

# 3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

閉所時間やプログラムは感染状況によって予告なく変更する場合があります。随時お知らせさせていただきます。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

## 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。

**1/17より 開所時間 月、火、木、金、土 10時~17時 水 12時~17時**

- 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1回1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かけをするなどして、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。

# 2022年3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

### ～ 施設長より ～



お正月から、2ヶ月経って思うこと。～人生は綿棒だ！  
皆さんは、お正月に今年こそは！とか今年はどうしよう！と考えたと思います。3月になり、早くも今年の6分の1は終わってしまいました。。この記事を3月末に読んでいる人は、すでに4分の1今年が終わっている。ケーキ1ホールを想像してみてください、かなり食べちゃいました。私は、これを「綿棒の法則」と名付けました。100均で買った綿棒。新しいものは沢山入っていて、ぎっしりで、取るのも大変。でも暫くすると取りやすくなり。。あっ無くなってきた、また買わなきゃ。。とっていると、シマッタ、買い忘れた～切らしてしまっ、とりあえず、ティッシュでコヨリを作り、あぁやりにくいなあ、早く買ってあげばよかった、となる。「後悔先に立たず」とはこの事です。1年間もこれと同じで、現在4分の1が終わってしまい、暑くなってきた、で半分が終わり、涼しくなってきた、寒くなってきた、などと言っているうちに1年早かったなあ、となってしまう。今年も、この綿棒の法則から逃れられない、最近はこの法則の拡大解釈で、あぁ、人生も綿棒の様だ、とと思っている、CMで「大人ってながいよ～」ってあったけど、嘘だな。学校を卒業して、就職して、新人歓迎会でチェッカーズを歌ったのはつい昨日の様だ。このところ、綿棒の法則に気付いてから、一日一日を大切にしようと思っているが、そんな充実した毎日などありえない。強迫的に動き回れば、疲れるし、何もしない休養が必要な事も学んできた、ではこの法則からは逃れられないのか？もしかしたら、古くは「諸行無常」と言っていたものなのかもしれない。平安時代？に綿棒があったか？どうかは分からないが、諸行無常は受け入れるしかないと悟られたのであろう。さて、あと今年の4分の3。どう過ごすのか？私は、綿棒を使うときに時々思い出して点検していきたいと思う。出来るだけ後悔の無いようにしたいと思うが、全く自信が無いなあ。。施設長 平岡正人

## TOPICS

### ～ 新型コロナウイルスワクチン情報 ～



☆3回目の接種券がすでに届いている方もいらっしゃると思います。接種の間隔期間が前倒しになり、2回目の接種完了してから6ヶ月以上の方は3回目の追加接種を実施されています。  
☆交接種（1・2回目接種と異なるワクチン接種を3回目に摂取すること）については国は十分な効果と安全性が確認されているため、早く接種できるワクチンを勧められているようです。安全性について詳しく知りたい方は厚生労働省のホームページに掲載されているワクチンのお知らせをご覧ください♪  
☆接種券が届き次第予約は可能です！

#### 接種会場

【モデルナワクチン使用会場】  
〈集団接種会場〉  
・西東京市役所田無庁舎(3回目)  
・エコプラザ西東京(3回目)・下保谷福祉会館(3回目)・住吉老人福祉センター(3回目)・きらっと(3回目)

#### 【ファイザーワクチン使用会場】

〈病院〉  
・佐々総合病院(1,2,3回目)・田無病院(3回目)・武蔵野徳洲会病院(3回目)・西東京中央総合病院(3回目)・保谷厚生病院(3回目)  
〈集団接種会場〉  
・西東京市役所田無庁舎(1,2,3回目)・エコプラザ西東京(1,2,3回目)  
※集団接種会場での1,2回目の予約は以下の電話でのみ受付  
○西東京市新型コロナワクチンコールセンター  
☎03-5369-3904 (月)～(土) 8:30～19:00



# プログラム報告 & お知らせ

## 登録更新

2月はサ～ナ行の方の登録更新が行われました。登録更新完了のお知らせが届きましたら、内容物のご確認をお願いいたします。3月はハ～マ行の方が登録更新となります。

【更新手続きの流れ】お知らせ到着→ハーモニーへお問い合わせ（来所の場合も電話の場合も予約をしていただきます。感染者数が増えているため電話での予約をお勧めしています）→来所面談または電話での更新実施★  
来所の方は通院証明となるものをお持ちください。  
ご不明な点等ございましたらお問い合わせください。

## Zoomでお茶会&ランチ会



2月のZoomプログラムは週に1回活動をしました！10月からZoomでのプログラムを実施していますが、スタッフを含め皆さんだんだんとオンラインに慣れてきました♪毎回3～7名の方が参加してくださり、食べ物のお話やおすすめの〇〇など色々なお話を盛り上げています(\*^-^\*) ランチ会では各自でお昼ご飯を用意してご飯を食べながらおしゃべりをしています♪お茶会ではお昼過ぎの時間帯にまったりおしゃべりをしています♪  
お家から気軽に参加出来るのでぜひぜひご参加お待ちしております！参加していただくにはルールに同意していただく必要がありますので、初めての方はお気軽にスタッフまでお問い合わせください(^)/

## ハーモニー報告会

ハーモニー報告会とは、例年だと3月にハーモニーで一年間行ってきたプログラムやイベント等を職員とメンバーと一緒に振り返るイベントです♪写真を観たり、参加者の感想を聞いたりして、ハーモニーでどんな活動をしているのかを改めて知る機会です(\*^^\*)今年度は感染状況をみながら4月に開催出来たらと検討しています！コロナ禍で例年通りのイベントやプログラムを行うことが難しかったですが、皆さんとこの一年を振り返りたいですね♪

## プログラムお休み



感染拡大の影響もあり編集委員会、農業体験、SSTの活動はお休みになっています。感染状況を見ながらプログラム活動が出来るよう検討しております！  
随時変更がございましたらお知らせさせていただきます(^)♪  
オープンスペースの利用は、引き続き1時間の時間制限がありますが利用はできます！

## 桜散歩

今年の桜も満開に咲くと良いですね♪ハーモニーでは例年通りのお花見とはいきませんが、桜を見ながらの散歩が出来たらと考えております！  
感染状況によって開催可能か検討中のため、詳細が決まり次第オープンスペースのチラシにてお知らせいたします(\*^^\*)



「花一輪」  
山に咲く花一輪  
君の姿を想い起こして  
高く高く空を望み  
今日の明日の数を数え  
そっと唄を歌う  
悲しい時に夢の中を風が吹く  
雨に凍え雪に舞う  
白い一日の思い出  
私の影は追うな  
私の声は聴くな  
思い出の速い人よ  
思い出の人よ  
止めどなく回る水車  
悲しくても辛くとも  
私は生きる  
ずっとずっと



## 打倒コロナウイルス！



オープンスペース内ではソーシャルディスタンスを守って交流してください◎

### ☆オープンスペース利用での感染対策☆

- ☆ご自身が使用した机や椅子の消毒  
机の上に置いてあるアルコール除菌シートでの消毒をお願いしております。お昼と夕方の時間に職員が机や椅子、共用で使用している部分の消毒を行っておりますが、より徹底した感染対策のためにご協力をよろしくお願いいたします！
- ☆オープンスペースの換気  
常に窓を開け換気を行っています。寒い日が続いているので暖かい格好での来所をお勧めしています。
- ☆検温の実施  
来所された際、脇に挟むタイプの体温計で検温を行っています。37℃以上の方は利用を控えていただいています。あらかじめご了承ください。
- ☆距離を保った椅子やテーブルの配置  
距離を取り、対面をしないような配置になっていますので、椅子を移動させてのご利用はお控えいただけますようよろしくお願いいたします。

利用時間や閉所時間の変更についてはハーモニーでも随時検討・変更をしていきます。予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

### ☆家庭内感染予防☆

- 家庭内感染が増えているようです。ご家族と自分自身を守るためにも感染予防を実践しましょう！
- ①帰宅時、食事の前、トイレの後などはこまめに石けんでの手洗いやアルコール消毒をしましょう。
  - ②食事の際は大皿は避け、1人分ずつ盛り付けて食事をしましょう。
  - ③ドアノブや電気スイッチなど手で触れる共用部分はこまめに消毒を！スマートホンも！
  - ④タオルなどは共有しないよう別々で用意しましょう。
  - ⑤定期的な部屋の換気をしましょう。
  - ⑥目、口、鼻などは出来るだけ触れないようにしましょう。



～ご家族に感染が疑われる場合に注意するポイント～  
部屋を分けご本人は極力部屋から出ないように、感染者のお世話は出来るだけ限られた方で行う。家庭内でもマスクを着用するなどの注意をしてください！



## ソーシャルディスタンスぬり絵結果発表！☆彡

昨年から開催されていたぬり絵大会！謎の審査員たちの公正な審査の後、審査員から同じ票を得た2つの最優秀作品賞が選ばれ、お約束通りハーモニーニュースに掲載される栄誉を得ることとなりました。お2人とも繊細なタッチで深く重ね塗りされていました。最優秀作品賞の次に「ぬり絵大賞」以下「重ね塗りが良かったでしょう」「山の輪郭が良かったでしょう」など受賞された方がいます。ポイントは白い部分にも白や極淡い色合いを塗って仕上げていることなどです。コロナ禍複数の方にぬり絵を楽しんでもらい夫々に光る素晴らしい作品ばかりでした。また第2弾があればぜひご参加ください(^)♪

参加賞  
プラ板ハーモニー  
にゃキーホルダー  
です



N.O.さんの作品↑  
←S.Y.さんの作品