

# 1月のスケジュール

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。

3 お休み	4	5	6	7	8	9
10 お休み	11 お休み (成人の日)	12	13	14	15	16
17 お休み	18	19	20	21	22	23
24/31 お休み	25	26	27	28	29 	30 

当面の間、プログラムは一部を除きお休みです

クロスワードパズル継続中&ぬり絵が始まります!

## 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。

# 2021年1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ただ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>



～施設長より～ 新年の挨拶

新年 明けまして おめでとう ございます!



年始に、今年こそは！一年を大切にしよう！！と思う人も多いと思う。  
昨年、私も同じように、「今年は、一日一日を大切にしよう」と思った。  
しかし、昨年は、新型コロナウイルス（以下コロナ）の流行により「無」「停滞」「傷つけ合い」「恐れ」「悲しみ」「苦しみ」など、どんなに厳しい言葉でも語りつくせないような状況となってしまった。

今まで信じてきたものが、大切にしてきたものが、崩れ去るような出来事だった。  
生活様式を変えさせられて、余暇の楽しみを奪われ、コミュニケーションは悪となり、人によっては、仕事を失い、家族を失い、夢や希望も失う。  
正直「コロナの奴、何処まで、何もかも奪うつもりか！！」と叫びたくなる。

さて、コロナは、本当に何もかも奪えるのか？コロナに命を奪われない限り、私の心までは奪われたい。  
昨年、流行した「鬼滅の刃」は、鬼に侵させても、心までは奪われたい！そんな兄妹の愛の話だったのでないだろうか？コロナ禍で、流行したのは、「心までは、奪われてなるものか！」という強いメッセージが受け入れられたのではないだろうか？



新年に一言、コロナに負けるな！「心を燃やせ！」

施設長 平岡 牧人

## TOPICS

### 2021年度登録更新のお知らせが郵送されます

12月号でもお伝えしましたが、2021年度（2021年4月～2022年3月）の登録更新が始まります。  
新型コロナウイルスの流行に伴い、2021年度の登録更新は電話による更新を実施いたします。  
更新の詳しい方法について登録更新のお知らせをハーモニーから郵送いたします。届きましたらご確認をお願いします。分からないことがあれば、お電話にてお気軽にお問い合わせください。



### 新しい生活様式的ぬり絵☆彡

満を持してよいよ始動！！  
優秀な作品に贈られる「非公認キャラクターハーモニーにゃのフラ板」とは何なのか！？  
さあ、ソーシャルディスタンスぬり絵六か条を守りながらぬり絵生活を始めよう！



# プログラム報告 & お知らせ

## 編集委員会

12月も無事編集委員会が行われました。第1回目、第2回目に記事を作成し、第3回目は12月号でお世話になった東京江戸たてもの園の職員さんにお礼のお手紙作成、そして残りの時間でミーティングを行いました。ミーティングでは編集委員会を再開してみた感想や来年からまたどのように記事の作成をしていきたいかなど話し合いました。第4回目はハーモニーニュースの折り作業です。

ところで皆さん、1月号のお気づきでしょうか？奈良時代の衣食住の説明文の表現！！  
何かに似ている…(\*^▽^\*)ヒントは文章下の大仏のイラストです。シンメトリーを意識されているそうです。凝っていますね☆



## ソーシャルディスタンスのクリスマス

12月某日から始まりました、ソーシャルディスタンスのクリスマスプログラム☆ご参加いただけましたでしょうか？内容は間違い探し(初級編・上級編)にチャレンジして景品のお菓子を受け取るというものでした。

好きなクリスマスソング欄に記入してくださった方、ありがとうございます！



## カブト虫

カブト虫の土の購入、土の入れ替えをしてくださいました。ありがとうございます。幼虫が大きく育っているようです。カブト虫ノートの内容に幼虫さんへの愛情が溢れていました♪



## お風呂の利用について

お風呂場の入口に札をかけました。入浴中は「入浴中です」、入浴後各自で清掃した後に「清掃が終了しました」と裏表ひっくり返して使用してください。



## 2021年1月号特集「奈良時代について」

1月号特集は、いよいよ『シリーズ日本の歴史第5回』です。今回取り上げるのは奈良時代です。この時代の衣食住と特徴を調べてみました。今年のハーモニーニュースもどうぞご期待ください。

### 奈良時代の衣

おそらく無地で無着色の「素服(そふく)」と呼ばれる麻服で、男性は上着とズボン履き、女性は頭からかぶるワンピースのようなものでした。服の色や帯飾りなども、位階によって細かく規定され、ネックレスやイヤリングのような宝飾品は出土していないので貴族であれど、身につけなかったようでした。

### 奈良時代の食

奈良時代の食事は、朝と夕の1日2食でした。

「間食(かんじき)」といって昼にも食事が支給されることがありました。貴族の食事はお米に加えてアワビやエビといった海の幸、山菜の汁物などです。下級官人の主食はアワ、ヒエ、玄米などで当然、白米は、食べられず自宅の周りに植えた野菜を添えた一汁一菜でした。

庶民の食事は、よくて1日に1回です。とくに食事はとれないということも普通でした。

貴族の珍しい食事として「蘇(そ)」というものがあります。「蘇」とは現代で言うチーズに似たもので新鮮な牛乳を一日かけて煮込み、それを型に入れて固めた食事のことです。

### 奈良時代の住

農民の住む家は、縄文、弥生時代同様たて穴式住居でした。

貴族の家は、かべで囲まれた屋敷で、池があったり噴水の水路、木を植えた庭園がありました。柱を赤く、かべは白く、屋根は青のかわらです。中国の唐の時代の建築をまねています。



### 編集後記「初詣で行きたい場所は？」

深大寺 地蔵水/尉殿神社 シュークリーム2コ/東伏見稻荷神社 竜王/ハーモニー神社 K/浅草寺 みっきい41/

### 年表

- 旧石器時代
- 新石器時代
- 縄文時代
- 弥生時代
- 古墳時代
- 飛鳥時代
- 奈良時代←**
- 平安時代
- 鎌倉時代
- 南北朝時代
- 室町時代
- 戦国時代
- 安土桃山時代
- 江戸時代
- 明治時代
- 大正時代
- 昭和時代
- 平成時代
- 令和時代

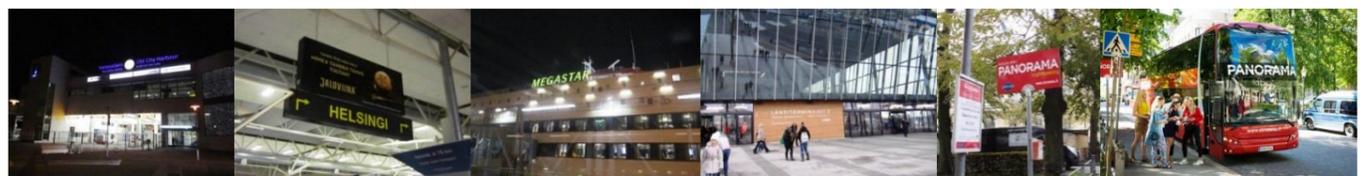


## フィンランドより愛をこめて Part 1 ヘルシンキ

FROM FINLAND WITH LOVE  
～北欧一人旅～



10月24日 早朝タリン港から、LNGガス燃焼最新型エンジン搭載のメガスターでヘルシンキへ。動く豪華ホテル。約2時間ヘルシンキの新ウェストハーバーターミナル2に到着。<ヘルシンキパノラマ観光> 観光バスでヘルシンキの観光スポットを。バスからの景色はとて綺麗。夜8時に予約した最後のフェリー(VIKING LINE)にチェックイン、エストニアのタリンへ。かなりハードスケジュールでした。(フィンランドの通称は現地語でSuomi【スオミ】です)



ハヴィス・アマンダ像 ヘルシンキ市庁舎 ヘルシンキ大聖堂 ウスペンスキー寺院 ヘルシンキ元老院広場 テンペリアウキオ教会 街を走るトラム



シペリウス公園 フィンランド国立歌劇場 ヘルシンキ中央駅 フィンランド国立劇場 国会議事堂 (映画にもなった)かもめ食堂



※次回の掲載時期は不明です。

【シナモンロールのお店】  
キエロティエ (Kielotie)  
ご興味があればお調べください。



To be continued...

Chiaki Kojima

