

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



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	5	6	7	8	9	10
11 お休み	12	13	14	15	16	17
18 お休み	19	20	21	22	23	24
25 お休み	26	27	28	29	30 	31

当面の間、プログラムは一部を除きお休みです

お知らせ

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。

- 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
※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
 - 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。

今後の状況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させていただきますようお願い致します。



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

インフルエンザ予防接種について

コロナ禍の中、今年はインフルエンザの予防接種の方法にも変化があるようです。厚労省からの呼びかけによれば65歳以上の定期接種対象者から接種を行い、その他の人は10月26日まで接種を待ってほしいということです。ワクチン量としては過去5年間で最も多い人数分が提供されますが、新型コロナウイルスへの流行の懸念からインフルエンザワクチンの需要も高まっているそうです。

【方法】

10月1日から接種可能な方
65歳以上の方（定期接種対象者）
60歳以上65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等



10月26日から接種可能な方
医療従事者・基礎疾患を有する方・妊婦・生後6か月～小学2年生はこの期間の中での早めの接種が呼びかけられています。
上記以外の方もこの期間から接種できます。

待合室でも感染症感染防止のための対策を取り、マスクの着用、手洗い、アルコール消毒、周囲の人との距離を取り、予約が可能な医療機関であれば予約をして待ち時間を減らしましょう。

TOPICS

～衣替えの季節ですね～

肌寒くなって衣替えの季節になりました。皆さん衣替えは進んでいますか？来年の夏まで着ない服はしまる前にきちんと洗いましょう。（皮脂汚れによる黄ばみを防ぎ、食べこぼし汚れによる虫食いを防ぎます）

晴れた日にしっかり干して乾かすことで害虫が好まない環境になります。衣替えをすることで部屋が片付いたり服選びが楽になることもあります。時間を見つけてぜひやっておきましょう！



～ス々のプログラム報告～ 編集委員会

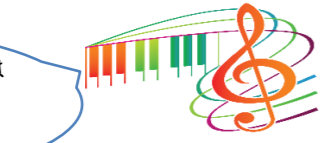


コロナのためしばらく中止されていた編集委員会ですが、9月9日に久しぶりに行われました。その後回数を重ねて、いつものように素敵な編集委員さんのページを作成していただきました♪ (๑*ˊ▽ˋ)๑ 編集委員の皆さん、ありがとうございました m(_)_m
 今までと違い、ハーモニーの現在の利用時間に合わせた作成は苦勞や工夫した部分もたくさんあったかと思いますが、笑いや楽しい多少の脱線もありつつの編集委員会はやはり充実した時間となったのではないのでしょうか。

カブトムシを育てています！

幼虫はバランダにいます。バランダに出る際はスタッフへお声がけをお願いします。

各輩はカブトムシ...名前は
まだ無い。そのうち募集
されるだろう



寄付してくださったメンバーさん
ありがとうございます

クロスワードパズル

9月から始まっている施設長特製クロスワードパズル！メンバーさんの書き込みが少しずつ増えて動きがあることにスタッフも元気をもらっています！施設長からのコメントも書かれているので、書き込んだ方も、まだ書いていない方も是非また見てくださいね☆彡

TOPICS

～お知らせ～ハーモニーの洗濯機・乾燥機について

現在のオープンスペースの利用時間1時間では洗濯と乾燥の両方が行えず、不便に感じている方もいらっしゃるかと思います。ご不便をおかけしましたm(_)_m
 そこで、今月から以下のように利用方法を変更することになりました。

「洗濯はお急ぎコースで短時間に+乾燥機60分1回のみ」行って洗濯のための滞在時間は1時間を超えてもかまいません。

乾燥機を使わない方は通常の洗濯コースで洗ってもかまいません。

※乾燥まで行いたい方はお急ぎコースを選んでください

※洗濯は来所後すぐに始めてください。他に利用している方がいた時は職員へ相談してください。

利用料金は洗濯機と乾燥機
セットで100円です。



オーランド諸島よりエストニア タリン FROM ESTONIA WITH LOVE ～北欧一人旅～



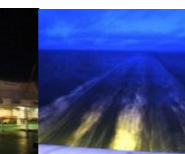
10月22日 深夜、ホテルをチェックアウトし、タリン行の大型フェリー ヴィクトリアに乗船。午後11時チェックイン (10月23日) 午前1時出港。タリンへは午前10時に到着予定です。最近エストニア共和国の人気が高まり、日本の観光客が増えているようです。フェリー上の私



タリンが見えます



大型客船ヴィクトリア



ホテルにチェックイン とても素敵なホテルでした。



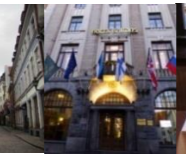
新しいトラム



フリーダムスクエア



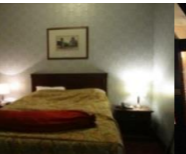
♪♪♪



日本大使館



リュヒケ ヤルク通り



聖ニコラス教会(昼と夜)



タリンは好きな街で数回訪れましたが、今回は「デンマーク王の庭」に行きました。



次回はフィンランドのヘルシンキ、トゥルクへ。



※次回の掲載時期は不明です。 To be continued... Euchi Hojima



10月号特集

約半年ぶりの編集委員再開です！ソーシャルディスタンスを保つため、今回は2班に分かれて2つのテーマでお届けします。

ソーシャルディスタンスを保てるような公園を西東京市内で探してみました

いこいの森

場所は田無駅、北口バス乗り場から、ひばりヶ丘駅行き谷戸経由「谷戸小学校」下車。

大きな公園で広々としていてよかった。季節を問わずバーベキューができます。



文理台公園

場所は、明保中学校の近くです。保谷駅南口から直線で733mです。

展望台からの景色が綺麗だった。春は、桜の花が見ごろで、夏は、盆踊り大会の場所です。



秋も深まってまいりました。秋と言えば食欲の秋ですね、秋の食材を使ったレシピを紹介します。

旬の食材	～秋野菜と鶏肉のおかずサラダ～	～スイートポテト～
～野菜～	材料 (2人分) 鶏もも肉...1枚(約250g) れんこん...1節(約150g) まいたけ...1パック(約100g) エリンギ...1パック(約100g)	材料 (5～6個分) さつまいも...中1本 バター...10g 砂糖...20g 牛乳...20g 卵黄(つやだし用)...1/3個
いも類	ルッコラ...2枚(約10g)	
きのこ類	レモン...半月切り(厚さ1.5cm2枚)	
～魚～	フライパンにオリーブオイルを入れ材料を焼いて塩コショウで味を調える。出来上がったものにオリーブオイルを少々振り、レモンをしぼりかける。	さつまいもを細かく切り、柔らかくなるまでレンジで加熱する。マッシャーで良くつぶしバターと砂糖と牛乳を加える。成型し、表面に卵黄を塗る。トースターで焼き色が付くまで焼く。
さんま		
かつお		
～果物～		
栗		
柿		

参考資料：オレンジページ 2020 Cooking 秋(秋野菜と鶏肉のおかずサラダ)、CookPad (スイートポテト)

編集後記「秋に行きたい場所」：大淵谷(地蔵水) / 日光東照宮(栃木)(竜王) / 熱海の温泉(シュークリーム2コ) / 北海道・千歳(アドレナ倫) / 伊豆(みつきい41)