

7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

オープンスペース利用時間は7月1日より
1人1日1回**2時間**に変更しています。



3 お休み	4 ぞうめん会 ★12:10~ Zoomランチ会	5 15:30~ 編集員会	6	7	8 	9
10 お休み	11 	12 15:00~ ★農業体験	13	14	15 15:30~ 編集員会	16 ★14:00~ Zoomお茶会
17 お休み	18 お休み (海の日)	19 15:30~ 編集員会	20	21 	22 ★14:00~ Zoomお茶会	23
24/31 お休み	25 	26	27 ★15:30~ SST	28 ★お花見 さんぽ	29 15:30~ 編集員会	30 ★12:10~ Zoomランチ会

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2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。
- オープンスペースの座席制限 (13名)
- ハーモニー内での調理不可
- 使用後の椅子やテーブルの消毒
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。
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7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~ 利用時間変更について

7月1日よりオープンスペースの利用時間を**1時間⇒2時間**へ変更いたしました。
1人一日一回の利用回数、閉所時間の変更はありません。引き続き使用された椅子やテーブルの消毒にもご協力を頂けると幸いです！
またオープンスペースの利用定員は**13名まで**となりますので、人数がいっぱいとなった場合には先にご来所されている方から譲り合ってご利用を頂けますようお願いいたします。

TOPICS

~報告~ ハーモニー報告会

5月31日にハーモニー報告会を開催いたしました！10名以上の方にご参加いただき、令和3年度のハーモニーを振り返りました(^o^)。参加された方からは「利用時間が1時間だけでは寂しい」、「屋外での活動がやりたい」など貴重なご意見をいただきました。皆さんの実際の声を聞き、ハーモニーで何が必要とされているかなど改めて感じる事が出来ました！まだまだ感染対策を気にしつつではありますが、みなさんと一緒にハーモニーを盛り上げていきましょう！(^)!

TOPICS

~報告~ お花見さんぽ in あじさい公園



6月8日に小平にあるあじさい公園にメンバーさん3名とスタッフ2名で行ってきました！当日は雨に降られず曇りで絶好のあじさい日和となりました♪ 様々な色のあじさいが咲いており、みなさんでのんびりまったりと歩きながら季節を味わいました(*´艸`)。参加されたメンバーさんからは「またお花見さんぽがあれば参加したい」「楽しかったです」などの感想をいただきました！ここに行きたい、おすすめ等ございましたらお気軽に職員にお話してください♪

TOPICS

~お知らせ~ 第3弾！お花見さんぽ ひまわり編

夏のお花といえばひまわりを連想される方が多いのではないのでしょうか！そこで、お花見さんぽ第3弾はひまわりを皆さんで見に行きたいと考えています♪

日程：令和4年7月28日(木) 募集人数：6名ほど(登録されている方)

詳細が決まり次第オープンスペースチラシにてご案内させていただきます(*▽*)



**Zoomランチ&お茶会** 毎週木・土（変更あり）

気温が高くなってきましたが、Zoomでは各自宅から参加していただけるため、外出をしなくても人と話したり交流をすることが出来ます！6月は推理系のゲームを行ったり皆さんで雑談をしたりメンバー同士の交流もより深くなってきました♪ みなさんからZoomでこんなことがしたいなどの意見もいただきより充実したZoomの会を行えたらと思います！

SST 月に1回 不定期

今回は2名の方が参加されました！「ロールプレイを何度もできよかった」「コミュニケーションの仕方が目からうろこだった」などの感想がありました♪
日頃こんな風でできたらなど思うことをSSTで共有しませんか？お気軽にスタッフまでお問い合わせください！

編集委員会

週に1回 不定期

今回の記事はシリーズものです！編集委員会では1つの記事を完成させるために調べものをする方、文章を考える方、パソコンで文字を打つ方など役割を分担してみなさんで記事を完成させています！今月も雑談をしながら楽しく記事を完成されました(^O^)/

**農業体験**

月に1回 不定期

小林農園さんにお邪魔しました！今回は前回の農業体験で植えたジャガイモの収穫と、キュウリを植える作業を体験させていただきました☆
手のひらよりも大きなサイズのジャガイモでびっくり仰天！暑い中でしたが参加されたメンバーも充実されていました◎
今回も小林農園さん貴重な体験をありがとうございました！

自主活動

音楽で楽しむinハーモニー

ハーモニーには音楽好きな方がたくさんいるのでは？そういった方々と好きな音楽を共有する何かを始めたい！とメンバーさんが中心となり企画を始めたこの音楽自主活動。6/25に第1回目を開催いたしました♪ 参加された方からは「1時間では足りなかった」「自分が知らない曲を聞いて楽しかった」などの感想がありました！引き続き開催予定なのでぜひ興味のある方は参加お待ちしております！(^)！ 次回の開催予定はオープンスペースにてご案内予定です！

7月号特集

今、大河ドラマでおなじみの「鎌倉殿の13人」が、放送されています。さて、今回の歴史シリーズは、鎌倉時代の衣・食・住についてのお話です。

「衣」について

「女性の服装」

女性は、壺装束（つぼしょうぞく）という比較的動きやすい服装をしていました。頭には市女笠（いちめかさ）をかぶり薄い布をたらして、身分を隠したり虫よけをしたりしていました。

「庶民の服装」

男性は小袖と袴という、武士以上に動きやすい服装で、腰には腰刀と火打ち袋をつけていました。女性も小袖が中心で、頭は白い布で覆い長い髪を頭上でたくし上げていました。

「食」について

鎌倉時代になると、厚手のふたをつけた羽釜が広まり、ごはんの作り方が「蒸す」から「炊く」に変わりました。平安時代は、形式を重視した華やかな食事でしたが、武士中心の鎌倉時代は質素で実用的でした。基本的な食事は玄米と焼き魚や野菜などのおかず。仏教による制約もなくなり肉も食べるようになりました。

「住」について

奈良時代や平安時代は、貴族文化が栄え、鎌倉時代には武士を中心とした社会へ変化し中国の（宋と元）の文化技術が伝来したことから多様な建築様式がうまれました。

・武士が居住した「武家屋敷」の建物

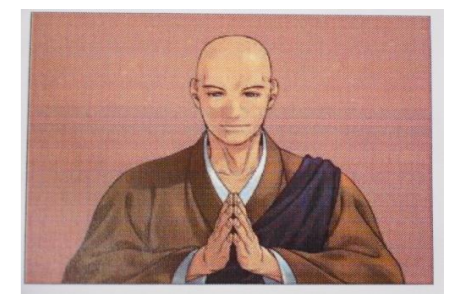
平安時代は、生活の優雅な豊かさを求めた建物に対して鎌倉時代は、見た目より実用性を重視し貴族が居住した寝殿造りを簡素化し敵からの襲撃に備えた「武家屋敷」は変化しました。



衣



食



住

参考文献 <https://www.touken-world.jp/tips/51209/>

編集後記「初夏にかけて、夏バテしないように食べるものは？」

ゴマダシの冷やし中華。トヨタ/スタミナ焼き。シュークリーム2コ/生姜焼き。地陽水/きゅうりとわかめの酢の物。ブリジストン/夏野菜カレー。竜王/うなぎ。K/

東京の美しい夜景
The Beautiful Night Views of Tokyo第5回
浅草
(Asakusa)

【画像解説】

(上段左より) 雷門 仲見世 宝蔵門 五重塔と宝蔵門 (下段左より) 浅草寺 仲見世通りより東京スカイツリー 雷門の正式名称「風雷神門」

浅草名物 人力車

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。