

3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	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。					6	
7	お休み						13
14	お休み						20
21	お休み						27
28	お休み						

当面の間、プログラムはお休みです

お知らせ

- 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。

2021年3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

今年度の報告～電話相談～

早いもので今年度も今月で終わりですね。例年でしたら報告会を開いてメンバーの皆さんと一緒に1年間の活動内容を振り返る月ですね。

今年度は報告会も行うことができませんが、ハーモニーニュースを通して今年度のハーモニーについて一部振り返りたいと思います。

コロナ禍、プログラムができなかったハーモニーですが、お電話での相談は多く寄せられました。新型コロナ流行のため登録更新が電話によって行われたことも特徴的な1年でした。

昨年の4月～今年の2月下旬までの件数は5694件となり、月毎の件数は以下のようになっています。 ※電話件数にはハーモニーからの様子伺いも含まれています。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
電話	593	475	593	535	642	517	529	447	453	497	413

出来るだけ多くの方のご相談をお伺いしたいと思っておりますので、お電話いただく際はご相談内容をできるだけ整理してお話しくくださるよう、お願いいたします。

今回は電話相談でしたが、時折りまた「令和2年度のハーモニー」を一緒に振り返っていきましょう！

TOPICS

乗り切ろう！花粉の季節



花粉の季節だね。症状は薬を飲むことでも軽減できるけれど、他にはどんなことをしたらいいのかなあ。



ストレスや睡眠不足による免疫力の低下から、花粉症の症状が悪化することもあるから、規則正しい生活は大切なようだよ。他には下にあるようなことを参考にしてみてね。

コートなどの上着は表面が毛羽立ったものより、つるつるしたものがおすすめ。

帰宅時、家に入る前に上着や髪に着いた花粉をよく落とし、家に入ったら顔を洗ったり、鼻をかむとよいでしょう。

柔軟剤を使用すると静電気を防止となり、花粉の付着を防ぐことができます。

かゆみのある目には冷たいタオルを当てたり、アレルギー用の目薬の使用を。

室内のこまめな掃除を☆トイレマットは衣類から落ちた花粉が溜まりやすく、こまめな洗濯を。



プログラム報告 & お知らせ

登録更新

2月はA行の方の登録更新が行われました。登録更新完了のお知らせが届きましたら、内容物のご確認をお願いいたします。3月はサ～タ行の方が登録更新可能となります。

【流れ】お知らせ到着(対象の方に既にお送りしています)⇒ハーモニーから電話をもらう⇒電話による更新
詳しくは登録更新のお知らせをご覧ください。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

ハーモニーの来所時間について

ハーモニーの来所時間は月曜・火曜・木曜・金曜・土曜は午前10時から、水曜は午後12時からとなっています。新型コロナウイルス流行以来、障害者総合支援センターフレンドリーにてハーモニー開所までの間に待って過ごせる場所が閉鎖されています。

ハーモニーを利用する時は**開所時間後に到着**となるよう、ご協力をお願いいたします。m(_)_m

4月の初めについて

新年度の開始に当たり、ハーモニーの活動をより良いものにしていく為、スタッフ会議を行います。オープンスペースのご利用や電話相談等は可能です。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致しますm(_)_m

編集委員会

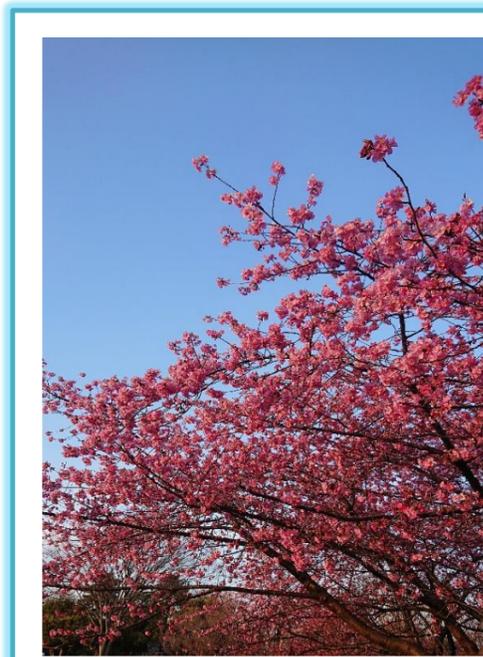
今月も緊急事態宣言中のため、編集委員会はお休みしていました。今月号の右側のページにはスタッフから春らしい記事を寄せてもらいましたよ～♪清水さんありがとうございます。(;´∀`)

今年も見送り・・・桜を見る会

昨年はスタッフも『今年のお花見は「桜を見る会にしよう!』』と話題にして花見を開催する予定でしたが、新型コロナの影響でまさかの中止となり、早いもので1年が過ぎました。今年も現在緊急事態宣言が出ている中、レクリエーションを含めすべてのプログラムが中止であり、今後の予定も未定です。それでも桜はまた咲きます。ハーモニーの窓からは近隣の桜が見えますので、限られた時間ですが、立ち寄って眺めていきませんか?お待ちしております。

ハーモニースタッフより

河津桜の思い出



近所の公園で河津桜(かわづざくら)を見つけたので、撮影しました。河津桜の開花時期は概ね2月～3月とされています。

名前の由来となった静岡県賀茂郡河津町が名所として有名ですが、インターネットで調べてみると関東にも見られるスポットがたくさんあるようです。

その中の一つ、神奈川県三浦市にある「三浦海岸の河津桜」は4年前に行ったことがあります。京急線・三浦海岸駅から小松ヶ池公園まで約1.3kmの距離に河津桜が並んでおり、圧巻でした。桜吹雪の中、赤い電車(京急)が走り抜ける様子を撮影している鉄道ファンの方も多く見られました。河津桜の下には菜の花も植えられており、ピンクと黄色のコントラストがとても鮮やかでした。

残念ながらコロナ禍の今は出かけることが難しくなっていますが、インターネットで画像検索をして、お出かけ気分を味わうのも良いかもしれません。私も今回この記事を書くために河津桜の名所を検索したのですが、旅行気分を味わえて楽しかったです。(清水)



投稿作品

～ペンネームかぜのなまえさんの作品～



梅見したい
片手に
カフェオレ
庭だけと
人の家の
「他人の梅の花」

沈黙
拝殿の奥に
入ると
大きな桜の木が
一本
あって
花びらが
キラキラ
散っていて
表の音も
何も
聞こえない

クロスワードパズル完成

昨年から行われていました、施設長特製クロスワードパズルが盛況のうちに終了しました。ご参加くださった皆さん、クロスワードパズルの返信コメントは確認されましたか?そしてパズルの答えは分かりましたか?答えは・・・そう!「アカゲノアン」です。正解の方3名にハーモニー手作りプラ板キーホルダーがプレゼントされる予定です。お楽しみに☆彡

