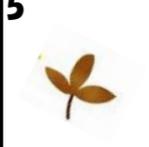
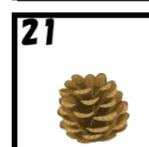


# 9月のスケジュール

※★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

9月の農業体験、女性の会の日程は  
詳細が決まり次第ご案内します！

4 お休み	5 	6	7 	8	9 編集委員会 15:30~	10 ★Zoomお茶会 14:00~
11 お休み	12 ハモピア 15:30~ 16:00	13 ★Zoom ランチ会 12:10~	14	15 	16 編集委員会 15:30~	17
18 お休み	19 お休み (敬老の日)	20 ★SST 15:15~	21 	22	23 お休み (秋分の日)	24 ★Zoom ランチ会 12:10~ ★ムジカフェ 14:00~
25 お休み	26	27 ★Zoomお茶会 14:00~	28	29 編集委員会 15:30~	30 ★ミニ講座 15:30~	

## 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
- 利用時間は制限があります ※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
- ボードゲームの利用は可能です

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9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~ ハーモニーミニ講座

3年ぶりに開催される今年のミニ講座のテーマは・・・**栄養について**です！

日時：9月30日(金) 15:30~16:30 15:15~案内開始(直接A会議室へ)

講師：薫風会山田病院 管理栄養士 秋葉吉孝先生

場所：フレンドリー2階A会議室

開催方法：会場とZoom(オンライン形式) ※Zoom参加の方は事前に同意書記入が必要です

申込方法：オープンスペースチラシに記名、もしくは電話申込

対象者：ハーモニー登録者・体験利用者

会場にて参加される方は講座前後でのオープンスペースの利用はできませんのであらかじめご了承ください。感染状況によって開催方法など変更する場合がございます。Zoomで参加される方はID・パスコードを事前にお伝えいたしますので、申し込み後スタッフへお声がけください！

## TOPICS

### ~報告~ 納涼会

3年ぶりに納涼会を実施し、12名の方が参加してくださいました！始めに、メンバーさんに乾杯の音頭を取ってもらい懐かしのビー玉が入ったラムネで乾杯をしました♪開けた時のシュワっとした音とラムネの香りで夏を感じました(\*~\*) また、参加された方々には夏らしい竹うちわをお渡しし、うちわを使ったレクも行いました！椅子に座って風船を隣の人に渡すリレーを行い「お地藏VS大仏」(チーム名は皆さんで決めていただきました♪)のチーム戦で熱い戦いがあり、みなさんの素敵な笑顔がたくさん見ることができました◎ 夏曲限定イントロドン♪も行い、懐かしの夏曲メドレーで盛り上がりました！直接会って皆さんで交流する楽しさを改めて感じました。参加された方からは「ゲームをみんなで出来て楽しかった」「もっとゲームの時間が欲しかった」などの感想をいただきました！皆さんの夏の思い出の一つになったのであれば幸いです♪



## TOPICS

### ~お知らせ~ Newプログラム★ 女性の会&ハモピア

新しいプログラムが始まります！！お気軽にスタッフまでお尋ねください♪

#### 女性の会

日程：月に1回(曜日不定)

対象者：女性・年齢不問

楽しく交流しましょう♪こんなことがやりたいなどの  
ご意見を伺いながら実施していきます！

#### ハモピア

日程：月に1回(曜日不定)

対象者：どなたでも♪場所：オープンスペース

皆で集まってハーモニーについてお茶を飲みつつ  
話し合おう♪



Zoomランチ&お茶会

毎週火・土 (変更あり)

8月のZoomお茶会ではZoom版納涼会を行いました！参加されたメンバーさんがウクレレの弾き語りを披露してくださり、心地いい音色と歌声でみなさん癒されていました～♪そして花火の動画を見ながらアイスを食べ、夏を感じることが出来ましたね！ゲームでは自己紹介ビンゴゲームを行い、お互いの好きなものなどを知り、答えが一致するしないで大盛り上がりとなりました(\*~\*)  
毎回3名以上の方が参加され、お話をしたりゲームをしています！ご興味のある方はスタッフへお尋ねください♪

園芸係



今年の朝顔は青い花と赤い花2種類！メンバーさんの自宅の青い花の種をいただき交互に植えました。毎日咲いているので見てみてください♪  
種植えから始まった南瓜も大きくなっています。秋には収穫できるかな？



図書係(自主活動)

オープンスペースに新しく置く図書の絞り込みを話し合いながら行いました。図書は現在スタッフ内での検討段階です。配架を楽しみにしてください☆  
図書係は引き続き係員募集をしています。詳しくはオープンスペースの募集案内をご覧ください。

編集委員会

週に1回

全国的にコロナの拡大が続いていますが、今月も定期的な活動ができました。テーマについて語りつつ時には脱線もありの楽しい記事作りです。自分たちの技術を磨きたいという思いも聞かれ、皆さんの意識の高さが素敵でした！今後のテーマのアイディアも次々と…ぜひお楽しみに(\*^v^\*)♪

SST

月に1回

4名の方が参加され、日常生活の場面でもっとこうなりたいと思うことを挙げていただき、みなさんで意見を出し合い練習をしました！SSTではホワイトボードに話している内容を板書するのですが、参加されたメンバーさんが「消すのがもったいないくらい大切なことがたくさん書いてある」と言ってくださり、参加された方々にとって充実した交流の場となっていると感じ、スタッフもとても嬉しく思いました♪

ムジカフェ(自主活動)

月に1回(土)

好きな音楽を共有することが目的として始まったこの音楽自主活動ですが、ついに正式名称が決まりました！メンバーさんからの候補がいくつかあり参加された方々で多数決を行い「ムジカフェ」になりました！「ムジカ」とはラテン語で音楽という意味で、ムジカ+カフェを合わせてムジカフェです♪おしゃれてかわいらしい名前ですね(\*^v^\*)8月のムジカフェも様々なジャンルの音楽好きが集まり、交流しました♪メンバーさんから相手の好きを否定しないための言葉の選び方など意見をくださり、会を重ねることにより良い活動になっています！



投稿作品

~浜のさんの作品~



ササ冬秋 ルルのの ビビ深深 アアいい のの雪風 花花にに はは埋吹 散散もか るるれれ てて	サ秋ササ ルがルル ビ来ビビ アてアア のののの 花冬花花 はがはが 散来散散 るてるる	君君ササ ののルル 口口ビビ 紅紅アア のののの 花花 紅紅はが いい散散 色色るる をしし たた	広広ササ いいルル ビビ 広広アア いいのの 花花 庭庭はが にに散散 咲咲るる くく	「 紅いサルビアの花」
--	--	---	--	----------------

9月号特集

今月は、米国の2番目の大統領を務めたジョン・アダムスについて紹介したいと思います。はたして、ジョン・アダムスは、どのような人物像なのでしょう。

ジョン・アダムスは、アメリカ革命の指導者であり、1797年から1801年まで米国の2番目の大統領を務めました。マサチューセッツ生まれのハーバード大学で教育を受けたアダムスは弁護士としてのキャリアを始めました。1780年代、アダムスはヨーロッパで外交官を務め、パリ条約(1783年)の交渉を支援し、アメリカ独立戦争(1775-83年)を公式に終結させました。

・早い時期

1800年11月、ジョン・アダムスはホワイトハウスに住む最初の大統領になりました。アダムスは1755年にハーバード大学を卒業しました。その後、数年間学校を教え、マサチューセッツ州ウースターの弁護士で法律を学びました。アダムスは1758年に法律のキャリアを始め、最終的にボストンの最も著名な弁護士の一人になりました。

・アメリカ革命の台頭

1760年代、アダムスは植民地時代のアメリカにおけるイギリスの権威に挑戦し始めました。高税と関税の賦課を弾圧のツールとみなすようになり、イギリス政府が入植者の最大の利益を念頭に置いているとはもはや信じていませんでした。彼は1765年の切手法の批評家であり、イギリスは北アメリカの植民地で法律文書、新聞、トランプに課税しました。アダムスはまた、アメリカに輸入された紙、ガラス、茶などの商品に関税を課した1767年のタウンゼント法にも反対しました。

・ヨーロッパへの外交使節団

1778年、アダムスはフランスのパリに派遣され、翌年、彼はアメリカに戻り、マサチューセッツ州憲法(世界最古の生き残った憲法)の主要なフレーマーとして働きました。アダムスは再びヨーロッパに滞在し、外交官としての役割を果たしました。1783年、パリ条約の交渉を支援し、アメリカとイギリスの対立を公式に終結させました。

・大統領は海外の緊張に直面する

アダムスは1797年3月に就任し、彼の大統領職はすぐに外交問題に取り上げました。英国とフランスは戦争状態にあり、アメリカの貿易に直接影響を及ぼしました。在任中、ワシントンは中立性を維持することは出来ましたが、アダムスが大統領になるまでに緊張は高まりました。

・疲れない作家

ライバルのトーマス・ジェファソンと手紙を交換し彼らの膨大な通信は彼らの人生の交流を深めました。1826年7月4日(宣言50周年)に、90歳のアダムスは最後の言葉を発言しました：「トーマス・ジェファソンはまだ生き残っています。」彼はその日遅くに亡くなりました。彼が知らなかった事は、ジェファソンもその朝早くに亡くなったということです。

参考文献 <http://ja.passosdegegant-com/john-adams-3750>

編集後記「秋に食べたいもの」：お稲荷さん トヨタ/さんまの塩焼き 竜王/栗ごはん K/まぐろ ブリジストン/カスタードプリン シュークリーム2コ/焼き芋 地陽水/