

# 6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~ 19:00	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。

6 お休み	7	8	9	10	11 	12
13 お休み	当面的間、プログラムはお休みです					19
20 お休み	21	22 	23	24	25	26
27 お休み	28	29	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6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

### ～地域移行支援事業についての勉強会～

同じ建物内にある就労支援施設一歩の職員さんに向けて、ハーモニーの職員による地域移行支援についての出張勉強会が行われました。地域移行支援について知りたいという一歩さんの要望によって、実現されたこの勉強会。改めて正しい知識や情報を知るといことは大切だと感じ、また一歩の職員さんの学びを止めない姿勢に大変感銘を受けました。双方にとってより良い時間になったのではないのでしょうか◎

### 地域移行支援とは？

障害福祉サービスの一つで、障害者支援施設等に入所している障害者の方、または精神科病院に長期入院していることから支援の必要性が高いと見込まれる方や、入院の長期化が見込まれる精神障害者の方を中心に対象としています。支援内容は入院中から地域の支援者が病院を訪問して、病院関係者と一緒に退院に向けた支援を行います。(外出支援、退院に向けての話し合い、体験利用、住まいの確保etc)

- ★入院前の住所地の自治体が相談先となっています
- ★利用期間は6ヶ月(延長は市区町村と相談)

更に詳しく知りたい方はスタッフにお声がけ下さい♪



### TOPICS

### オープンスペースにでっかい将棋と掲示板が仲間入り♪

### ～SD将棋～

SD(ソーシャルディスタンス)を取りつつ将棋ができるようになります！  
1時間の限られた時間ですが、使ってください♪消毒のため、使用後職員に声をかけてください♪



コロナ禍で将棋対局が出来なかったここ1年...。お手製の将棋盤と駒で、将棋が出来る環境に！喜びを感じています。人が集まったら、将棋講座でもやりたいなあ。By 竜王

### ～つばやきハーモニャ～

コロナ禍でも繋がりたい♪という方を見！つばやける掲示板を作ります(\*´ω´)  
アマビエ×毛根に“コロナ禍で感染対策をしながらできる気分転換”

を募集♪  
書いたら掲示板に貼ってください♪感染対策のため、閲覧はおひどりでしっほいと。掲示板は6月～05にて！！

## 登録更新について

前回は引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染拡大の影響により、特別な措置として電話での更新を実施いたしました。今年度の登録更新は完了いたしました。皆様のご理解とご協力に感謝いたします。

## 編集委員会

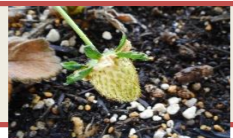
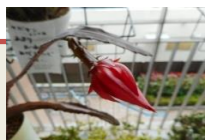
5月中は緊急事態宣言延長もあり、残念ながら活動することが出来ませんでした。次回の記事を楽しみにお待ちしております！



## ハーモニーのベランダ事情

## サボテン

ハーモニーのサボテンに綺麗なピンク色の花が咲きました(^)/サボテンの花を咲かせることは少し難しいそうなのですが、その中でも綺麗に咲いてくれたことに感激ですね！



## いちご

5月～6月が旬の時期で、ついにハーモニーのいちごも実がなりました！ 真っ赤ないちごが実るのが今から楽しみです！

## ユリの鉢からアサガオ？！

ユリにももうすぐ花が咲きそうです♪開花期は6月～8月だそうです。あともう少しです!(^^)! ユリの花が咲くのもあと少しだね～と思っていると！なんとアサガオがユリの隣で芽が出ていましたΣ(・o・;) 以前育てていたアサガオの土を利用したことで、アサガオの種が偶然にも紛れ込んでいたみたいです！ これからの成長に注目です◎



## 投稿作品

～かぜのなまえさんの作品～

## 風のうわさ話 百三十

～作業所は学校～

なぜ、作業所に行くのか、ずっと考えている。作業所に行くのが嫌で、お腹も痛かったもので、一週間休んだ。そうしたら、兄が作業所に行くのになら、家から最寄りの駅まで毎朝送ってくれるようになった。作業所のスタッフには保育園ねと言われるように。兄が、駅まで送ってくれるようになったから、一日も休んでいない。でも、なぜ作業所に行かなければならないのか確固とした目的が、分からないまま。目的がわかるまで、休んだ方がいいのではないかとも思う。

私が思うに、作業所は学校だ。学校になぜ行くのか、特に深く考えたことはなかった。なぜか知らないが、行かなければならないと思っ、毎日、行っていた。行くとそれなりに楽しかった。学校では、私たちの将来のことを考えて、色々なスケジュールが組まれていた。また、友情や、協調性など、人間関係も学んだ。学校で、私たちは、将来必要な物を学んだ。

作業所も、学校と同じだと思っ。作業所に行けば、いろいろなスケジュールが組まれている。みな、精神障害者に必要なことが考えられて、スケジュールが組まれているのだ。作業所もそうだけど、料理や創作もある。全て、精神障害者のメンバーのことを考えて、スケジュールが組まれているのだ。作業所は精神障害者の学びの場となっている。

新型コロナウイルスの影響もあり、オープンスペースに来て人と話す機会が減ってしまった。そんな時には、ぜひ本を読んでみてはいかがでしょうか？ 新たな世界が広がるかも？！



## マンガこころの日曜日

～14人のカウンセラーが語る心と気持ちのほぐし方～

普段の生活で何となく抱くモヤモヤや、「そんな時あるある」って共感できるようなことが取り上げられており、こんな時はこうすると良いよと分かりやすく読みやすく伝えられています。本の中にチェックリストもあるので、自分はこういう傾向があるのかなと知る一つとして参考にしてみてもいいかなと思います(〇〇) /



## 不安、怒り、うつ 心がスーッと楽になる技術

～コロナ禍で蔓延する不安、イライラを一掃！～

このご時世だからこそ抱える悩みや不安に対してどう向き合うか、どう対処していくかのヒントが集められている一冊です。ストレス解消法の一つとして手のツボ押しのやり方など具体的な方法が多く載っているので、ぜひ試してみてください！



## ほぼ1ステップで作れるレンジ飯 #レンジ飯

家にいる時間が長くなり、自炊をする方が増えたのではないのでしょうか？ フライパンを使わず、レンジだけで調理をするレンジ飯が今話題となっています！ 筆者曰くレンジは手抜きではないそうです(\*〇〇) v 皆さんも合理的で便利なレンジ調理に挑戦してみてください！ ハマっちゃうかも(\*〇〇) /



## かんたんギターの弾き方

～ひと目でわかる簡単図解～

みなさんハーモニーにギターがあるのはご存知ですか？ あまり触ったことがない方が多いのではないのでしょうか。初心者の方でもわかりやすい一冊なので、ぜひこの機会にギターを手にとってみてください！ 新たな自分に出会えるかも？！



## 鉄道ミュージアム大図鑑

～トレインミュージアムへ行こう!!～

鉄道博物館のことが詳しく載っていて、鉄道に興味がある人はもちろん、興味がない人も行ってみたいなって思えるようなものが盛りだくさんです！



## ラーメンWalker 東京

～後世に残る神店 史上最高の100軒～

ラーメン好きにはたまらない一冊ではないでしょうか！ 見るとラーメン食べたい欲が溢れてきてしまうのでご注意を(〇〇) /



## 春夏秋冬びあ 日帰り遊び 2021-2022 首都圏版

～新時代のレジャーガイド～

コロナ禍ではなかなか外に遊びに行くことは難しい状況ですが、行きたいところをリストアップしておくのはいかがでしょうか。コロナが落ち着いてからの楽しみを作っておくのもいいですね！

