

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	12:00~ 18:00	10:00~ 19:30	10:00~ 19:30	10:00~ 18:00

2 お休み	3 みんなでランチ 12:10~ カラオケ ※自主活動※ 15:00~	4 ★夕食会 [ちらし寿司] 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 (建国記念の日)	10 みんなでランチ 12:10~ 鉄道模型 15:00~	11 お休み (建国記念の日)	12 編集委員 16:00~	13 みんなでランチ 12:10~	14	15 お茶会 (しゃべり場) 14:00~
16 お休み みんなでランチ 12:10~ カラオケ 15:00~	17 リラクゼーション 10:30~ ★SST 15:30~	18 ★夕食会 [クリームシチュー] 16:30~	19 編集委員 16:00~	20 みんなでランチ 12:10~	21	22 お茶会 14:00~ ハモザップ 15:30~
23 お休み (天皇誕生日)	24 お休み (振替休日)	25 ★夕食会 [鮭の塩焼き] 16:30~	26 編集委員 (折り作業) 16:00~	27 みんなでランチ 12:10~	28 オープンスペースと電話相談は、 13:00までです。	29 ハーモニー講座

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♪詳細は決まり次第掲示します。

★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】通院証明となるもの、印鑑、(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。

2020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～ R2.1.11 新年会

2020年 新しい年が始まって、メンバーの皆さんと明るいスタートが切りたいと思い、新年会を開催しました！今年は白玉を作ってお汁粉に入れて食べました。合計29名と多くのメンバーさんの参加があり、新年会らしくわいわいと楽しく過ごすことが出来たと思います。会場のセッティングや白玉作りに協力して頂いてありがとうございました！



ころころと白玉を丸めるのが面白かったです。
また、レクとしては初めてのカラオケも行い、ステキな歌を披露していただきました。
またどこかでお聞きしたいです！

今年も
皆さんにとって
良い年に
なりますように☆

ハーモニー

TOPICS

～お知らせ～ ハーモニー講座

ひきこもりで悩む方もご家族も 安心して暮らせる街へ

～ 8050問題を一緒に考える ～

80代の親が50代の子どもの面倒を見る『8050問題』。超高齢化社会となる中で、地域でできることは何か、一緒に考えていきたいと思ひます。

日時:令和2年2月29日(土) 15:00～17:00頃(受付開始 14:30～)

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:なでしこメンタルクリニック 院長 白石 弘巳先生



当日、ハーモニーは10:00～13:00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月もいろいろなお昼ご飯を持ってきていましたね!!自分で作ったお弁当や唐揚げ弁当などあり、とっても美味しく食べてくなりました(^)私もおかずたくさんのお手製のお弁当が作れるようになりたいです♪♪
美味しい食べ物のお話をするのはたのしいですね!



月1回月曜日 15:00~

鉄道模型

1月は、5名の参加。シオラマの補修をしました。まったりとした時間を過ごしました。もちろん電車も走りました!次回は2月10日15時から、オープンスペースでお待ちしています。



リラクゼーション

第二金曜日 15:30~
第四月曜日 10:30~

1月最初の日に悲しいお知らせが…(/_;) 長らくハーモニーに来て下さった土子先生が、今年の3月いっばいでリラクゼーションを講師をお辞めになられることになりました。先生の笑顔にはいつも元気をもらいました。残り少ない回数も、先生と一緒に盛り上げていけたらとおもいますので、ご参加ください!



ブルーホール

ストックホルムより愛をこめて

~北欧一人旅~ Part 4

ストックホルム市庁舎 2



毎年12月10日に開かれるノーベル賞祝賀晩餐会の会場。美しい回廊と「敵(たたき)仕上げ」(石の面を突いて細かい装飾を施すこと)の赤レンガに囲まれています。建設当初、壁は青く塗られる予定でしたが、赤レンガが美しくなったことからそのまま残されました。

ストックホルム市庁舎 市議会議事堂

ストックホルム市庁舎内の「市議会議事堂」は、天井の梁(はり)などにヴァイキング独特の建築様式が取り入れられています。



ゴールデンホール (黄金の間)

1800万枚の金箔モザイクで飾られた壁面は豪華絢爛。番奥の壁には、ストックホルムの擬人像のメーラレン湖の女王。ノーベル賞受賞パーティーの舞踏会広間として使われています。



※次回の掲載時期は不明です。

To be continued...

Chiichi Kojima



2月号特集

2月3日は節分です。そこで、2月号は節分の歴史を調べてみました。知っているようで知らない節分の様々な知識、参考にできれば幸いです。



節分とは

節分の由来は「追儺(ついな)」という行事で、中国から日本に伝わったものです。

現在では年に1回、立春の前日(毎年2月3日頃)だけの行事となっていますが、本来は年に4回ありました。立春の前日の節分だけが残り、江戸時代の後期には他の3回の節分は廃れていきました。節分といえば、豆まき、鬼退治(鬼やらい)などの行事があります。



節分の飾り

節分の日には、「ひいらぎいわし」と呼ばれるものを玄関に飾ります。柗の枝と焼いた鰯の頭を飾ったもので、柗のトゲと焼いた鰯の臭いによって、鬼を追い払えるとされています。



恵方巻

大阪方面を中心に節分に行われてきた習慣です。最近では、それが全国的に広まりました。

節分の夜に、その年の恵方(年によって方角が異なる)に向かって太巻きを無言で一気に食べきります。その間に願い事を思い浮かべると、願いが叶うと言われています。

※今年の恵方は西南西です。

みなさんも今月号を参考に、豆まきしたり、恵方巻を食べたり…と、季節の行事をご家族で楽しんでみてはいかがでしょうか?

参考サイト

<http://chugokugo-script.net/koyomi/setsubun.html>

<http://www.i-nekko.jp/meguritokoyomi/zassetsu/setubun/>

<https://all-trend.net/setubun-hiragiiwasi-yurai/>

<https://rassic.jp/content/8208>



編集後記—住みたい街—

西東京市 住吉町(シュークリーム2個)	沖縄県 糸満市(地鶏水)	吉祥寺(竜王)
オーストラリア ウィーン(あっちゃん)	荻窪(アドレナ倫)	高円寺(みっきい41)