

4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



開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。

3 お休み	4	5	6	7	8	9 ★Zoom ランチ会 12:10~
10 お休み	11	12 編集委員会 15:30~	13 ★SST 15:30~	14	15 ★Zoom お茶会 14:00~	16
17 お休み	18	19 ★Zoom ランチ会 12:10~ 編集委員会 15:30~	20 ★農業体験 13:30~	21 	22	23
24 お休み	25 	26 ★Zoom お茶会 14:00~ 編集委員会 15:30~	27	28	29 お休み (昭和の日)	30 ★報告会 15:00~

新年度のためプログラムは1週間お休みです。

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・・・脇に挟むタイプの体温計で実施させていただきます。(気温によって非接触タイプでの検温委になる可能性があります)
 - 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くださいますようお願い致します。

～お風呂の利用について～
給湯機が壊れており長らくお風呂の利用が出来ませんでしたが、無事に修理が完了したため、通常通り利用できるようになりました。
ご迷惑をおかけいたしました<(_ _)>

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4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

～閉所時間を変更しています～

まん延防止等重点措置の解除に伴い3/22よりハーモニーの閉所時間を変更しています。

月、火、木、金 10:00~17:00 → 10:00~**19:30**
水 12:00~17:00 → 12:00~**18:00**
土 10:00~17:00 → 10:00~**18:00**

利用時間は現時点(3/26)で1人1日1時間となっています。予告なく変更する場合がございますのであらかじめご了承ください。

TOPICS

～2/26ハーモニー講座報告・上映会お知らせ～

今年度のハーモニー講座はなでしこメンタルクリニック院長の白石弘巳先生に『ひきこもりで悩む方もご家族も安心して暮らせる街へ～8050問題を一緒に考える～』について講義をしていただきました！新型コロナウイルスの影響により2年越しの開催となりました♪「データや事例を交えてとても分かりやすかった」、「1人にならずにお話をする方を見つけることが大切だとわかった」など、とても良かったというご意見を多くいただきました(*^^*)今回Zoomを使った初の試みで至らぬ点もあったかと思いますが、快く対応して下さった白石先生や参加されたご家族・当事者・支援者の方々のお陰様で無事に講座を終えることが出来ました。ありがとうございました！

オンラインのみでの実施となり、参加したかったけれどネット環境が無く参加できなかったメンバーに対して今回の白石先生のお話を録音録画したものを鑑賞していただく講座上映会をハーモニーで行えるよう検討しています！随時案内させていただきますので、ぜひご参加をお待ちしております♪

TOPICS

～お知らせ～ ハーモニー報告会

コロナ禍という状況もあり例年通りの活動を行うことが出来ませんでしたが、新たに始まったプログラムなどもあります！そんな令和3年度のハーモニーでの活動を振り返りながら、皆さんで交流をしましょう♪ハーモニー歴が長い人も最近ハーモニーを利用し始めた方も改めてハーモニーについて知っていただく機会になると思うので、ぜひご参加お待ちしております！レクリエーションなども考えております(*^^*)

日程：4月30日(土) 15:00~
場所：フレンドリー多目的室
申込方法：電話・オープンスペースチラシにて



TOPICS

プログラム報告&お知らせ

登録更新

3月の登録更新はハ〜フ行の方が行われました。更新の手続きを行ったのに郵便物が届いていない、更新の希望はあるが更新の手続きをしていないという方はハーモニーまでご連絡ください♪
今回の登録更新方法は電話または面談をご自身で選んでいただく方法です。何かご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください(^)/

Zoomお茶会&ランチ会

Zoomお茶会&ランチ会は1週間に1回のペースで開催しています！3月は毎回3名〜6名ほどの方が申し込まれ、Zoomのプログラムが始まってから5ヶ月ほど経ち多くの方々にご参加くださっています♪コロナ禍もあり外出が出来ず人との繋がり、交流の機会が減っている中での交流の場として活動しています(*^^*) 世間話や、おすすめなこと、ものなどざっくばらんに話をしています(^)♪

農業体験

12月以来久し振りに農業体験を行うことができました！
前日に雪が降りましたが積もる事無く、良いお天気の中で実施。スナップエンドウの支柱に紐を巻き付けてツルが紐をつたって成長できるようにしたり、ハウス内のみずみずしいほうれん草の収穫をして土を落としました。今回初めて体験された方も「また参加したい」と思うような貴重な時間となりました。ご協力いただいている農園さんに感謝です。

園芸

ハーモニーのベランダも春らしくなってきました。チューリップ、ヒヤシンス、水仙、ユリの球根組も花が咲いたり芽が出たりそれぞれの動きがありました！牡丹の花もつぼみが育ってきましたのでお楽しみに♪園芸係さんの活動ノートのイラストが素敵です☆彡
来所された時に皆さんも見てみてください。



編集委員会～令和3年度の振り返り～

3月の編集委員会はまん延防止等重点措置により中止されており、話し合い1回と折り作業のみの活動となりました。通常の記事作りはできませんでしたが、活動を再開し、今年度の振り返りや来年度に向けて話し合いを行いました！

2022年4月号特集

今回は年度末ですので、コロナ禍の編集委員会の一年の振り返りです。
編集委員も4人から6人に増えました！



竜王 「一年の振り返りは、大統領シリーズは、面白い企画でした。コロナ禍は、家で読書をしていました。」

地陽水 「取材や料理のレシピを編集委員で取り上げたかったのですが、昨年度は、できず残念でした。今年度は、取材を取り上げることができるようになりたいです。」

ブリジストン 「映画を見て、歩いていました。テレビを見て笑っていました。健康で皆さんとあえて嬉しいです。プログラムでは、平安時代の貴族の生活に驚かされました。」

K 「アメリカ大統領シリーズと電子マネー、自分の発信した記事が出来て良かったです。」

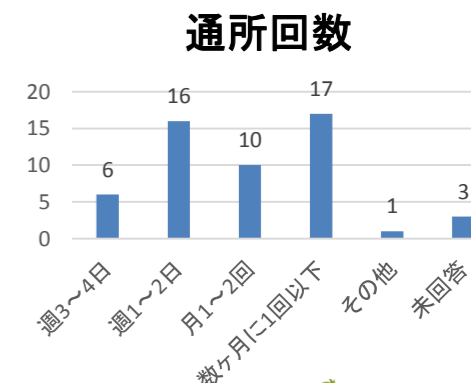
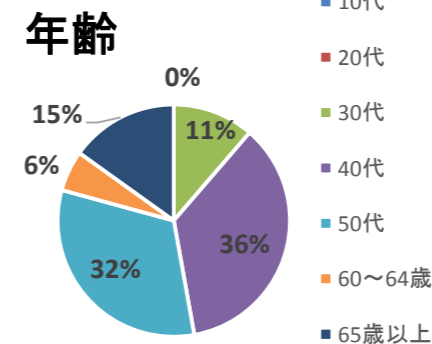
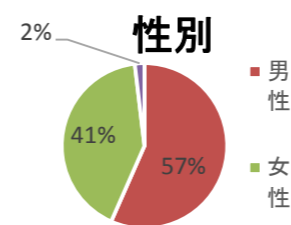
シュークリーム2コ 「コロナ禍だったのでできなかったですが、取材をもっとすると良いな、と思いました。」

ヨッシー 「去年から編集委員に参加して楽しく記事作成が出来ました。今年度も頑張ろうと思います。」

TOPICS

R3年度 利用者アンケート結果

ハーモニーのご利用者の方へアンケートを実施しましたので、ご報告致します。R3年度は、コロナ禍で電話相談しか利用できないという方にも、対象をしぼってですが郵送でご回答頂きました。皆様、ご協力ありがとうございました。



スペースの関係で残りの質問項目の結果につきましては改めてご報告致します。オープンスペースにも掲示しますので、ご覧ください(^ω^*)



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

第4回
東京ミッドタウン
(Tokyo Midtown)



【画像解説】 (上段左より) 東京ミッドタウン入り口 都営大江戸線六本木駅 / ミッドタウンガーデン側の夜景 / 東京ミッドタウン ガーデンテラス1階 レストラン・夜桜 / ミッドタウンガーデン側から東京ミッドタウン・夜桜
(下段左より) ミッドタウンガーデン パークブリッジから東京ミッドタウン・夜桜 / 東京ミッドタウン側の夜景 / 六本木交差点 / ザ・リッツ・カールトン東京のスペシャル料理・スイーツ屋外ラウンジ
※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。 撮影: 小島