

# 10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
オープンスペースの利用は 事前予約は必要ありません (登録者、体験者のみ)						1
2	3	4 14:00~ ★Zoom お茶会 (実習生参加)	5 14:00~ ★お花見 さんぽ	6 15:30~ ハモピア (実習生参加)	7 15:30~ 編集委員会	8 
9	10 お休み (スポーツの日)	11	12	13	14 15:30~ 編集委員会	15 12:10~ ★Zoom ランチ会
16	17 15:30~ 編集委員会	18 14:00~ ★Zoom お茶会 (実習生参加)	19 14:00~ ★お花見さんぽ 予備日	20 14:00~ ★女性の会 (実習生参加)	21 	22 14:00~ ★ムジカフェ
23/30	24/31 24日14:00~ 農業体験	25	26 	27	28 15:30~ 編集委員会	29 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10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～第4弾！お花見さんぽ コスモス



お花見さんぽ第4弾は秋のお花のコスモスを小金井公園に皆さんで見に行きましょう(\*^^\*) 秋の小金井公園にはつつじ山広場に赤・白・ピンクのコスモスが咲くそうです！コスモスを眺め、秋を感じつつまったりお散歩したいですね♪

日時：10月5日(水) 14時～15時 ※雨天の場合10月19日(水)に延期

定員：6名(3名～実施)

申込方法：OSチラシに記名、電話申込可

集合場所：小金井公園内にある売店パークス小金井店前

(当日は現地集合ですが、場所がわからない等ありましたらスタッフまでご相談を♪)

当日の流れ：14時集合⇒30分程散策⇒お茶のみ休憩⇒散策⇒15時解散

※当日のオープンスペース利用はできませんのでご注意ください。



## TOPICS

～お知らせ～ 実習生が来ます！



10/4・5・6と10/18・19・20の期間、武蔵野大学看護学部の方々がハーモニーへ実習へいらっしゃいます。時間は5日と19日以外は午後になります。感染対策のためオープンスペースでの直接の交流はできませんが、ZoomでのプログラムやZoomを使って実習生とメンバーさんが交流できればと考えています！ぜひ、Zoomプログラムのご参加や実習生がいる時間に来所していただき交流をしていただければと思います♪

## TOPICS

～報告～ Newプログラム実施

### 女性の会

月に1回



第1回、第2回ともに5名の方が参加されました！第1回は女性の会でどんなことをしたいかなどをお話ししました！第2回では、第1回のやりたいこととして拳がった女性ならではの悩み事をテーマに皆さんざっくばらんにお話をされました♪健康についての話題も拳がり、お話を共感したり、共感してもらう交流の場となれば良いと思います！

### ハモピア

月に1回





第1回目のハモピアは6名の方が参加され、ハーモニーについてお話をしました♪利用時間やプログラムの再開について、プログラムが再開すれば来所しやすくなるなどの意見がありました！他にも新しいプログラムとして人間関係がテーマのプログラムや運動プログラムをやってみてはどうかと意見がありました！参加された方からは短時間でも良いからこうやって集まって話せる場があることはありがたいなどのご感想をいただきました◎

Zoomランチ&お茶会 週に1回 

9月はZoomお茶会2回、Zoomランチ会2回実施しました。ある会で、参加されたメンバーの中に当日お誕生日の方がいらっしゃり、メンバーがウクレレでベースソングを歌ってくださり皆さんでお祝いをしました♪参加された方皆さんが笑顔になりほっこりしました(\*^\*) ランチ会では皆さんでご飯を食べながらお喋りをしています！お茶会ではビデオ通話でもできるようなゲームをしたりわいわい雑談をしています！気になる方はお気軽にスタッフまでお問い合わせください♪

園芸係 

ハーモニーのベランダでの園芸について先日、消防法に基づく点検が行われ、ベランダに置く鉢植えは非常時の避難経路として柱の出っ張りを超えない範囲で置くことになりました。そのため今は鉢の向きを変えたり、手すり側に寄せるなどしています。置き方の工夫をすればこれからも園芸作業を楽しむことはできるので、園芸に関わっているメンバーさんと一緒に考えていきませんか？  


SST 月に1回 

3名のメンバー+スタッフ3名でSSTを行いました。ベテランさんから初参加の方もいらっしゃり、様々な場面でのコミュニケーションの練習をしました！SSTでは本番の前にスタッフと1対1で導入面談を行い、事前にSSTで練習したいことなどを相談できる場があるため興味のある方は、お気軽にお申し込みください◎

編集委員会 週に1回 

今月号はお米についてです！編集後記のお話をしていると、ご飯に合うおかずを一つに選ぶことが皆さん大変そうでした(^▽^;) 編集委員の記事の下にある編集後記も見どころの一つだと思います♪ 編集後記のテーマをぜひ一緒に考えてみてはいかがでしょうか！

ムジカフェ(ムジカ=音楽) 月に1回 

今回はZoomとのハイブリットで行いました！初の試みで通信がうまくいかないところもありましたが参加された皆さん1名ずつ曲を紹介したり披露して下さいました♪参加された方からは自分ではなかなか聞かない曲をたくさん知れたという声がたくさんありました！いろいろな音楽を知る機会にもなり、音楽好きの交流の場として今後も活動していきます(\*^▽^\*) 

## 10月号特集

過ごしやすい気候になりました。秋といえば食欲の秋です。新米が出回る時期なので、今回はお米の事(炊き方・食べ方)について特集を組みます。

## 【炊き方】

15分ぐらい蒸らすと良いですが、新米の場合はあまり蒸らす必要はありません。

## コツ①研ぎ方

まずお米を研いだら、一番最初の濁った水は新米が吸ってしまう前に手早く捨てましょう。

## コツ②浸水

水に浸す時間は30分～1時間程です。あまり長い時間浸すと、柔らかく炊けすぎてしまう可能性があります。

## コツ③水の量

新米の水加減は、いつもの分量より10%ほど減らします。

## コツ④炊き上がり後

炊き上がった後、すぐに底から空気を入れるようにほぐして混ぜます。

## 【食べ方(炊き込みご飯)】

## 【材料(4人分)】

米	2合
鶏もも肉	150g
油揚げ	60g
にんじん	40g
生しいたけ	2枚
ごぼう	30g
三つ葉	4本
本つゆ	45ml
水	400ml

## 【作り方】

- ① 米はといてざるに上げておく。
- ② 鶏肉は1cmの角切りにする。油揚げは2cm程度の短冊切りにする。ニンジン皮をむいて1cm長の短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。ごぼうはよく洗ってささがきにし、水にさらしておく。
- ③ 三つ葉は5mm長に切っておく。
- ④ 炊飯器に米を入れ、本つゆ・水を加えてかるく混ぜ②をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がった後全体をよく混ぜ、器に盛って三つ葉をちらす。



参考.

<https://www.okamotojo.com/2791.html>

<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005897/index.html>

編集後記 ～新米に合うおかずは？～

納豆/竜王 たくあん/K のりの佃煮/地鶏水 めんま/プリジストン さんま/トヨタ  
から揚げ/シュークリーム2コ

東京の美しい夜景  
The Beautiful Night Views of Tokyo 第6回  
恵比寿ガーデンプレイス  
(Yebisu Garden Place)

## 【画像解説】

(上段左より) 恵比寿三越&ビヤステーション エントランスパビリオン 恵比寿ガーデンプレイス内観 1  
恵比寿ガーデンプレイス内観 2 (中央にバカラシャンデリア)

(下段左より) フランスから届いたバカラシャンデリア シャトーレストラン ジョエル・ロブション  
コロプラキャナルウォーク クリスマスツリー

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。