

# 8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	2	3	4	5	6	7
お休み	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。					
8	9	10	11	12	13	14
お休み (山の日)	お休み (振替休日)					
15	16	17	18	19	20	21
お休み						
22	23	24	25	26	27	28
お休み						
29	30	31	*祝日変更* 8/11(水) 山の日 ⇒ 8/8(日) 8/9(月) 振替休日 ハーモニーもお休みです!			
お休み						

## 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(1回)までとなります。
  - プログラム活動は再開に向けて検討中です。
  - 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。



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8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く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

### ~お知らせ~ 納涼会の中止について

去年に引き続き感染拡大防止のため納涼会は中止とさせていただきます。  
毎年開催を楽しみにされていた方々には大変申し訳ございませんが、  
ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。  
今後のイベントに関しましても、感染状況を見ながら  
対応していきます。



## TOPICS

### ~コロナワクチン情報~

#### 西東京市ワクチン状況

予約状況 受付中⇒★50歳~59歳の方 ★60歳以上の方 ★基礎疾患を有する方  
★高齢者・障害者施設等の従事者  
★市内の保育園・幼稚園の従事者

☆49歳以下の方はワクチンの供給状況に応じて今後予約開始(日時未定) [7月27日時点]

【予約方法】○インターネットの場合⇒ <https://jump.mrso.jp/132292/>へアクセス 24時間受付  
○電話の場合⇒ 03-5369-3904 (月)~(土)午前8時半~午後7時受付  
【副反応相談センター問い合わせ先】03-6258-5802 24時間毎日対応

#### 基礎疾患を有する方の範囲(令和3年3月24日追加更新分)

\*重い精神疾患(精神疾患の治療のために入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、又は自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)  
\*基準(BMI30以上)を満たす肥満の方  
BMI=体重(kg)÷身長(m)  
BMI30の目安:身長170cmで体重87kg、身長160cmで体重77kg

※この他の基礎疾患については「西東京市新型コロナワクチン掲示板」をご参照ください。

東京都では緊急事態宣言が令和3年7月12日から令和3年8月22日まで発令されています。  
ワクチン接種が広がっている中、感染拡大の第5波も懸念されています。

今後も気を緩めず過ごしていきましょう!

※オープンスペースは1時間の制限はありますが利用が可能となっております。



## TOPICS

### 農業体験を行いました！



1年4カ月ぶりに農業体験が再開されました！感染対策や熱中症予防をしつつ、今回はとうもろこしをカラスなどから守るためのネット張りを行いましたよ。久々の作業にメンバーの皆さんの表情も輝いて見えました☆多小林農園さん、ありがとうございました！



## 投稿作品

～かぜのなまえさんの作品～

風のうわさ話 百四十二  
～コロナ禍の作業所～

わが、作業所は、コロナ禍でも元気にやっている。緊急事態宣言下においても、作業所はオープンすることになっている。もちろん、感染対策は万全である。皆、マスクをしているし、入口には消毒薬が置かれていて、作業所に入るときは、手指の消毒をすることになっている。今のところ、独りもコロナの患者を出していない。

作業所のスケジュールは、コロナの状況と共に変わっている。最初の緊急事態宣言のときは、作業所時間が減少した。緊急事態宣言が解除されて、また、作業時間が増やされた。二度目の緊急事態宣言が出されて、また、作業時間が減らされた。最近、東京の一日の感染者数が八百を下回った日が三日続いた。また、作業時間が増やされることになっている。

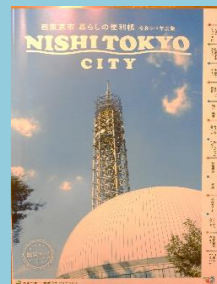
コロナの状況によって、臨機応変に対処されている。わが、作業所のメンバーは、皆、ほとんど休まず作業所に通っている。仕事を立て込んで大変な時もあったが、皆それなりにがんばって乗り越えた。コロナのことで、心配になるときもあるが、メンバー同士話を聞き合っている。私の場合、家にいると、すぐ寝てしまうので、作業所が少しでもオープンしている、助かっている。コロナ禍においても、作業所がやっていることは、生活リズムを作るのに、すごく重要なことだ。



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。

## TOPICS

### ～お知らせ～防災講座について



**日時** 9月25日(土) 14時～15時半  
**場所** フレンドリー2階 A会議室 (来所かZoom)  
**講師** 西東京レスキューバード  
**参加方法** 事前申し込み・空きがあれば当日参加OK♪  
※申し込み開始については決まり次第お知らせいたします  
**定員** 会場参加10名まで(Zoom参加は人数制限なし)  
**持ち物** 西東京市にお住いの方は暮らしの便利帳(Nishitokyo City)のパンフレット

**3密を避けるためZoomで講座に参加していただくことも予定しています！**  
 直接来ていただける人数が限られているので、お家にネット環境、スマートフォンがある方はできるだけZoomでの参加をしていただくと幸いです！Zoomでの参加の方へは申し込みの際に詳細をご案内いたします。  
 ※感染状況によっては延期になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

## TOPICS

### ～お知らせ～Zoom講座について

今後防災講座などZoomを活用したプログラムを行うことを検討しております。そのためZoomの初期設定や使い方がわからない。スマホやネット環境はあるけどそもそも機械とか苦手だし・・・という方を対象にZoom講座を行います！スマートフォンやタブレットなどをお持ちいただきスタッフと一緒に操作をしていきます。ご希望される方はスタッフにお声がけください！

時期：8月下旬 場所：フレンドリー会議室 所要時間：1時間ほど

※場合によっては防災講座を受講していただく方を優先してご案内させていただくことがあります。また通信料などは自己負担になります。あらかじめご了承ください。

## TOPICS

### 熱中症予防×コロナ感染防止



マスク着用により、熱中症のリスクが高まっているようです!!

- 熱中症を防ぐために屋外で人と2m以上距離を離れているときにはマスクをはずしましょう
  - エアコン使用中もこまめに喚起をしましょう(エアコンは止めずに)
    - ・窓とドアなど2ヶ所を開ける
    - ・扇風機や換気扇を併用する
    - ・換気後はエアコンの温度をこまめに再設定
- 【マスク着用時】
- ・激しい運動は避けましょう
  - ・喉が渇いていなくても水分補給をしましょう
  - ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

感染対策は忘れずに



屋外だけでなく自宅での熱中症も多いようです。自宅でも無理をせずに涼しい環境を作るようにしてください。日頃から体調管理を行い、熱中症対策を行いましょう！

### ☆編集委員会☆

7月の編集委員会は緊急事態宣言のため残念ながら活動を最後まで行うことが出来ませんでした。緊急事態宣言明けから活動再開いたします！今後も楽しみにお待ちしております!!