

11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 お休み | 2 | 3 お休み (文化の日) | 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。 | | | | 7 |
| 8 お休み | 9 | 10 | 11  | 12 | 13 | 14  | |
| 15 お休み | 当面的間、プログラムは一部を除きお休みです | | | | | | 21 |
| 22 お休み | 23 お休み (勤労感謝の日) | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 29 お休み | 30 |  | | | | | |

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ください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11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 引き続きコロナウイルスへの感染予防をしていきましょう

秋になり冬の風邪とコロナウイルスの複数の風邪の心配が近づいてきたこの頃です。最近のニュースでは対面よりも横の席での感染にリスクがあることが伝えられました。新しい生活様式としてこれまで言われてきた「横並びの飲食」も注意が必要です。
また、カラオケでは飲食をしながら歌ったりすることで、飛沫の量が通常の10倍になり、飛沫の飛び距離も延びるそうです。カラオケの音量に合わせて大声での会話になることもりそうですね。充分注意してください。

10/15(木)、ハーモニーのスタッフルームにて薫風会山田病院の感染管理認定看護師の方より新型コロナウイルス感染症対策についてお話を伺いました。(相談支援センターえぽくと地域活動支援センターハーモニー合同での実施でした)
いろいろ教えていただきましたが、その中からいくつかの点について(*^▽^*)

アルコール消毒について：アルコールが効きにくいウイルスや菌も存在しています。アルコール消毒は目に見える汚れには弱いことから、アルコール消毒もしつつ、手に明らかな汚れがある場合には手洗いをするようにしましょう。しっかり泡立てた石鹸で30秒は洗い、手荒れを防ぐために石鹸成分はしっかり落としましょう。

電車を利用する時は満員電車は避けて車内での飲食は控えましょう。
換気について：1時間に1回は換気を行い、窓や出入り口を対角線上に開けておくとういことです。窓が開けられない時は換気扇をつけましょう。
飲食店の利用について：お店がガラガラであってもどこに菌があるかは分からず、エアロゾルの心配もあります。気になる方はテイクアウトを利用するとよいでしょう。(エアロゾル感染とは：咳や会話を介したウイルス感染のことです。大きな飛沫は1~2mで落下しますが、小さな粒子は空気中を漂い、飛沫感染よりも広範囲に感染の可能性が出ます。)

自分のために、周りの人のために、できる対策はしっかりと行い、必要以上に恐れないように日常生活を送っていきましょう。ハーモニーも引き続きしっかりと対策を行っていきたく思います。
皆様のご協力もよろしくお願いいたします。m(_)_m



最近のハーモニー♪



プログラム報告

編集委員会

今月もソーシャルディスタンスを保ちながら編集委員会が行われました。活動時間が短いこと、会議室では今まで通りの作業ができない事情もある中で工夫している様子はさすがベテランメンバーさんたちです。11月号では編集中記を掲載し、今後の活動は2か月間かけて2つの特集を同時並行で作成していく予定です。紙面を楽しみにお待ちしております(*'▽')♪



園芸

いちごの苗（ランナー）をポットからプランターに移しました。無事に冬を越してくれますように。水やりをしてくださっているメンバーさん、ありがとうございます。❤️m(_)_m

図書



読書の季節ですね(^_^)♪購入希望の図書がある方はハーモニーポストへ投函、またはスタッフまでお伝えください。スタッフのミーティングで購入について検討いたします。

生き物係

自主活動 随時

生き物係のメンバーさんが水槽の水替えをしてくれました。オープンスペースの利用時間が限られている中での作業ありがとうございます



投稿作品

～浜野さんの作品～

「小さな幸せ」

青いリンゴ
でも仏壇にそなえた
青くてもいいと 2人は笑っている
この前は 怒っていたのに
でも 僕が小さな恋をしたら
お母さんも 笑っている
お父さんも 笑っている
リンゴは赤くなった
リンゴも僕の事を知っている
そっと小さな幸せ
心の中に 一つ 赤いリンゴ



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。



～編集中記～

（編集委員会では現在12月、1月の紙面を作成中です。いつもは編集後記として載せていますが、今月号は編集中記として皆さんから一言('w')ノ）

1月号に載せる奈良時代の衣食住を作成しています。待望の歴史シリーズ、楽しみにしてください。（竜王）

だいぶ真剣な感じです。2か月分を同時で作るので中々な大変な感じだと思います。今までに無い試みだと思います。（シュークリーム2コ）

外出を控えなければいけないコロナ禍で、少しでも気分の晴れる笑顔になれる記事を作成中です。（みっきい41）

秋の江戸東京建物園取材することが初めてなので、楽しみに待っててくださいね。（地陽水）/

ハーモニーのプログラムで編集委員だけ活動できていることが嬉しいです。他のプログラムも復活するのを願っています。（K）



⚠️ 注意しましょう！！ ⚠️

特別定額給付金の2回目の給付金を装った不審なメールがあるそうです。個人情報を聞き出す偽のサイトに誘導させる目的ですので総務省と書いてあってもアクセスしないようにしましょう。