

1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~ 18:00	10:00~ 19:30	10:00~ 19:30	10:00~ 18:00

感染状況によっては予告なく変更する場合がございます。

2	3	4	5	6	7	8
お休み	お休み		編集委員会 15:30~			★新年会 10:30~
9	10	11	12	13	14	15
お休み	お休み (成人の日)		編集委員会 15:30~	★Zoomで ランチ 12:10~		
16	17	18	19	20	21	22
お休み			編集委員会 15:30~			
23/30	24/31	25	26	27	28	29
お休み		★SST 15:30~	編集委員会 15:30~	★農業体験 13:30~		★Zoom お茶会 14:00~

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。

○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をお願い致します。）
- 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。

2022年1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>



謹賀新年 ~施設長より~ 新年の挨拶

昨年末、いろいろな痛ましい事件があった。自殺にしても殺人にしても、実際にそれを行う直前の人間の心理は解らないが、そこまで自分の気持ちが高められているという意味では、医療が必要な状態ではないだろうか？その一線は、何処にあるのか？解らない。それゆえ、「精神的に不調な時に、重大な決断をしてはいけない」という法則があるのだと思う。治療をして平常心に戻って見れば、取り返しがつかない場合があるだろう。。。ただ、当の本人は相当に行き詰まっているのだろう。「重大な決断をしない」なら何をどうすればいいのだろうか？本人は、もう既に散々考えつくして、八方ふさがりで、絶望まで達してしまっている。自分では、もうそれ以外考えられない状態だろう。ならば、他人の頭で考えるしかない。人と話し、相談してみる。無駄かもしれない。でも、不調な自分の頭で考えるよりはましかもしれない。

私はよく「相談して、話しを聞いてもらって楽になりました」と言われても、本当に、問題が解決したわけではないのに、楽になるのだろうか？疑問に思っていました。自分で体験するまでは信じられませんでした。私が非常に疲れ果てていた時、話を聞いて貰う場面がありました。不思議な事にスーッと何かが取れるように楽になりました。特別な事は何もありません、話しを聞いて貰っただけです。確かに問題は何も解決していませんでしたが、人に話を聞いて貰う効果を実感しました。みんな！話しをしよう！そして、聞いてあげよう！

東京いのちの電話 03-3264-4343 これ以外も「命の電話」で検索してみよう。 施設長 平岡 牧人

TOPICS

2022年度登録更新のお知らせが郵送されます

12月号でもお伝えしましたが、2022年度（2022年4月～2023年3月）の登録更新が始まります。感染状況を考慮して2022年度の登録更新は来所面談か、電話面談かお選びいただく方法となりました。更新の詳細な方法について登録更新のお知らせをハーモニーから郵送いたします。（1月はア・力行の方）届きましたらご確認をお願いします。ご不明な点があれば、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

TOPICS

~お知らせ~ 新年会について

感染対策を行いながら新年会を実施いたします！
飲食は出来ませんがお正月らしいことを皆さんとできたらと考えております(*~*)

日程：1月8日（土）10:30~12:00 場所：フレンドリー3階多目的室
参加：事前申し込み 費用：無料 定員：20名

TOPICS

~報告~ クリスマス会

密を避けるため2日間に分けてクリスマス会を実施しました！久しぶりに皆さんが集まっておしゃべりしたり賑やかな雰囲気共有し、クリスマスの気分を味わうことが出来ましたね(*~*)
無事に開催することができ本当に良かったです！テーマについて皆さんでお話をしたり、巨大神経衰弱をチーム戦で行いました！例年とは違うクリスマス会でしたが参加されたメンバーさんととても楽しい時間を過ごすことができ、早くコロナが終息してマスクを外して皆さんと笑いあえるといいなという思いが強くなりました！
ピアノの演奏をしてくださったメンバーさん、片づけを手伝ってくださった方々、参加してくださった皆さんありがとうございました！



プログラム報告 & お知らせ

クリスマス装飾

メンバーさんの協力もあり飾りつけがされました！ハーモニーにもクリスマスが訪れ、とても賑やかでした♪
ご協力くださった皆さんありがとうございました！
季節によってオープンスペースの雰囲気が変わりお楽しみいただけましたでしょうか？♪



農業体験

月1回/不定期

今回の農業体験ではビニールシートを剥がして土を盛る作業と、きゅうりのつるを回収する作業を体験させていただきました！きゅうりの小さいものがたくさん取れました！今回も小林農園さんありがとうございました！



大掃除

今年の大掃除は計11名の方にご参加いただきました♪掃除をするとなんだかより愛着が湧きますね(*´ω*)玄関マットも新しくなり、これで安心して新年を迎えられるかも!?私を含めあと家の大掃除が…という方頑張りましょう!!



編集委員会

月4回/不定期

12月も無事に編集委員会が行われました！利用時間が延長されたこともあり活動時間も1時間半に延長されました！皆さんで和気あいあいと進められ、とても楽しく編集委員会は行われています♪新メンバーも加わり良いチームワークですがだなぁと思う場面が多くあります☺



誤嚥に注意してください！



お正月の1月は誤嚥が一番多い時期と言われています。誤嚥を防ぐために、口に頬張り過ぎない事や、口に入れる量を減らすなどして対策をしましょう！

Zoom

不定期

ZoomのプログラムではZoomを通してみんなでランチを食べたり、Zoomを使ったゲームなどを行っています！ホワイトボード機能を使い、遠く離れている人とも絵しりとりをできたりと新しい機能を活用しています！参加された方からは楽しかったというご意見ををいただき安心でした♪ご興味のある方はスタッフへお声がけください。



お詫びと訂正

12月号の利用者投稿の作者名をかぜのなまえさんと明記していましたが、正しくは浜のさんとの間違いでした。大変申し訳ありませんでした。

2022年1月号特集「平安時代について」

1月号特集は、いよいよ『シリーズ日本の歴史第6回』です。今回取り上げるのは平安時代です。この時代の衣食住と特徴を調べてみました。今年のハーモニーニュースもどうぞご期待ください。

平安時代の衣

男性貴族の服装は身分によって細かく定められていました。身分の高い男性ほど裾の長いものを身につけていました。参議以上の官職になると太刀を身につけることも許されていました。女性貴族の服装は十二単を着ていました。庶民の服装は直垂という上下に分かれた服を着ていました。

平安時代の食

上流階級は米を主食として、麦を麺にして食べることもありました。豆類やイモ類、ウリ類、その他にネギ類、水菜類、きのこ類などを食べていました。上流階級以外は質素な生活で中流階級でも一汁三菜程度、庶民は米にアワやヒエなどの雑穀を混ぜて食べていました。

【食事の一例】

米、大麦、小麦、カラスムギ、アワ、キビ、ヒエ、大豆、小豆、黒豆、ササゲ、えんどう豆、山芋、クワイ、うり類、ねぎ、ニラ、にんにく、らっきょ、せり、ジュンサイ、アオナ、かぶら、ふき、ヤマドリ、ハト、カモ、ウズラなどの鳥類
クマ、アシカ、アザラシ、シカ、タヌキ、イノシシ、ウサギ、牛、馬、鯨、イルカ、桃、スモモ、ウメ、カキ、タチバナの実、梨、びわ

平安時代の住

貴族は寝殿造（しんでんづくり）とよばれる屋敷に住んでいました。中央の寝殿には主人が住んでおり、その北側には妻が住んでいました。庶民の中には住む家もないくらい貧しい生活を送る人も多かったようです。貴族の生活は、起床はだいたい午前3時。午前10時過ぎには仕事を終えて自分の屋敷に帰宅。貴族は基本的に仕事がなく遊びや儀式が生活の全てでした。

参考文献

<https://xn~u9j228h2jmngbv0k.com/2017/10/%E5%B9%B3%E5%AE%89%E6%99%82%E4%BB%A3-2/>

編集後記「お正月になにをする？」

深大寺の初詣 地蔵水／もちを食べる シュークリーム2コ／将棋・棋譜並べ 竜王／歩く虫 プリジストン／撮りためた番組を観る ヨッシー／

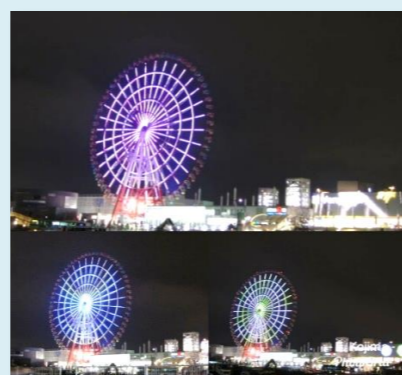
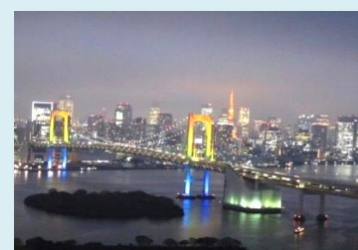
年表

旧石器時代
新石器時代
縄文時代
弥生時代
古墳時代
飛鳥時代
奈良時代
平安時代←
鎌倉時代
南北朝時代
室町時代
戦国時代
安土桃山時代
江戸時代
明治時代
大正時代
昭和時代
平成時代
令和時代



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

第3回
お台場
(Odaiba)



【画像解説】(上段左より) [フジテレビ球体展望室【はちたま】からの] レインボーブリッジ フジテレビ本社ビル お台場海浜公園から見たレインボーブリッジ・自由の女神 パレットタウン大観覧車
(下段左より) 東京タワーとレインボーブリッジ アクアシティお台場 オブジェ” LOVE” ヒルトン東京お台場
★なおレインボーブリッジのライトアップは、年末年始の「スペシャルライトアップ」時のものです。 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。