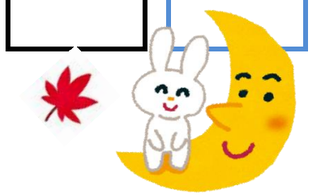
9月のスケジュール

※★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 お休み	7	8	9	10	11	12
13 お休み	14	15	16	17	18	19
20 お休み	21 お休み（敬老の日）	22 お休み（秋分の日）	23	24	25	26
27 お休み	28	29	30			

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。

当面の間、プログラムは一部を除きお休みです



お知らせ

★オープンスペースを利用される方へ★
ハーモニーでは、衛生環境を守るため、靴下の着用、または、スリッパ用中敷シート（入口にあります）のご利用をお願いしています。
また、感染症対策のため、来所時には全員必ずマスクを着用してください。
ご協力のほど、よろしくお願いしますm(_)m

今年の夏は残暑が厳しくなるようです。引き続き熱中症対策をして過ごしていきましょう。

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9月号

Harmony News（ハーモニー ニュース）

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

コロナ禍の防災準備について

今月はWithコロナ時代の防災について考えてみましょう☆
従来の避難所の生活は「換気の悪い密閉空間」「人が密集している場所」「近距離で密接した状況」となることが予想されます。各自治体で対策が成されるとは思いますが、各自で準備しておくことも大切です。以下のポイントを知っておきましょう。

マスク・体温計・衛生用品、段ボールを防災準備グッズに加えておきましょう。避難所では人と対面せずに背中合わせで座ったり、段ボールの仕切りを利用して飛沫による感染を防ぎましょう。

断水や石鹸・アルコールが無い時、手に付いたウイルスを少しでも減らすために、ウェットティッシュや除菌シートで拭きましょう。無ければ、ペットボトルの飲料水を含ませたティッシュで拭きましょう。
おにぎりやパンを食べる際は食品に直接触れるのを避け、包装袋だけを持ったり、ラップやきれいなポリ袋に包んで食べるなどの工夫をしましょう。

避難所の収容人数が少なくなることで、自宅、知人宅、宿泊施設で分散して避難する場合もあります。分散避難や在宅避難に備えて、防災グッズの確保が必要になります。3日分を最低限として、長期化に備えて1週間分の防災グッズを準備しておくとよいようです。

またコロナ禍に限りませんが、備品や食品は災害時に備えつつ、日常利用して回すことで災害時の食事に慣れたり、食べてみることで自分や家族の好みも分かります。
指定された避難所では体育館入口、滑り台横など具体的な待ち合わせ場所を家族の間で決めておくようにしましょう。

災害時のハーモニーへの来所については開所しているかどうか事前にお電話にてご確認くださいますようお願いします。

ハーモニーの利用について

ハーモニーでは引き続き以下の内容でご利用いただいております。
現状の対応について、ご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

〇検温・手指消毒の実施
〇マスク着用必須
〇利用時間の制限あり
　※利用可能時間は、1人1日1時間までとなります。
〇プログラム活動/不要不急の面談を自粛
〇開所時間：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。
〇オープンスペースの座席制限
〇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。
　今後の状況にによっては対応が急遽変更になる場合がございますので、予めご了承ください。ご不明な点がございましたら、お気軽にお電話にてお問い合わせくださいますようお願い致します。

投稿作品
～かぜのなまえさんの作品～

風のうわさ話　百二十三
～精神科医～

今、かかっている精神科医は、初めてかかってから三十年になる。その間、病状は一定ではなかった。いじめられて病気がひどくなったこともあるし、安定していたこともある。母親が死んだときも、統合失調症になったこともある。でも、ずっと、その医者にかかっている。
　なぜ、この医者にかかっているのかというと、初めて会ったとき、医者が泣いてくれたからだと思う。つらいねと、泣いてくれたのだ。私は、そのとき、自分が悪いと思っていた。だから、つらいと思ってはいけないと思っていたのだ。医者が泣いてくれたことで、私はホッとして、つらいと思ってもいいんだと思った。自分も、泣けるようになった。
　あのときから、三十年たつ。もう、医者には、こちらの手の内はすっかり見抜かれている。少しぐらいビービー言っても、全然かまってくれない。いつか、「つらくて死にたいです」と言ったら、「死になさい」と言われた。このごろは、「どうしよう」と聞いても、「自分で考えなさい」と言われるだけだ。
　それでも、精神科医はかえないと思う。医者が、死ぬかやめるかするまで、ずっと今のままの医者だと思う。医者が、六十を過ぎた。作業所のスタッフが、今から、他の医者を捜せという。今の医者のかわりになる医者は、そういないからだ。

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。

TOPICS　プログラムについて

　新型コロナウイルスの終息が見えない中、ハーモニーのプログラムやイベントの中止が続いており、皆さんにはご迷惑をお掛けしています。
　プログラムやイベントの再開について、できる限り新しい生活スタイルに合わせた利用方法を検討し、段階的に行っていく方針です。

　こういった状況の中、9月より待望の第一段階として日頃ハーモニーニュースを作成しているメンバーによる編集委員会を再開することになりました！
　編集委員会は飲食を伴わない内容であり、ソーシャルディスタンスを保ちやすいことが再開の理由にあげられます。

　他のプログラムにつきましても、状況を見ながら再開の方法を引き続き検討していきたいと思います。皆さんにまた良いご報告ができるようにしたいと思います☆彡

　継続的に編集委員会にご参加いただいたメンバーにスタッフからご連絡しています。
　体験中でまだプログラムをご覧になっていない方で、見学をご希望の場合はスタッフまでお問い合わせください。

最近のハーモニーの様子です

☆予告☆

施設長特製！ハーモニークロスワードパズルが始まります！！
詳しい方法はスタッフへお聞きください。

登録更新を再開しました

中断していた今年度の登録更新を8月から再開しました。今年度分のみの電話による更新でしたが、皆さんのご協力もありスムーズに順次更新が進んでいます。

まだ更新がお済みでない方や新たにご希望の方はハーモニーまでご連絡ください。

空まで届け！

あさがおが育ってつるが延びています。
夏も終わりですがつぼみになってきました♪

熱帯魚へのえさやりお待ちしています(*'▽')

百日草もつぼみがつきましたよ☆←

お勧めの本はスタンドへ
皆さんのご意見をお待ちしていますm(__)m