

12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
★年末年始のお休み★ ハーモニーは12/29(水)～1/3(月)まで閉所となります。						
5	6	7	8	9	10	11
お休み		★農業体験 14:30～	編集委員会 15:30～		★Zoom プログラム 12:10～ 大掃除 14:00～	★Zoom プログラム 14:00～
12	13	14	15	16	17	18
お休み		編集委員会 15:30～		★Zoom プログラム 12:10～	大掃除 14:00～	★クリスマス会 14:00～
19	20	21	22	23	24	25
お休み	★クリスマス会 15:00～	★SST 15:30～	編集委員会 15:30～			★Zoom プログラム 12:10～
26	27	28	29	30	31	
お休み			お休み	お休み	お休み	

お知らせ～重要～

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。

○開所時間が元の時間に戻りました。・月火木金曜⇒10時から19時半 水曜⇒12時から18時 土曜⇒10時から18時
※電話相談も同様です。感染状況によって予告なく変更する場合がございます。

○検温・・脇に挟むタイプの体温計で実施させていただきます。
○消毒・・ご自分が使用した椅子やテーブルの消毒にご協力をお願い致します。
○マスク着用必須
○利用時間の制限あり・・1人1日2時間までとなります。感染状況によって予告なく変更する場合がございます。
○プログラム活動・・感染状況を見ながら都度ご案内いたします。
○オープンスペースの座席制限・・オープンスペースの利用人数が多い場合には長く滞在している方にお声がけをするなどして、感染対策へのご協力いただく場合がございます。
○ハーモニー内での調理不可（飲食をする場合は黙食のご協力よろしくお願い致します。）
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12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ただ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～ 登録更新について

2022年度（2022年4月～2023年3月）の登録更新が始まります。新型コロナウイルス感染が終息していないため、2022年度の登録更新は電話による更新が来所での更新をご自身で選択していただき実施いたします。
※感染拡大に伴い電話のみに変更する場合がございます。

★現在登録されている方へ五十音順でご案内いたします★

【流れ】お知らせ到着⇒来所の場合も電話の場合も予約をしていただきます。（電話での予約をお勧めします）⇒来所面談または電話での更新実施

【持ち物】通院証明となるもの（精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証など）

【郵送順】ア～カ行⇒1月 サ～ナ行⇒2月 ハ～ワ行⇒3月 ※予定通りに行かない場合がございます。
※年度を超えての更新の方も、前年度同様特別な措置のため更新が切れて利用できなくなるということはありません。ご不明な点がある方はスタッフへお尋ねください。

TOPICS

～報告～ 防災講座が行われました

緊急事態宣言のため延期となっていた防災講座でしたが、無事に10月30日に開催することができました！日頃から防災に関する活動を行っている西東京レスキューバードの方々から講師として来てくださり、防災について丁寧に教えてくださりました。今年は感染対策のため会場に参加された方とZoomで参加された方を含めての講座開催となりました。「普段の生活の中で防災について考える機会がなかったため勉強になった」「危機感が持てた」というご意見が多くありました！風水害はある程度予測が出来るため備えは出来ますが、地震は突然やってきます。命と生活を守るために食料備蓄や避難用品、避難所の把握などの準備を日頃から行うことが大切であると改めて感じました。いつ起こるか分からない災害に備えて想像しながら準備をしましょう！西東京レスキューバードの皆さんありがとうございました！防災について気になること、知りたいことがありましたら引き続きスタッフまでお声がけください。

★講座の中で紹介された情報提供しているサイトです。ぜひご活用ください！

・西東京市安全・安心いーなメール（西東京市緊急メール配信サービス）

https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kurasi/iza/bosai/fusuigai/iina_mail.html

・西東京市浸水ハザードマップ

https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kurasi/iza/bosai/fusuigai/hazard_map

・Yahoo!防災速報アプリ

<https://emg.yahoo.co.jp/>



様々な防災グッズ

TOPICS

～お知らせ～ クリスマス会について

新型コロナウイルス感染拡大に伴い去年開催できなかったクリスマス会を実施いたします！密を避けるため2回に分けて行います(^)/どちらかの日にちにご参加ください♪（内容は2日とも同じものです）

日時：12/18(土) 14時～15時半 12/20(月) 15時～16時半

定員：各日にち10名ずつ 場所：フレンドリーA会議室

申込方法：オープンスペースのチラシに名前記入またはお電話での予約も承ります。

参加出来なかった方へもプレゼントがあるかも？



プログラム報告

農業体験

月1回/不定期



今回の農業体験は小葱の土寄せと小松菜を収穫しました！
畑でよく土寄せは見ることはありますが実際に土寄せをするにはコツがいりました(-ω-)
土寄せをする前に雑草を抜いたり、参加された皆さんは1時間の中集中して作業をされていました！
小林農園さん今回もありがとうございました♪



Zoom練習会

不定期

Zoomを活用したプログラムに向けてZoomの練習会を行いました！初回は慣れないこともありスムーズに行うことは難しかったですが、メンバーさん同士入れていない方へアドバイスをしてくださったりと楽しく行うことが出来ました(*^-^*)
第2回ではZoomの様々な機能を試しました！こんなことも出来るの?!と驚きながら楽しく交流しました☆
今後Zoomでのプログラムをオープンスペースのチラシにてご案内いたします。
ご興味のある方はスタッフまでお声がけください(^^)／

編集委員会

月約4回/不定期



現在編集委員会のメンバーを新たに募集しています！そして1名編集委員会の新たなメンバーとして加わりました☆
見学の方は2名参加してくださり、いつも以上に賑やかに編集委員会が行われました！メンバーはまだ募集しています(^^)／
ご興味のある方はぜひスタッフまでお声がけください♪



障害者週間イベント



令和3年度障害者週間イベント（アスタイベント）が12月9日、12月10日に行われます。
ハーモニーは12月10日にパネル展示を行う予定です。
場所：田無駅北口アスタ2階センターコート
時間：11時～16時

生き物係



いつもエサやりをしてくださりありがとうございます！
水槽のお魚は何匹かお星様になってしまいましたが、今後も温かく見守っていただけると幸いです！



園芸係



いつもベランダの手入れをしてくださるメンバーさんありがとうございます！
アサガオの種の回収や新しいお花を植えました！今以上にハーモニーのベランダは盛り上がる予感！(^^)／



大掃除

12/3、10、17の14時から30分程行います！詳細はスタッフまでお尋ねください！



投稿作品

～かぜのなまえさんの作品～

「当たり前前の生活」

幸遠遠い風僕何嬉で僕誰当
せいいつにに処しももだた
を地異か乗はにいそっり
探の国ふっ羽でこ悲うて前
し果にってがもとし思その
ててもとな飛がみうう人
に飛いん有の思生活
もんで行たきは送
ってりたは過
み前い生きる
たい



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。

12月号特集

10月に入ってコロナの感染者数が少なくなってきました。編集委員もまた元気に出発します。日本の歴史シリーズを多岐に渡ってやっていますが、今回は趣向を変えて12月号に新企画・歴代アメリカ大統領シリーズの第1回目をやりたいと思います。

ジョージ・ワシントン

アメリカ合衆国初代大統領でアメリカ独立戦争時の軍人である。「アメリカ合衆国建国の父」とも呼ばれる。

当時イギリス領であったバージニア植民地で農場経営者の子として産まれた。

植民地とイギリス本土がアメリカ独立戦争に突入すると、当時イギリス本国と敵対関係にあったフランスやスペインなどが味方として参戦すると形勢は独立派に傾き、総司令官として独立戦争を終結に導いた。

1789年最初のアメリカ大統領になると2期8年を務めるが、この際の投票で支持率100%を記録しており、これは歴代唯一である。

大統領退任後の1798年にフランス革命戦争が始まると軍に復帰、大統領経験者が軍に籍をもつのは極めて稀である。しかし、復帰からわずか1年後の1799年12月に急性咽頭炎と肺炎で世を去った。

■建国の父

アメリカ合衆国の独立と建国に大きく尽力したその功績は現在でも高く評価され、紙幣、ラッシュモア山の彫刻、米軍空母の名称など、彼を讃えるものはアメリカの至る所で見受けられる。また、アメリカ合衆国建国200年の節目だった1976年には、議会からアメリカ合衆国陸軍大元帥の地位を贈られ、当時のフォード大統領からは「永久にアメリカ軍序列最高位の地位とする」という規定が発令された。



ラッシュモア山

1ドル札

<https://dic.pixiv.net/a/ジョージ・ワシントン> <https://ja.wikipedia.org/wiki/ジョージ・ワシントン>

<https://ja.wikipedia.org/wiki/ラッシュモア山> <https://ja.wikipedia.org/wiki/アメリカ合衆国ドル> (参考文献)

編集後記「今年の感想」 深大寺の鬼大師像をお参り出来て良かった。(地陽水) だいぶ
休むことが出来ました。(シュークリーム2コ) 作業所の仕事に集中しました。(竜王)
コロナ禍で大変でした。(K) 外食して面白い人に会いました。(ブリジストン)