

1月のスケジュール

★マークは予約が必要になります。詳しくはスタッフまでお尋ねください♪

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	2	3	4	5	6	7
お休み	お休み	お休み	編集委員会 15:30~	ハモピア 15:30~		★Zoom お茶会 14:00~
8	9	10	11	12	13	14
お休み	お休み		編集委員会 15:30~	★Zoom ランチ会 12:10~	★新年会 14:30~	
15	16	17	18	19	20	21
お休み		★Zoom お茶会 14:00~	編集委員会 15:30~	★女性の会 15:00~		★ムジカフェ 14:00~
22	23	24	25	26	27	28
お休み	★Zoom ランチ会 12:10~	★初詣さんぽ 14:30集合	編集委員会 折作業 15:30~	★農業体験 14:30~		
29	30	31	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 部制が導入されています。 各時間帯の中でご利用をお願いします！ (詳しくは別紙参照) </div>			
お休み		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 田無神社へ初詣に行きます！詳細はチラシにて！  </div>				

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
 - ハーモニー内での調理不可
 - オープンスペースの座席制限 (13名)人数を超えた場合は譲り合いのご協力をお願いします
 - 使用後の椅子やテーブルの消毒 アルコールティッシュ専用のごみ袋があります
 - ボードゲームの利用は可能です

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。

2023年1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>



~お知らせ~ 利用についての案内

よろしくお祈りします

オープンスペースの利用時間が変更になります！

時間帯による入替え制と感染対策強化を行う事で、1回あたりの利用時間が延長になります。(今後、感染状況の変化によって変更となる場合がございます) 詳しい利用時間や方法は別紙をご参照ください。皆様が利用しやすく安心して過ごせるように、ご理解とご協力をお願いします。ご不明な点等はスタッフまでお問い合わせください。

TOPICS

2023年度登録更新のお知らせが郵送されます



12月号でもお伝えしましたが、2023年度(2023年4月~2024年3月)の登録更新が始まります。感染状況を考慮して2023年度の登録更新は来所面談か、電話面談かお選びいただく方法となりました。更新の詳しい方法について登録更新のお知らせをハーモニーから郵送いたします。(1月はア・カ行の方)届きましたらご確認をお願いします。ご不明な点があれば、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

TOPICS

~お知らせ~ 新年会について



みなさんで書初めをして新年を迎えませんか♪

日時: 1月13日(金) 14時半~(14時開場)

場所: フレンドリーA会議室(直接A会議室へ)

定員: 会場8名 Zoom定員なし 今回もクリスマス会同様にZoomとハイブリットで行います!

詳細はチラシにてお知らせいたします。ご不明な点等はスタッフまでお声がけを!



TOPICS

~報告~ クリスマス会



12/17(土)にクリスマス会を実施しました! 会場8名、Zoom3名で会場とZoomを繋ぎ、初の試みでしたが会場Zoomと一体になり楽しく過ごすことができました(*^▽^*) ピアノの生演奏をメンバーさんにいただいたり、スタッフが仮装をして間違い探しを行いました♪お土産のお菓子はフレンドリー1階にあるもぐもぐの森さんのかわいらしいクッキーとシュトレーンをご用意させていただきました! かわいらしいお菓子をありがとうございました! メッセージカードを渡しあって素敵なクリスマス会となりました(*^_^*)



プログラム報告 & お知らせ

ハモピア 第一木曜

今回は新年会で何をやりたいかなどのご意見を皆さんからいただきました！書初めや過去のイベントを振り返るなどの意見が挙がりました♪ハモピア後のお話タイムではみなさんの趣味などのお話をしました(*▽*)



農業体験 月1回/不定期

ぽかぽかと暖かいお天気の中、ピーマンを抜く作業と、唐辛子とぼんかんの収穫をさせていただきました♪小林農園さん今年も1年大変お世話になりました！

SST

今後のSSTについてメンバーと一緒に話し合いも行い歓談の方がいいという希望が多くSSTはしばらく休止となりました。ご希望などありましたらお気軽にスタッフまでお声がけください♪

編集委員会 毎週水曜

2023年も皆さん力を合わせて記事作りを楽しみましょう！メンバー募集中！！

12月に3回大掃除を行いました！ご協力下さったみなさんありがとうございました！

Zoomランチ&お茶会 週1回/(火)または(土) 変更する可能性あり

12/23のお茶会では各自で用意したデザートを食べたり、クリスマスソングやクリスマスの心理テストをしました！Zoomは毎回3名以上の方が参加して下さっています！2023年も交流をしましょう♪



女性の会 月1回/木曜 変更する可能性あり

3種類のコーヒーの飲み比べをして、濃く深いやすっきりしている、酸味があるなどの感想を言い合いました♪またコーヒーについての話題を皆さんで話して交流をしてにぎやかな雰囲気でした♪



図書係(自主活動) 図書係さんからのメッセージ

こんにちは。図書係です。今回図書購入希望アンケートに参加いただきたく報告します。ハーモニーオープンスペースのコルクボードにて12月27日～1月31日まで掲示します。本、漫画が好き、興味がある方、是非ご参加ください。



園芸係(自主活動)

12月はヒヤシンスやチューリップ、クロッカスなど春の花の球根を購入し♪プランターに植えました。今年もヒヤシンスの水栽培をしてくれたメンバーさんもいます。来所の際にみてみてください。

ムジカフェ(自主活動) 月1回/土曜

今月はクリスマスをテーマとして、曲を紹介しました♪ 8名の方が参加され、アットホームな雰囲気で大画面で楽しみました(*^_^*)音楽を通して驚きの偶然があったりと、音楽と文学の融合を感じました！知っていた曲でも他の方の紹介でまた違った音楽を感じ楽しめたという方もいらっしゃり、新しい発見と、出会いがあるので皆さんも一緒に音楽を楽しみませんか？(*^_^*) ムジカフェメンバーより

1月号特集

新春号ということで、日本の代表的な時代である、室町時代に

衣の文化

室町時代の服装は鎌倉時代の頃と同じように武士は直垂という服を着て、下には袴をはいていました。農民たちは小袖という鎌倉時代の軽装を普段着として着るようになり、また、染色技術の向上から色鮮やかな服を着るようになったようです。服の色まで気遣うなんて時代や平安時代ではあり得ないことだったのですが、時代は進化するものがあります。

食の文化

室町時代に入ると、町民や武士たちの食事も発展。この頃には、今まで1日2食から今と同じような1日3食に移り変わって行きました。武士たちは、いつ起こるかかわからない戦いに備えるために豪華な食事は出来るだけ控えて質素な食事を好んで食べていました。ちなみに、今では日本の代表的な食べ物である味噌汁はこの時に作られ始めたのです。農民たちは二毛作もあってか、お米の他に雑穀を混ぜたものを食べていたそうです。

住の文化

室町時代は、書院造りが有名です。

- ・畳
- ・建具：障子、襖、杉戸、舞良戸、雨戸などの遺戸（引き戸方式）
- ・天井：竿縁天井、格天井、折上格天井
- ・床：床の間の原型
- ・棚：天袋、違い棚、地袋など（床脇）
- ・書院：出文机（付書院）

「金閣寺と銀閣寺」

足利義満によって京都の北山に鹿苑寺金閣が建てられました。
足利義政によって京都の東山に慈照寺銀閣が建てられました。
慈照寺にある東求堂という4室の建物にある同仁齋という1室の部屋に書齋があります。

参考文献：<http://rekishi-den.com> <http://kana-interiorart.com>

編集後記「初詣の願い事」：作業所を休まないようにする／竜王

一年、普通に過ごせますように／地隔水

ひたすら歩く／プリジストン 今年こそお汁粉を食べたいです／トヨタ

運動量を増やす／シュークリーム2コ



東京の美しい夜景 The Beautiful Night Views of Tokyo

第7回 千鳥ヶ淵 (Chidorigafuchi)

【画像解説】 千鳥ヶ淵公園です。上段右の桜の中に見える建物は、高燈籠 常灯明台です。桜の見頃 3月下旬～4月上旬。染井吉野（ソメイヨシノ）、八重桜、枝垂桜（シダレザクラ）桜の本数 約210本。〔所在地〕千代田区麹町1-2、一番町2〔アクセス〕東京メトロ半蔵門線半蔵門駅より徒歩5分。

撮影スポット：九段坂公園付近から、東京タワーを写すと両側に美しくライトアップされた夜桜が撮れます。大変混むのでご注意ください。（下段右の写真）

撮影：小島

ハーモニーを利用される皆様へ

【オープンスペースの利用時間に変更になります】

令和5年1月より、時間帯による入れ替え制と感染対策強化を導入し、
一回あたり最大4時間のご利用が可能となります（曜日や来所時間により異なりますのでご
確認ください）

★月火木金

①10:00~13:45 ②14:00~17:45 ③18:00~19:30

★水

①12:00~14:45 ②15:00~18:00

★土

①10:00~13:45 ②14:00~18:00

！ご確認ください！

- (1) 各時間帯の間に15分の入れ替え時間があります。この間に換気や消毒作業を行わせて頂きますが、**オープンスペース以外**の相談業務は対応しております。
- (2) 各時間帯中での入退出に制限はありませんが、**定員は13名**となりますので譲り合っ
てのご利用をお願い致します。（令和5年1月4日現在）
- (3) 専用の待機場所はありませんので利用時間に合わせて来所ください。
（ロビーはフレンドリー館内の共有スペースとなりますので、ご利用の場合にはご配慮
をお願い致します）
- (4) 引き続き手洗い・手指消毒、マスクの着用、検温、体調確認のご協力をお願い致します。

皆様がより利用しやすく安心して過ごせるようにご理解とご協力をお願い致します。

ご不明な点などございましたらスタッフまでお問い合わせください。

※今後、感染状況の変化によって利用時間を変更する場合がございますのでご了承ください。