身体を動かして健康的になりたい方も是非ご参加ください☆



農業体験 ~じゃがいもを食べよう~

少し前のプログラムの報告になりますが、7月の農業体験で小林農園さんでデストロイヤーという皮が赤いじゃがいもを収穫・購入しました。
 8月9日にメンバーさんと一緒にデストロイヤーと夏野菜をホットプレートで焼き、手作りの坦々肉味噌でいただきました！じゃがバターも作りました☆
 ねっとりした食感で、いつもとじゃがいもに比べて甘さも感じられ、大変おいしかったです(*^^*)



鉄道模型

月一回月曜日
 都合によって変更あり

9月9日(月)に活動しました。14時にハーモニーに集合して、久米川の模型屋さんに行きました。メンバーとジオラマの上に乗せるパウダーを買ったり、駅を買ったりしました。
 10月のフレンドリーまつりに向けて、次回は10月7日(月)15時から活動します。
 10月12日(土)フレンドリーまつりでは、ハーモニーの部屋で、鉄道模型運転会を11時から14時まで行います。興味のある方はいらしてください。



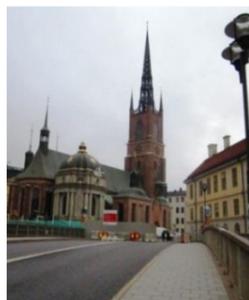
ストックホルムより愛をこめて
 ~北欧一人旅~ Part 3

国	通貨	言語	電圧	プラグ	時刻表
スウェーデン	スウェーデン・クローナ	スウェーデン語	230V	C	時刻表
フィンランド	フィンランド・ユーロ	フィンランド語	230V	F	時刻表
デンマーク	デンマーク・クローナ	デンマーク語	230V	C	時刻表
ノルウェー	ノルウェー・クローナ	ノルウェー語	230V	C	時刻表
アイスランド	アイスランド・クローナ	アイスランド語	230V	C	時刻表



引き続き 10月17日~18日 ストックホルム市内巡り。

リッターホルム教会



ストックホルム市裁判所



ガムラ・スタン駅入口



X2000 型高速列車



アドルフ・フレデリック教会



北方民族博物館



アバ記念館



アバ蠟人形



※次回の掲載時期は不明です。

To be continued... Eishi Kojima



10月号特集

秋といえば芸術の秋という事で、今回の特集では、ハーモニーのみなさんに、秋をテーマにした俳句を考えていただきました。
 投稿された作品を今月号では掲載いたします。

投稿された作品

わがむすめ いつのまにやら サーティーワン 小笠原 律子	あきのよる すこしすずしく ゆうすずみ みつきい。	色巡る 女心と 秋の空 M・H	鈴虫の 鳴き声響く 夜長かな アドレナ倫	傘地藏 ダウンを羽織 冬支度 地陽水	秋の夜に 将棋の駒音 響きけり 竜王
---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------



<俳句と川柳と短歌の違い>

俳句・・・季語が必用、自然を対象

川柳・・・季語は無くて可、人事を対象

短歌・・・5, 7, 5, 7, 7の文体 季語は無くて可

有名な俳人の松尾芭蕉は、秋をテーマにして「秋深し 隣は何を する人ぞ」という句を詠みました。
 皆様もとても趣きのある俳句を詠んで下さいました！
 沢山のご投稿ありがとうございました。

編集後記「秋に思い浮かぶ果物」: なし(梨)(地陽水) / 栗(シュークリーム2コ) / ぶどう(竜王)
 柿(アドレナ倫) / りんご(あっちゃん)