

4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~ 19:00	10:00~ 19:30	10:00~ 19:30	10:00~ 18:00



				1	2	3
4 お休み	5 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	8	9	10
11 お休み	当面的間、一部を除きプログラムはお休みです					17
18 お休み	19	20	21	22	23	24
25 お休み	26	27	28	29 お休み (昭和の日)	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4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

～緊急事態宣言が終っても～

ようやく緊急事態宣言が終了しましたが、コロナ禍であることに変わりありません。変異株の流行も始まっており、コロナ禍は新たなステージに入りました。感染しない、感染させない意識の継続と生活の注意点の継続が必須です。宣言が終っても流行が終るまではこれまで通りの対策を行っていきましょう！
マスクの着用、普段一緒にいる少人数での過ごし方、人込みを避ける、外食は少人数・短時間・会話をするときはマスクをする、こまめな手洗いうがいと拭き掃除、適度な換気、体調の変化に気を配るようにしましょう。

昨年度お知らせした内容について

これまで皆さんにお伝えしたい事柄がある時は、ランチ会や夕食会、お茶会のなどのプログラム時にお伝えしてきました。コロナ以降はこういった場面が無くなり、皆さんへのお知らせはハーモニーニュースでお伝えしたり、オープンスペースに掲示して案内してました。ご案内が不足している事柄がありましたらお詫び申し上げます。4月、年度も変わりましたので、いくつか再度お知らせしたいと思います。

- 🌸検温の基準が障害者総合支援センターフレンドリーの基準に合わせ、**37.0℃**となりました。
- 🌸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。
- 🌸利用名簿に、「来所して作業する場合」の記入欄が出来ました。洗濯・乾燥、カブトムシの土交換・水やり、水槽の水替え・掃除、ベランダ作業などの際に記入してください。1時間を超えて作業に必要な分の利用ができます。通常の利用する皆さんに理解していただきながらの方法です。目的に徹した過ごし方をお願いいたします。

🌸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。「洗濯はお急ぎコースで短時間に+乾燥機60分1回のみ」の利用が可能です。

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。
詳しく知りたい方は職員までお声がけください。m()m

利用料金は洗濯機と乾燥機セットで100円です。

プログラム報告 & お知らせ

登録更新

3月はサ～タ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。4月はナ～ハ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。

園芸

ようやくようやく、すかしユリの球根が芽を出しました。何かの理由で発芽しないのかと何度も心配しましたが時が来ればちゃんと顔を出してくれるんですね。桜と同じで植物は巡る季節を理解していました。紫花菜は鮮やかな紫色の花がいくつも咲きました。冬の間に植物たちの体調は様々…。メンバーさんたちのアドバイスを仰ぎたいと思います。(´Д`)



←桃が咲きました

ユリの芽が出ました→

投稿記事

今月の記事 ～北欧1人旅～は2019年6月号からスタートしました。そして今月でシリーズは終わりを迎えます。シリーズの終わりに当たって、投稿者のメンバーさんに少々お話を伺いました。「旅のスケジュールが詰まっている中、画像を残すことが大変でした。」「時間に間に合うかどうかの場面もあり、ハラハラドキドキの旅でした。」「とおっしゃっていました。深夜の移動中もタクシーで撮影ポイントへ行き、写真撮影を重ねて……。ありがとうございます。さあ、旅の終わりを見てみましょう！



フィンランドより愛をこめて Part 2 ツルク、そして帰国

長い「～北欧一人旅～」もこれで終わりです。いつの日かまた...

10月24日 これからはエストニアの友人から紹介された、格安でも綺麗なオンニバス (OnniBus.com) の高速バスで古都トゥルクに向かいます。トゥルク観光の後再びヘルシンキに戻り、ヘルシンキから大型客船に乗り、タリンのホテルに戻ります。かなりハードスケジュールでした。カンピョショッピングセンター (ここから高速バスは出発) ツルクに着きました アウラ川 マーケット広場・トゥルク正教会 ツルク美術館



ここからムーミンワールドに行けます。

個人海外旅行ポイント

- ・旅程はしっかり立てExcelなどで表にし、頭に叩き込む。
- ・ヨーロッパは「石畳」が多く、履きなれた靴で、地球の歩き方を買う。
- ・チップの習慣がある程度知っておく。
- ・荷物自分の手から離れたらもう「ない」と思うこと。
- ・多少の英語しゃべれナイト。
- ・日本のように緊急電話をしてもお巡りさんは来てくれない。

The End
Suzuki Hajima



編集委員会～2020年度の振り返り～

3月の編集委員会は緊急事態宣言の延長に左右されました。延長になったことで通常の記事作りはできませんでしたが、宣言明けに活動を再開し、今年度の振り返りや来年度に向けての話し合いを行ったり、ニュースの発送作業を行いました。

活動休止中、「緊急事態宣言が延長になったら活動はどうなるのか」「宣言が明けたら活動を再開したい」といった声が聞こえ、編集委員会に向けてメンバーの皆さんのパワーを感じるうれしい期間でもありました。今月号ではメンバーさんの「今年度の振り返りについて」掲載しています。

◆コロナ禍の中、編集委員でソーシャルディスタンスを保ち、ソーシャルディスタンスできる公園やたてもの園の取材をし、日本の歴史や文化の記事を書く事ができた事は良かった事です。今年度はもっといろいろな事を皆さんに伝えるようにできれば良いと思っています。/地陽水

◆衣食住の歴史をしましたが、それを終えたら他の部分のテーマにスポットを当ててみたいと思います。例えば政治経済史が好きなので挑戦したいと思います。/竜王

◆コロナ禍の中編集委員が中断してしまったことがあって、バレンタインの企画が飛んでしまったことは残念で心残りでした。他にもソーシャルディスタンスを保つために会議室を使ったりして感染対策を工夫しながら進められたことは良かったと思います。/K

◆2020年度の記憶としては小金井公園のたてもの園の取材が良かったので2021年度は少し取材を増やせると良いなあと思います。/シュークリーム2コ

St. 体験記：旬の食材 《あさり》

あさは好きだけどスーパーで買ってきても砂抜きがうまくできない・・・とっていました。適当に水に塩を入れて漬け置きしても砂を吐かず、じゃりじゃり・・・。新聞紙を被せたり、玄閻に置いたり・・・。場所じゃないのか。

その後、塩分濃度が大事だと分かり、計測。それでもうまくいかない数年間が過ぎ、懲りずに今年も春の食材として並ぶあさに目が行き購入☆。新たにネットで検索し、500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯分の塩を入れる方法を採用したところ、パクパクし始めました！やった！成功したことが楽しくて後日再び砂抜きに挑戦。でも今度はうまくいきません。むしろスーパーのパックの中で横たわっているときの方がだらしなく口を開いていたくらいです。なぜ？と思い、よく思い出したら、今回はキャップ1杯分しか塩を入れていなかった！慌てて塩を追加したらたちまち活動し始めました。分量って大事なんですね。

他にもポイントは『殻が少し出るくらいのひたひたの水の量』『ざるに入れて砂抜きすると吐いた砂を再び吸うことを防げる』『新聞紙やアルミホイルを被せると暗くなり、砂の中の状態に近くなる。吐き出す水の飛び散り防止にもなる。』と書いてありましたよ。コロナが終息して夕食会ができるようになったら、あさりのお味噌汁なんていかがでしょうか？

