

# 3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	10:00～19:30	12:00～18:00	10:00～19:30	10:00～19:30	10:00～18:00
<b>3/11(土)は開所時間に変更になります！</b> <b>1部 10:00～13:00 2部 13:30～18:00</b> ※2部ではオープンスペースも講座会場で使用するため利用定員に限りがありますのでご了承ください。						
5 お休み	6	7 12:10～ ★Zoom ランチ会	8 15:30～ 編集委員会	9	10	11 14:00～ ★ハーモニー 講座
12 お休み	13 	14 14:00～ ★Zoom お茶会	15 15:30～ 編集委員会	16 15:00～ ★女性の会	17	18 14:00～ ★ムジカフェ (会場)
19 お休み	20	21 お休み (春分の日)	22 15:30～ 編集委員会	23 14:30～ ★農業体験	24	25 14:00～ ★ムジカフェ (Zoom)
26 お休み	27	28 12:10～ ★Zoom ランチ会	29 15:30～ 編集委員会	30 お花見さんぽ	31 	

## 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3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～



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)

対象：どなたでも♪

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BC会議室)にて視聴できます。

#### ★申込方法 事前予約制

《一般の方》 [harmony.kouza@gmail.com](mailto:harmony.kouza@gmail.com)へ①～⑤の必要事項をご記入の上お申込みください。  
 メールが難しい場合はお電話でも可能です。

①参加方法(Zoomか会場) ②氏名 ③電話番号 ④ご住所 ⑤所属(当事者・家族・市民・支援者等)

《ハーモニーメンバーの方》会場参加の場合・・・オープンスペースチラシに記名  
 Zoom参加の場合・・・一般の方と同様の申し込み方法

ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください！

## TOPICS

### ～お知らせ～ お花見さんぽ さくら編

去年の3月に小金井公園の桜を皆さんで見に行ってからお花見さんぽシリーズが始まりました！それから早一年...今年も桜の季節がやってきました❀ 今回も皆さんと綺麗な桜を見ながら令和4年度の思い出を振り返られたらと思います(\*~\*) 日程は3月30日(木)午後になります！行先については詳細が決まり次第オープンスペースチラシにてお知らせいたします♪ 安全に楽しくお花見さんぽを楽しみましょう！

## TOPICS

### ～お知らせ～ 登録更新について



2月はサ～ナ行の方の登録更新が行われました。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。3月はハ～マ行の方が登録更新となります。また、ア行～ナ行の方も登録更新はできますので更新の希望がある方はお問合せ下さい。

#### 【更新手続きの流れ】

お知らせ到着⇒ハーモニーへ更新予約(面談更新、電話更新ともに要予約)⇒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。  
 ご不明な点等ございましたらお問い合わせください♪

# プログラム報告 & お知らせ

## ハモピア

月に1回/第1木曜

ハモピアは毎月第一木曜日の15時半からオープンスペースにて実施しています。今回は今までで最多の9名の方がご参加いただきました！会の中では桜のお花見さんぽで行きたい場所をみなさんからご意見をいただいたり、3月にあるハーモニー講座のテーマである当事者研究についての話題が挙がりました。桜のお花見さんぽで行きたい場所では、近場からちょっと遠いところなどたくさんの案がありました◎ 当事者研究については、色々な発見がある、自分の居場所になるなどのお声があり、当事者研究に興味を持たれている方が多く、ハーモニー講座を楽しみにして下さっていました♪

ハモピアは事前の申し込みは必要ないので、参加してみたいなと思われた方はハモピアがやっている時間帯にオープンスペースへお越しください！ハーモニーについてお話をしたり、雑談をしています♪

次回は3/2(木) 15:30~です！お気軽にご参加ください(\*^^\*)



## 女性の会

月に1回/第3木曜

今回は人数が集まらなかったため、中止となりました！毎月第三木曜日の15時からオープンスペースにて実施しています♪2名から6名の定員がありますので事前に申し込みをしていただくか、当日空きがありましたら事前申し込みなしでも参加していただけます(\*^^\*)



## Zoomお茶会&ランチ会

週に1回/火曜又は土曜 変更あり

2月は1回お休みとなり、3回開催しました！参加者が2名以上で開催するので、1名だった場合は中止になる場合がありますのであらかじめご了承ください

<m(\_)\_m>今年度も残り1か月ですが、Zoomを使って皆さんで交流をしましょう(\*^v^\*)



## 編集委員会

毎週水曜

体験の方も何名かいらっしゃり、オープンスペースで実施することによって、編集委員会さんが普段どういふ雰囲気で行っているかを、よりメンバーに伝わりやすくなっていると思います！楽しく雑談をしながら一致団結して活動をしていますので、今後もこちらの右側のページをお楽しみください！



## 園芸係

\*\*\*\*\*

以前種まきした菜の花はたくさん芽を出してくれましたが、密集していたのでプランターを増やして移動させて間隔を広げあげました。気にかけて作業してくださったメンバーさんありがとうございます。花の季節が楽しみです♪



## ムジカフェ(自主活動)

ムジカフェメンバーより

6名のメンバーで各々好きな音楽を紹介しあい歓談しました。2時間集中できて楽しいひと時でした。マイケルジャクソンの「スリラー」の30年前とは思えないPVが衝撃的でした。「さとわの夢」という曲が君が代というの気が付かなかつたり、美川憲一的美青年ぶりなど、衝撃を受けることがたくさんありました。スタッフの方の紹介で、「This Is Me」のワークショップセッションの動画にも感動しました。来月はオープンスペースで開催予定です。別日にZoomのみでも実施します！皆さんで盛り上がりましょう！

## 図書係(自主活動)

図書係より



R4年12月末からR5年1月31日まで行っていた図書購入アンケートを集計しました。参加していただいた方ありがとうございました。アンケート結果を検討し、購入した本はオープンスペースにおいていく予定です。また引き続き図書係を募集していますのでお気軽に図書係またはスタッフへお声がけください。よろしくお祈いします。

## ★気になる英語

- row [rəʊ] 騒がしい
- low [ləʊ] 低い
- law [lɔ:] 法律
- in a row 一列に

ず私悲止思思私私白雨悲そ今高君山  
 っはしめいいののいにしっ日くの姿咲  
 と生くど出出声影一凍いとの高をく  
 きてなののはは日え時歌  
 ずるもく人迷聴追のにを明く  
 っ 回よいくう思雪 唄日 思花  
 と 辛る 人なないに夢うの空いー  
 く水 よ 出舞の を起輪  
 と車 う中 数望こ  
 も 風が吹く  
 数を数え

「花  
一  
輪」

投稿作品

～ペンネーム涙のさんの作品～

## 3月号特集

3月号特集は、読者の皆さんに西東京市を詳しく知っていただくために特集を組んでみました。多摩六都科学館、スカイツワー西東京、田無神社を紹介します。

### 多摩六都科学館

多摩六都科学館は、1億4000万個の恒星を投影できるプラネタリウムで満天の星を楽しめます。最寄り駅の田無駅と花小金井駅からは、はなバスが出ています。

### スカイツワー西東京

東京 3 大タワーのひとつ、(諸説あり)「スカイツワー西東京」で、1989 年に完成し、高さが195m あります。

別名では、「田無タワー」とも呼ばれています。

展望台はなく、夜にはライトアップされ、「名物スポット」にされています。

※現在、施設は一般の方には開放されていないようなのでお気を付けください。

### 田無神社

田無神社は、学業成就や金運として有名だが、あらゆる運気を向上させてくれる五龍神(東に青竜、西に白竜、南に赤竜、北に黒竜、本殿に金竜)が、境内に祀られています。

本殿、拝殿は、東京都の指定文化財になっています。

季節ごとにさまざまな行事が行われ、たくさんの参拝客でにぎわっています。

### 感想

六都科学館は、時々屋台が出ているのでいつか食べたいです。地陽水

田無神社は、ちょうど今、梅が咲いていて鳥居とのコントラストがいい感じなので、ぜひ、足を運んでください。ドラゴン

田無神社のホタテと焼き鳥の屋台が美味しそうでした。プリジストン

西東京市は、見どころが沢山あります。なので、足を運んでください。シュークリーム2コ

田無神社は、僕の家から歩いて二分くらいです。皆さん足を運んでくれると良いです。トヨタ



参考資料：多摩六都科学館 <https://www.tamarokuto.or.jp>

新井邦弘 2023 「地球の歩き方東京多摩地域」 Gakken

### 編集後記:3月に行きたい場所は?

小金井公園/トヨタ いこいの森公園の河津桜が見たい/ドラゴン

浅草、浅草寺/プリジストン 西武園ゆうえんち/K 将棋会館/竜王

多摩湖サイクリング/シュークリーム2コ 秩父長瀬/地陽水

