

12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

★年末年始のお休み★

ハーモニーは12/29(木)~1/3(火)まで開所となります。

※農業体験は日程が決まり次第お知らせします!

4	5	6	7	8	9	10
お休み	大掃除 14:00~	★SST 15:30~	編集委員会 15:30~			★Zoomお茶会 14:00~
1	12	13	14	15	16	17
お休み		★Zoom ランチ会 12:10~	大掃除 14:00~ 編集委員会 15:30~	★女性の会 15:00~		★クリスマス会 14:00~
18	19	20	21	22	23	24
お休み			編集委員会 15:30~		★Zoom クリスマス会 14:00~	★ムジカフェ 14:00~
25	26	27	28	29	30	31
お休み	編集委員会 折作業 15:30~	大掃除 14:00~ ★Zoom ランチ会 12:10~		お休み	お休み	お休み

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。
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。

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!

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12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ただ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~ 登録更新について

2023年度(2023年4月~2024年3月)の登録更新が始まります。新型コロナウイルス感染が終息していないため、2023年度の登録更新は電話による更新が来所での更新をご自身で選択していただき実施いたします。※感染拡大に伴い電話のみに変更する場合がございます。

★現在登録されている方へ五十音順でご案内いたします★

【流れ】お知らせ到着→来所の場合も電話の場合も予約をしていただきます。(電話での予約をお勧めします)→来所面談または電話での更新実施

【持ち物】通院証明となるもの(精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証など)

【郵送順】ア~カ行→1月 サ~ナ行→2月 ハ~ワ行→3月 ※予定通りに行かない場合がございます。ご不明な点がある方はスタッフへお尋ねください。

TOPICS

~お知らせ~ クリスマス会&新年会

🎄 ハーモニークリスマス会 🎄

日時: 12/17(土) 14:00~15:30
開場 13:30~
定員: 会場8名 Zoom定員なし Zoomと会場ハイブリット型で行います♪
申込方法: お電話またはチラシに記名12/1~申込開始
内容: お話をして交流、レク、演奏(希望があれば)
※会場にて参加される方は当日オープンスペースの利用はできません

~2023年度🎆新年会~
みなさんで新年の
あいさつをしましょう♪
日にち: 1/14(土)
詳細は決まり次第
随時お知らせします!

TOPICS

~報告~ 第5弾秋のお花見さんぽ

今年最後のお花見さんぽは、埼玉県所沢市にある航空記念公園に紅葉を見に行ってきました! 当日はメンバー6名スタッフ2名が参加し、秋を感じながらのんびりお散歩をしました♪ 真っ赤に染まったもみじが綺麗に咲いており写真を撮ったり、目に焼き付けたりと思い出になりましたね(*^▽^*) 航空記念公園に来たのは初めてという方や、久しぶりに来たという方もいらっしゃり「思ったよりも広かった」、「想像以上に凄かった」などの声がありました! 紅葉以外にも航空記念公園には大きな飛行機が展示されていたので飛行機の前で記念撮影をしたり、珍しいマンホールをみんなで覗き込んで見たりと楽しい時間を過ごせました♪



プログラム報告 & お知らせ

ハモピア

実施日：第一木曜

ハモピアはオープンスペースにてハーモニーについてお話ししようという会です。今回は6名の方が参加されクリスマス会の内容や、メンバー同士の情報共有の仕方などをお話ししました！また、参加された方から雑談が出来る時間が欲しいとお声があり、次回よりハーモニーについてお話をし、その後お喋りをしたい方は残り、スタッフも含めてお喋りをします！お気軽にご参加ください(*'ω'*)



女性の会

実施日：第3木曜※変更する可能性あり

今回の女性の会は6名の方が参加され、コーヒーの飲み比べを実施するにあたって検討し、コーヒーにまつわるお話をし交流をしました♪ おすすめのコーヒーやコーヒーと合うお菓子について情報交換をしたりと、みなさん思い思いにコーヒーにまつわるお話をされ盛り上がりしました(*^▽^*) 色々な人のお話を聞いて楽しかった、自分のおすすめを紹介出来てよかったなどのご感想がありました。今回はコーヒーの飲み比べがテーマです！申込は月初めからになります。

編集委員会

実施日：毎週水曜※変更する可能性あり

コロナウイルスが流行し、感染対策のためA会議室で編集委員会を行っていましたが、11月の後半からオープンスペースで活動しました！オープンスペースで過ごされていた他のメンバーさんも協力をして下さりました♪

農業体験

月1回/不定期

11月の農業体験は、天地返しをした土に肥料を撒きました♪朝の雨が嘘のように、雲一つない晴れになり、とても気持ちよく作業ができました！大きくなった小松菜を収穫したり、京芋の根っこを見せてもらったり、色んな体験ができました(*'▽')



障害者週間イベント

令和4年度障害者週間イベント（アスタイベント）が12月8日、12月9日に行われます。ハーモニーは12月9日にパネル展示を行う予定です。
場所：田無駅北口アスタ2階センターコート
時間：11時～16時



Zoom

実施日：毎週火曜または土曜 ※変更する可

週に1回ランチ会またはお茶会をZoomで行っています。各自宅から参加していただくためコロナウイルスの感染の心配もなく、気軽に交流をすることができます♪ 普段料理をしないが、ランチ会がある日は料理をしているなどの声もあり、料理の話題を話したり、色々なお話を盛り上げています(*^▽^*) 来月はクリスマス会をZoomでもやってほしいというメンバーからの声もあったため、実施予定です♪ こんなことがやりたい等ありましたらご意見お待ちしております！



ムジカフェ

月1回土曜

11月の会場開催では、定員8名全員参加で、大好きな歌手の曲、この曲いいなと思う曲、テーマを絞った曲(楽しい、フォーク、ブルースなど)、小さな女の子のバイオリン、ゲーム音楽や、ご自分で作詞作曲したギター演奏の動画など盛りだくさんで、お話し弾きました♪ Zoom開催では、かわいい曲やtiktokからの曲、ダンスの曲、映画へと話題が広がり楽しい時間となりました。12月はクリスマスイブに会場開催予定で、テーマは「クリスマス」楽しい時間を一緒に過ごしませんか？生演奏の方や、まずは雰囲気味わって見たいという方も大歓迎です！ 自主活動メンバーより

SST

月1回/不定期

12月のSSTでは今後のSSTについて、どう実施していくかをスタッフとメンバーさんと話し合いをします！

大掃除

12/5・14・27の14時から30分程行います！詳細はスタッフまでお尋ねください！



★気になる英語★

- ゆか ... a floor [fló:r]
- 花 ... a flower [fláuər]
- 小麦粉 ... flour [fláuər]

「白い雪」
 手のひらに消える白い雪
 心の奥に温かなぬくもりを残して
 今日と寂しい日々に当たりたり
 心を静かに感じたり
 手を合わせる感謝
 あー！出来ない自分
 何をか出来なくなる
 どうも出なくなる
 一日の不安を取り除き
 一人ひとりが切なげな誕生日に
 子も人も想うように



12月号特集

寒さも深まりました。さて、日本のおおみそかには、おそばを食べる風習がありますが、いつからそのような事が始まったのでしょうか？

歴史と由来

江戸時代後期（1814年）に刊行された「大坂繁花風土記」には、年越しそばに関する以下のような記述が残っている。

「十二月三十一日 晦日そばとて、皆々そば切をくろう。当月節分、年越しそばとて食す。

－「大坂繁花風土記」

「正月十四日 十四日年越とて、節分になぞらへ祝う。この日そば切を食ふ人多し。

－「大坂繁花風土記」

このことから、遅くとも1814年には大阪で年越しそばが、年中行事として定着したことが窺える。

さらに年越し蕎麦の起源を遡ると、江戸時代中期には商家に月の末日に蕎麦を食べる三十日蕎麦（みそかそば）という習慣があり、これが転じて大晦日だけに行われる年越し蕎麦になったと考えられている。年越し蕎麦に関する記録は江戸時代中期頃まで遡ることができる。その当時の江戸では、江戸患い（脚気）が流行しており、「そばを食べている人は脚気にならない」という巷説が江戸での蕎麦の流行を後押しした。

年越し蕎麦に関する伝承としては、年を越してから食べることは縁起がよくないとするものや、蕎麦を残すと新年は金運に恵まれず小遣い銭にも事欠くことになるといったものがある。

1756年（宝暦6年）の『眉斧日録』には「闇をこねるか大年の蕎麦」と記述されている。明治時代・大正時代の大阪うどんの老舗では、商家でも「年越し蕎麦は注文が殺到した」と記述されている。1812年（文化9年）の旅行記（山伏寺住職・泉光院）によると、東北地方や甲信越では正月に祝い蕎麦を打つところもあった。

年越しそばの由来については諸説ある、一説として、

・蕎麦は細く長いことから延命・長寿を願ったものであるとする説

・そばが細く長いことに由来する年越しそばの長寿延命の意味は、引越蕎麦の「末永く宜しく」と意味を通じる。

その他、諸説ある。



参考資料：http://ja.wikipedia.org/wiki/

編集後記「年越しに食べたい蕎麦は？」 てんぷら蕎麦／プリジストン エビ蕎麦／トヨタ

盛り蕎麦／YOU かき揚げ蕎麦／竜王 カレー蕎麦／ドラゴン 揚げ玉蕎麦／シュークリーム2コ

天ざる／地陽水

ハーモニーニュースでは利用者の方からの投稿を募集しております。掲載をご希望の方はハーモニーまでご連絡下さい。