

7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	
5	月曜・火曜・木曜・金曜・土曜⇒10時から17時 水曜⇒12時から17時 ※変更の可能性あり。						4
お休み	当面的間、プログラムはお休みです						11
12	13	14	15	16	17	18	
お休み							
19	20	21	22	23	24	25	
お休み				お休み (海の日)	お休み (スポーツの日)		
26	27	28	29	30	31		
お休み							

お知らせ

- ハーモニーでは6月に引き続き以下の内容でご利用いただいております。
- 検温・手指消毒の実施
- マスク着用必須
- 利用時間の制限あり
※6/1より、利用可能時間は、1人1日1時間までとなります。
- プログラム活動/不要不急の面談を自粛
※登録更新面談の再開も未定です。
- 開所時間：月火木金土曜⇒10時から17時 水曜⇒12時から17時
※電話相談も同様です。
- オープンスペースの座席制限
- ハーモニー内での調理不可
- ご協力よろしくお願いいたします。



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。

2020年7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~ 市民まつり中止について

『今年の市民まつりは新型コロナウイルス感染拡大防止と市民の皆様や来場されるお客様、ご来店・ご出演を予定されている皆さんの健康と安心・安全確保を最優先して開催を中止することになりました。
(市報より)』

残念ですが延期開催もありません

毎年ハーモニーからご参加・ご協力くださっているメンバーのみなさん、来場を楽しみにされているみなさん、また来年の開催を楽しみにしましょう。

その時はまた、ご協力をよろしくお願いいたします！



TOPICS

~お知らせ~ 自転車あおり運転規定について

新型コロナ感染拡大防止や宅配サービスの拡がりによって自転車の通行も増えていますね。

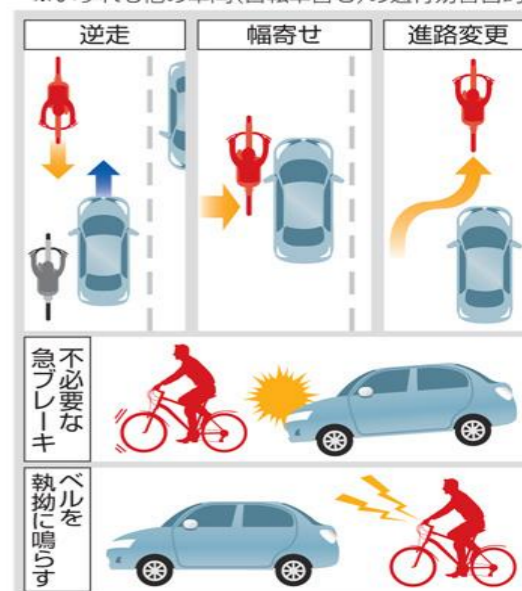
自転車はこれまでに酒酔い運転、信号無視、遮断機のおりた踏切への立ち入りなど14項目が「危険行為」に規定されていました。

そして今回新たに15項目として自動車やバイク、他の自転車の通行を妨げる目的で、逆走して進路をふさぐ、幅寄せする、進路変更、不必要な急ブレーキ、ベルをしつこく鳴らす、車間距離の不保持、追い越し違反の7つの行為を想定した「妨害運転」が規定されます。

3年以内に2回違反した14歳以上に安全講習が義務化され、受講しない場合5万円以下の罰金となります。
(施行は6月30日から)

自転車は便利な移動手段ですが、安全運転を心がけましょう。

自転車の主なあおり運転例(イメージ)
※いずれも他の車両(自転車含む)の通行妨害目的



～食中毒を防ぎましょう！～

飲食店での混雑が気になって、お弁当の購入や飲食店でのテイクアウトや宅配サービスを使う機会が増えている方も多いと思います。

ですが、気温や湿度の高い日が増えてきましたので、**食中毒**にも気をつける必要があります！そこでこんなポイントに気を付けて梅雨～夏の食事対策していきましょう☆



食べる前には必ず手を洗いましょう

室温で放置しない

菌が増殖しやすい温度に食品を置く時間を短くしましょう

すぐに食べない時は小分けにして、冷蔵庫に保存しましょう

分けるときは清潔な箸やトングを使いま

早めに食べる

食品を持ち歩く時間を短くして、早めに食べましょう

持ち歩く時は、保冷材や氷を入れた保冷バッグの利用がおすすめです

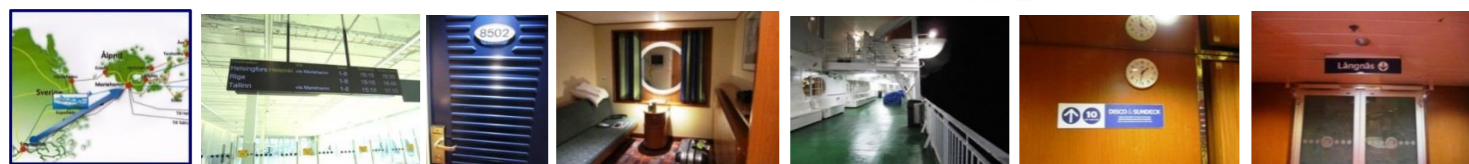


オーランド諸島より愛をこめて

FROM ÅLAND WITH LOVE ～北欧一人旅～
旧五千円札の新渡戸稲造氏と縁のあるオーランド諸島へ。



10月19日 ストックホルムのホテルをチェックアウトし、ストックホルム バッタハムン港 大型客船乗り場に到着。ギャラクシーという水色の巨大な客船に乗船。出港は午後7時30分。大変大きな船なので全く揺れません。夜で風景も見えなく、リーズナブルな客室へ。オーランド諸島はフィンランド領で、言語はスウェーデン語。それに関わったのが新渡戸稲造氏です。午前1時32分！ 疲れました



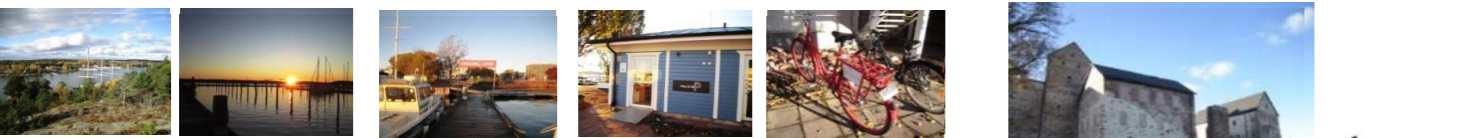
オーランド諸島(以下 オーランド)のラングナス港(Långnäs)には次の日(10月20日)の夜中の午前3時頃に着き、タクシーで30分ほど乗り、オーランドの中心地マリエハムン(Mariehamn)に到着。予約したホテルでチェックイン。風呂に入りすぐ寝ました。(→)zzz 私のスマホはSIMフリー、行く先々でその国のSIMカードを買いますが、慣れなく交換に時間がかかります。10月20日 以前エストニアの首都タリンに住んでいて、オーランドに移ったエストニア人の友達に会い、車でざっと案内してもらいました。あっという間に一日が過ぎました。彼女はオーランドのツアーガイドになるとのことです。10月21日 広範囲に案内してもらいました。オーランドはとても美しく、気分が落ち着く場所です。朝ホテルの自転車を借りましたがブレーキがなく停止はペダルで調整します。(競輪用自転車と同じです) 滞在ホテル泊メン ホテル朝食 マリエハムンの街並み 友人と カフェ ウッフエ・ポー・ベルグットと隣の展望台



オーランドの日の出

ブレーキのない自転車

カステルホルム城



オーランドはのんびり流れる時間に身を任せるには最適な場所です。次回はエストニア タリンへ。

※次回の掲載時期は不明です。

To be continued...

Eisaku Hojima

～熱中症対策について～

汗ばむ季節がやってきました。この時期になると毎年心配になるのが「熱中症」です。今は、コロナウイルスの感染予防でマスクを着けている方がほとんどですよ。暑さでマスクを着けることが嫌になってしまう方もいらっしゃると思いますが、コロナウイルスをうつされない・うつさないことが第一です。

～ 熱中症にならないために！ ～

- ① 1日3食ご飯を食べる
- ② しっかり睡眠をとる
体調を見ながらエアコンをつけるなどして工夫してください♪
- ① 水分補給(麦茶や水などノーカフェインがお勧め!)を意識する
のどが渴いたと思ったら飲むように心がけるといいです(^^)♪
- ① クーラーを使ってなるべく暑い環境を作らない
- ② こまめに換気をして、湿度が高くないようにする
- ③ 人ごみを避けた散歩や室内で軽い運動をする



出展:「教えて!『かくれ脱水』委員会-STOP熱中症-緊急提言」より

連日、コロナウイルスのニュースを観たり聞いたりしているだけでもちょっと疲れてしまいますよね。なかなか心休まる時が無いと思いますが、みんなでこの苦境を乗り越えていきましょう。みなさんに会える日を心待ちにしています。



TOPICS

～お知らせ～ 職員の異動について

3ヶ月と短い間でしたが、7月より、山田病院の医療連携・相談室に異動することになりました。コロナの影響で、プログラムの自粛や開所時間の短縮により顔を知らない方やお話したことがない方が多くいると思います。この度、皆さんとはプログラムを通して関わりを持たず残念ですが、またの機会に楽しみに取っておきます。ありがとうございました。 竹内 都羽沙(たけうち つばさ)



～ハーモニーのベランダより～
今年もハイビスカスの花が綺麗に咲きはじめています。

