

10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~ 19:00



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 プログラムはコロナの状況を見ながら 都度ご案内予定です。	6	7	8	9
10 お休み	11	12	13	14	15 松ぼっくり	16
17 お休み	18 葉っぱ	19	20	21	22	23
24/31 お休み	25	26	27 お魚	28	29	30 防災講座 14:00~ 15:40

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10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

~お知らせ~ 第2弾! つぶやきは一もにゃ

みなさんは普段イライラした時どのように解消していますか?
第2弾のつぶやきは一もにゃは**イライラの対処法**を募集します!
新型コロナウイルス感染の影響で多くの制限があり、なかなかこれまでのようにいかない生活が続いています。。
そのような中自分の気持ちをコントロールしたい時どうしたらいいかわからなかった方、おすすめしたい対処法がある方もぜひ皆さんで共有しましょう♪



美味しいものを食べる

深呼吸する

ストレッチをする

たくさん寝る

誰かと話す

ウォーキングする



TOPICS

~お知らせ~ 祝日変更

オリンピックの影響によってスポーツの日が**10月11日(月)⇒7月23日(金)**に変更になっています。そのため10/11は平日となります。
紙に印刷されているカレンダーやスケジュール帳などの祝日は変更されていないので、お気を付けください。



TOPICS

～お知らせ～防災講座



緊急事態宣言延長により防災講座は
9月25日⇒10月30日(土)に変更になりました。
講座の詳細は特に変更はありません。
Zoomでの参加はまだ募集しておりますので、参加希望のある方はスタッフまでお声がけください♪



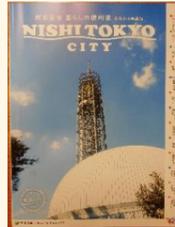
日時 10月30日(土) 14時～15時40分
場所 フレンドリー2階 A会議室 (来所かZoom)

※感染対策のためハーモニーへ寄らずに直接会場へお越しください。
※待つ場所を確保できないため10分前以上の来所はお控えください。

講師 西東京レスキューバード

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

他市区にお住いの方はその地域の市民マップをご用意してください。
※持ち物についてご不明な点がある方はスタッフまでお問い合わせください。
※Zoomでの参加の方はパンフレットがお手元にあるようにしておいてください。



TOPICS

～お知らせ～ハーモニーのお風呂の利用について



現在ハーモニーのお風呂のお湯が出ないというトラブルが発生しています。原因はまだよく分かっていないのですが、ご利用されているメンバーの方々には迷惑をお掛けしております。。。お湯が全くでないわけではなく、お風呂の利用をされたい方は**事前にお電話での予約**をしていただくとお湯の準備ができます。お手数ですが事前の予約をしてからのご利用をお願いいたします。

○注意点

- ・利用を希望する時間の1時間前までにお電話ください
- ・場合によっては利用できない時間、曜日がございます。ご了承ください。

ご迷惑をおかけして申し訳ありません。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

TOPICS

～お知らせ～忘れ物の傘について

ハーモニー入口に置いてある傘立てには忘れ物の傘がいくつかあります。**令和3年10月末まで**に持ち主が見つからない場合、処分しようと考えております。現在利用者名簿付近にあるコート掛けの所に忘れ物の傘を置いてありますので一度ご自分のものではないかを確認していただきますようお願いいたします！そしてご自分のであった場合スタッフまでお声がけください♪



TOPICS

～お知らせ～Zoom練習

Zoom講座を受けた方を対象に実際にZoomを活用してみようということで練習会を開催したいと思います♪ オープンスペースにて詳細を案内いたしますので気になる方はスタッフまでお尋ねください。Zoom講座も募集しておりますのでご参加お待ちしております！



TOPICS

皆さん秋はどうお過ごしですか？



秋は1年の中で最も過ごしやすい気温ですね♪
読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋などなど色々連想されます！
皆さんはどう過ごされますか？
旬のものを食べたり、感染対策に気をつけながら散歩をするのもいいですね(*^-^*)
また今の時期から扇風機などは片付けて暖房機などの準備をするのも大切ですね！
寒い時期に備えて準備しましょう☺
秋と言えばこれだよ！というものがありましたらぜひお聞かせください♪

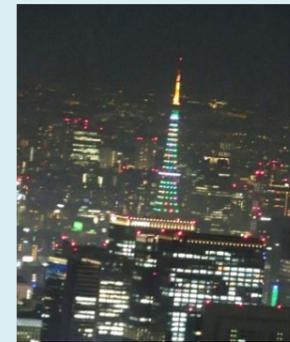


東京の美しい夜景
THE BEAUTIFUL NIGHT VIEWS
OF TOKYO

第2回
東京タワー
(TOKYO TOWER)



TOKYO
TOWER
ミネラル
ウォーター



【画像解説】

上段左から3枚は、東京タワー付近より撮影。
上段右1枚は、浜松町世界貿易センタービル40階展望台より東京タワーを撮影。(同ビルは2021年に解体着手される予定)
下段左は東京タワー地上150mのメインデッキより六本木ヒルズを撮影。
下段2枚目は、東京スカイツリー 天望デッキ(地上350m)より東京タワー(クリスマス・スペシャルライトアップ)を撮影。

撮影：小島

※撮影時期は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)発生以前に撮影したものです。