

2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 |
| <p>ハーモニーニュースはハーモニーのホームページでもご覧いただけます！掲載までに少しお時間がかかる場合がありますのでご了承ください。</p> | | | 1 15:30~ 編集委員会 | 2 15:30~ ハモピア | 3 12:10~ ★Zoom ランチ会 | 4 |
| 5 お休み | 6 | 7 14:00~ ★Zoom お茶会 | 8 15:30~ 編集委員会 | 9 | 10 | 11 お休み (建国記念の日) |
| 12 お休み | 13 | 14 12:10~ ★Zoom ランチ会 | 15 15:30~ 編集委員会 | 16 15:00~ ★女性の会 | 17 | 18 14:00~ ★ムジカフェ |
| 19 お休み | 20 | 21 | 22 15:30~ 編集委員会 | 23 お休み (天皇誕生日) | 24 | 25 14:00~ ★Zoom お茶会 |
| 26 お休み | 27 | 28 | <p>農業体験は日程が決まり次第チラシにてお知らせします</p> | | | |

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
 ○利用時間について ※1部のみでの利用をお願いしております。

★月火木金 1部:10:00~13:45 2部:14:00~17:45 3部:18:00~19:30
 ★水 1部:12:00~14:45 2部:15:00~18:00
 ★土 1部10:00~13:45 2部14:00~18:00



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2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～ ハーモニー講座

「安心して絶望できる人生」

～べてるの家の歩みと当事者研究～

べてるの家は、北海道浦河町にある精神障害等をかかえた当事者の地域活動拠点です。精神障害を抱える方の支援のみならず、地域全体の活性化のために知恵を創出し、活動しています。講座ではべてるの家の歴史や、地域づくり、当事者研究についてお話をさせていただきます。当事者、ご家族の方をはじめ、ご興味のある方はどなたでもお気軽にご参加ください！

講師：向谷地 生良氏 社会福祉法人浦河べてるの家理事長
 北海道医療大学大学院学部・先端研究推進センター特任教授

日時：3月11日(土) 14時～(16時終了予定)

申込方法：事前予約制(メールまたは電話)・締切3/9(木)17時まで・参加費無料
 ※メールの宛先はチラシに記載されているものに限り

実施方法：Zoomにて開催 オンラインでの参加が難しい方は会場(フレンドリー)にて視聴できます
 ※なお会場は席に限りがありますのであらかじめご了承ください。
 詳細が決まり次第、チラシ・ホームページ等にてお知らせいたします。申し込みについてはチラシをご確認の上お申し込みください。なお感染状況により実施方法が変わる可能性があります。

TOPICS

～報告～ 新年会

新年賀

1月13日に新年会を実施し、7名の方が参加して下さり新年のあいさつをしました♪大晦日やお正月の過ごし方をお話したり、書初めを行いました！書初めは2チームに分かれ何を書くかを皆さんで話し合い、思い思いに書初めをして楽しみました(*^▽^*) チームごとに色があり個性あふれる作品が出来上がりました♪オープンスペースに飾ってありますのでぜひご覧ください！また個人での書初めも行い、今年の抱負などを書きました◎参加された方々からは「大人な新年会でよかった」「母親と昔作った折り紙を思い出した」などの感想がありました♪書初めをしたのは小学生以来だったり、お正月の思い出を振り返りました！



～報告～ 初詣さんぽ

6名のメンバーとスタッフ2名でハーモニーから歩いて10分程の場所にある田無神社へ初詣に行ってきました！近所だけ久しぶりに来たとおっしゃる方もいらしゃり、のんびりと散歩をしながら境内を回りました♪今年も素敵な一年になりますように(*^^*)



～ご協力～ 利用者アンケート

毎年行っている利用者アンケートのご協力を今年もよろしくお願いいたします！郵送または来所していただいた際に記入をお願いしております。ご協力していただける方はスタッフまでお声がけくださいKm()m



プログラム報告 & お知らせ

★登録更新★

2022年1月より登録更新が始まっています。1月はア～カ行の方の更新が行われました。電話での登録更新を行った方は登録更新完了のお知らせが届きましたら、内容物のご確認をお願いいたします。

*** 2月よりサ～ナ行の方が登録更新対象です ***

【更新手続きの流れ】お知らせ到着→ハーモニーへお問い合わせ（来所の場合も電話の場合も予約をしていただきます。）→来所面談または電話での更新実施 ★来所の方は通院証明となるものをお持ちください。

編集委員会

今回は郷土料理がテーマです！調べている時に美味しそうな料理がたくさん出てきてお腹が空きましたね(´▽`)
今月は体験される方が2名の方がいらっしやり、仲間が増えました♪オープンスペースで活動することによって、今まで以上にアットホームに編集委員会が開かれています！

ハモピア

今回のハモピアでは部制について話題に挙げ歓談をしました！部制が変わってからのみなさんの感想として「他のメンバーと会える時間が増えた」「取り組めることが増え、孤独ではなくなった」などのご意見がありました！
直接会って話せる大事さを改めて感じたなど、利用時間が延びたことで前向きな感想を聞くことができ良かったです！

ムジカフェ(自主活動)

8名のメンバーで各々好きな音楽を紹介し合い歓談しました♪元気がない時に聞く曲や、これを聞いたら頑張ろうと思える曲などその曲に対してどんな思いがあるのかも話し、交流が出来ました！「誰がどんな気持ちでその曲を聞いているのかなどを知れて楽しかったです」などのご感想がありました！

図書係(自主活動)

12月号でもお伝えしたように、1月中は図書係さんからのアンケートをオープンスペースに掲示して行いました。皆さんが読みたい本・関心のある本がどのようになるのか結果が楽しみです。(1月31日まで実施しています！)

Zoom

今回のお茶会では年末年始の過ごし方やお正月について話題に挙がりました！常連の方も初めての方も様々な方が参加され、和気あいあいと交流をしています♪withコロナ時代を乗り切るためにも今後も皆さんとZoomを利用した交流が出来ればいいなと思います(*^_^*)Zoomについてはスタッフが初めにZoomについて一緒に操作の確認などを行いますので、ご興味のある方はお気軽にスタッフまでお声がけください♪

女性の会

今回はOSでの過ごし方や美容院事情、大掃除についてをテーマに楽しく歓談をしました♪便利なお掃除グッズや市内のおすすめの美容院などを話したりと情報交換の場となり、メンバーさんからこのことを聞きたい！と話題があげられ温かい雰囲気では進められました(*ω*) 次回も自由にテーマを決め歓談が出来ればなと思っています！こんなことが話したいなどありましたらぜひスタッフにお話しして下さると嬉しいです♪

投稿作品

～ペンネーム
かせのなまえさんの作品～

風のうわさ話

「風紀委員と言われて」

私は、作業所の中で風紀委員と言われていた。よく、他のメンバーを注意したりするからだ。特に、作業中に話をしていないと、必ずといっていいほど、「静かにしてください」と注意する。それだけでなく、休み時間にスタッフに言いつける。すると、他のスタッフも、次のポイントで注意しにくるのだ。「うちの風紀委員が言いに来た」と。ところが、最近、風紀委員をやめようかと思ったことがある。他のメンバーの方が、先に気が付いて、スタッフに言いに行くことが多い。私が、先に気が付いて、スタッフに話をしていくことも多くなったのだ。私が、先に気が付いて、風紀委員をやめようと思った。しかし、他のメンバーから「風紀委員だから」と言われたことがあった。食事のとき、そのメンバーがマスクをしていない他のメンバーに話しかけていた。この作業所では、マスクを外しているときは、黙食をしなければいけない。それで注意したのだ。すると、そのメンバーが、「風紀委員だから」と言った。それで、私が「風紀委員をやめた」と言ったら、「今、風紀委員やってるじゃない」と言った。そのとき、やっぱり風紀委員なんだなと思って、正直うれしくなった。風紀委員と認めてくれるんだと思った。それで、風紀委員として、ちゃんと役目を果たそうと思った。作業所みんなのために、微力ながら尽くそうと思ったのだ。作業所の他のメンバーたちの力になりたいと思った。これからは風紀委員をがんばろうと思った。

2月号特集

今回は、郷土料理について取り上げます。西東京市と東京都の郷土料理を取り上げてみました。

西東京市



「手打ちうどん」

西東京市を拠点とする武蔵野台地は、水に恵まれない為、稲作には向きませんでした。その代わりに作られたのが小麦であり、そこで考えられたのが郷土料理で「手打ちうどん」に成りました。この地域では、その土地にあった茹で野菜と一緒に冷たい麺に温かい汁をつけて食べる、と言う伝統的な食べ方が受け継がれました。

東京都

深川めし（ネギと生のアサリを味噌で煮込んでご飯にかけたもの）にぎりずし、もんじゃ焼き、柳川鍋、おでん、天ぷら、お雑煮、べったら漬（塩でした漬けた大根を米麹と砂糖で漬けた漬物）、しょっからじる（こぶりのムロアジを発酵させたものを汁に入れたもの）、コロッケ、玉子焼き、親子丼、かんぴょうまき、治助芋のネギ味噌（治助芋と呼ばれる芋を蒸して、ネギ味噌をつけた料理）、のしこみうどん（煮干しとシイタケで取ったダシに酒と塩としょう油で味付けをした腰のあるうどん）、すき焼き、アナゴずし、島寿司（寿司ねたにする魚を薄く切ってしょう油ベースの液につけて酢飯で握ったもの）、蕎麦、こはだの栗づけ、桜餅、芋ようかん、ウナギのかば焼き、佃煮、ねぎま鍋、きんぴら、ちゃんこ鍋、串団子、うどの酢味噌和え。

感想

「土地に根付いた保存方法を取り入れた物が、多く見受けられます。」地陽水
「東京の郷土料理がこんなに沢山あるとは、思いませんでした。」竜王
「質素でも、美味しいものが多い。」ブリジストン
「こんな郷土料理が、いろいろあるとは感じられませんでした。」ドラゴン
「東京に郷土料理がこんなにあると思いませんでした。機会があったら、食べてみたいです。」トヨタ
「全部食べると、良いなーと思いました。」シュークリーム2コ

参考文献：「郷土料理『手打ちうどん』のレシピ

http://www.city.nishitokyo.lg.jp/kennko_kukusi/kenkou_ouentoshi/shokuiku/recipe/udon.html

関東エリア「全国の郷土料理」

<http://www.shokuseikatsu.or.jp/kyoudoryouri/kantou/>

「うちの郷土料理」

http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/tokyo.html

編集後記：「恵方巻の具材は？」

アナゴ/竜王 かんぴょう/トヨタ 玉子/ドラゴン きゅうり/シュークリーム2コ
サーモン/地陽水 かんぱち/ブリジストン うなぎ/K

