

11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
		1 15:30~ ハモピア	2	3 お休み (文化の日)	4 編集委員 15:30~	5 ★Zoom ランチ会 12:10~
6 お休み	7	8 ★Zoom お茶会 14:00~	9 	10 ★ムジカフェ (Zoom) 14:00~	11 編集委員 15:30~	12
13 お休み	14 ★女性の会 15:00~	15 ★Zoom ランチ会 12:10~ 編集委員 15:30~	16	17 ★SST 15:30~	18	19 ★ムジカフェ (会場) 14:00~
20 お休み	21	22 ★お花見 さんぽ 13:30~	23 お休み (勤労感謝の日)	24 ★農業体験 14:00~	25	26 ★Zoom お茶会 14:00~
27 お休み	28 編集委員 15:30~	29 ★Zoom ランチ会 12:10~	30 ★お花見 さんぽ予備日 13:30~			

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。
- 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いたします。

感染対策のため使用したアルコールティッシュは冷蔵庫にかかっているゴミ袋に捨てるようお願いいたします！

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11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。

☎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

～開催報告～ ハーモニーミニ講座



新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催が難しかったハーモニーミニ講座でしたが、今回3年ぶりにフレンドリー会議室にて開催することができました！今年山田病院の栄養科・秋葉吉孝先生にお越しいただき、栄養についてお話しいただきました。具体的な例を挙げて簡単に分かりやすく、健康であるための知識を説明していただき、参加された皆さんの健康意識がさらに高まったと思います♪当日は13名(内Zoom3名)の方が参加され、「食事の大切さを改めて感じた」「今日からできることをしようと思った」「バランス、食べる時間、量を考えようと思った」などの感想がありました！事前にハーモニーへ来所された方にアンケートをお願いしており、みなさんの栄養や健康についての疑問に秋葉先生より丁寧にお答えいただきました！アンケート回答集はオープンスペースに張り出しています。また入り口付近に講座資料、事前アンケート集が置いてあるのでご自由にお持ちください。

ミニ講座のお願いをした時から「行くよ！誘ってくれてありがとう！」とご多忙中にも関わらず引き受けてくださり「またハーモニーで第2弾をやろう」と秋葉先生からお話も頂いています。秋葉先生本当にありがとうございました。そして引き続きよろしくお祈りします(´ω`)



TOPICS

～お知らせ～ お花見さんぽ第5弾！紅葉を見に行こう♪

紅葉の季節がやってきましたね♪今回のお花見さんぽは、所沢市にある航空記念公園に電車を利用して紅葉を見に行きます！少し遠出なので、普段運動不足気味という方も歩くことを目的に参加してみたいはいかがでしょうか(*^^*)

日程: 11月22日(火) 13:30~15:30頃 ※雨天の場合11月30日(水)に延期

行先: 所沢航空記念公園

定員: 3~6名

申込: オープンスペースのチラシに記名、電話申込可

詳細はスタッフまでお問い合わせください



TOPICS

🎄クリスマスが今年もやってきますね🎄

去年に引き続き、今年も感染対策をしながら12月にクリスマス会を実施する予定です！そこで、クリスマス会でこんなことをやりたいなどの意見を募集します！オープンスペースのチラシにぜひご記入をお願いします♪また、11月中にオープンスペースをクリスマス仕様に飾り付けします！来所された方で飾り付けをする予定です！ご協力よろしくお願いいたします(*▽*)





お花見さんぽ in 小金井公園

令和4年度第4弾のお花見さんぽは、小金井公園にコスモスを見に行きました♪実施予定日は雨が降ってしまったため予備日に決行しました。当日は雨予報でしたが晴れ男さんの活躍で、晴れ晴れとした気持ちのいいお天気でした！メンバー4名とスタッフ2名でお話をしながらゆっくりお散歩をし、コスモスを堪能しました(*~*)コスモスはピンク色や白色で様々な色の組み合わせの綺麗なお花が咲いていました。参加された方からは「コスモスが思っていたよりも咲いていた」「気候がちょうどよかった」などの感想がありました！第5弾もお楽しみに♪



Zoomランチ&お茶会

火曜又は土曜



武蔵野大学看護学部の学生も参加し、デザート会をしたり、自己紹介ビンゴ等のゲームをしたりしました。終了後、参加者と学生とで交流もしてもらいました。学生の質問にお答え頂きありがとうございました。コロナで直接交流が難しいので学生にとって貴重な時間となったかと思えます♪Zoomでやりたいことのご意見も待ってます☆

女性の会

月に1回

今回は3名参加され、好きな香りを話題にお喋りをしました！実際にアロマやスプレータイプの香りを持ち寄り、匂いを嗅ぎながら効能などを調べ、盛り上がりました♪「木に香りがあることがびっくりでした」「色々な知識が知れてよかった」などの感想があり、楽しくリラックスした時間をみなさんと過ごすことが出来ました♡
次回は飲み物(未定)の飲み比べを実施予定です！



編集委員会

週に1回

10月の編集委員会は銭湯についてですね♪作成時は記事のイントロデュースをホワイトボードに書き出し、皆さんでどんな文章がいいかを話し合いながら考えていました！改めて日本語って難しいなと感じましたね(^▽^)協力しあいながら記事を作り上げている姿がさすがでした！



農業体験

月に1回

夏の間、お休みしていた農業体験ですが、10月に行うことができました♪。当日の午前中の雨もちょうど実施の少し前にあがり、外での作業を行いました。収穫の終わった後の土に肥料や堆肥を撒く作業と芽が出たレタスを畑に植え替える作業をさせてもらいあっという間の1時間でした。皆さんで植えたレタスの成長が楽しみです！



図書係 (自主活動)

今月の図書係ではスタッフのミーティングでの意見を係の方に返し、購入希望が出ている図書から再びメンバーさんの希望を知るためにどんな方法がよいか話し合いました。シールを貼れるような掲示物を作成するアイデアを基に係の方が準備中です。オープンスペースでの希望調査が始まりましたらみなさんご協力をお願いします。☆彡

ムジカフェ (ムジカ=音楽)

月に1回 土曜日

今回は会場のみで開催となりました！今回もYouTubeでリクエストされた曲を流し皆さんで盛り上がりました♪今回はノリノリ系が多く、毎回会の特徴が違って楽しいというお声がありました！今回はピアノを生演奏して下さる方もいらっしゃり、優しい音色で癒されました(*^_^*) 11月のムジカフェはZoomのみの開催と、会場のみ開催を実施します！ご参加お待ちしております(^)音楽を通して交流をしましょう♪



春に 咲いて 遅れ ちゃう
まだ 咲いて ない
ハクモクレンは 家の近く 咲いて いるの には
他のところ には 乗り遅れ



10月のSST、ハモピアは定員にならず実施しませんでした。11月の申込お待ちしております♪

投稿作品

かぜのなまえさんの作品

11月号特集

11月3日が、文化の日なのでそれにちなんだテーマを考えました。日本の象徴といえば富士山です。銭湯の壁に描かれているのは、なぜ、富士山の絵なのでしょう？

『子どもたちに喜んで湯船に入ってほしいという願いから壁画が始まった。』

◆壁画のルール

『日本は昔から縁起の良し悪しをきにする文化です。』

なので、壁画では描いてはいけない絵が3つあります。

- 猿…客が去る。
- 夕日…家業が沈む。
- 紅葉…葉が赤くなり落ちる。

このように商売をする上で悪い意味に捉えられてしまうような絵は描いてはいけないという暗黙のルールがあります。

なので、逆に商売繁盛を記念して「富士山」を描くことが定着化したそうです。

でも富士山だけを描かないといけないという訳ではなく、最近では東京スカイツリーなどを描いている銭湯もあります。

鯉で紅白を表したり、海外の山の絵を描いていたり、花や鳥や桜などが豪華に散りばめられている絵があるのなど、富士山以外の絵も多数存在しています。

【編集委員の感想】

- なぜ、富士山が描かれている理由が分かりました。素朴な疑問でしたが色々とお聞きしました。竜王
- 湯船の背側に大きな絵があるのですが、少年時代に銭湯に行ったので湯気であまり見えなかったようです。しかし銭湯は天井が高かったです。シュークリーム2コ

• 今はスカイツリーが描かれている銭湯が、あるそうです。昔ながらの銭湯に新しく絵が描ける銭湯屋が出来ることを願います。地湯水

• 銭湯と言えば、富士山の絵です。色々銭湯巡りをしたのですが、富士山の絵がありました。

なぜか、着ち着きます。あの頃の時代は良かったです。トヨタ

• 幼い時に行った銭湯では、富士山と、泳いでいる鯉の絵が、印象的でした。

金魚の水箱がある所もありました。ブリジストン



参考資料: <https://www.earth.jp/ofuro/tips/004/index.html> <https://tkart-business.com/public-bath/>

編集後記: 「日本の文化と言えば？」将棋/竜王 歌舞伎/ブリジストン 中秋の名月/地湯水 サザエさん/トヨタ

うどん/シュークリーム2コ