

# 4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



2 お休み	3	4 12:00~ ★Zoom ランチ会	5 15:30~ 編集委員会	6 15:30~ ハモピア	7	8 
9 お休み	10 15:30~ 編集委員会	11 14:00~ ★Zoom お茶会	12	13	14 	15 14:00~ ★ムジカフェ
16 お休み	17	18 14:30~ ★農業体験	19 15:30~ 編集委員会	20 15:00~ ★女性の会	21	22 14:00~ ★Zoom お茶会
23/30 お休み	24	25 15:30~ ★報告会	26 15:30~ 編集委員会	27	28 	29 お休み (昭和の日)

## 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 ○マスク着用のご協力 ○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4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

### ~報告~ ハーモニー講座



今年度のハーモニー講座は、北海道浦河町にあるべてるの家の理事長である向谷地生良先生と、べてるの家のピアスタッフ1名とメンバー2名の方に、べてるの家についてや当事者研究についてお話いただきました。今回はZoomと会場のハイブリットで行う初の試みで、会場とZoom合わせて約65名の方が参加されました！自分自身について語ったり、色々な気づきを得るための具体的な方法などをメンバーさんから話しいただき、勉強になったというご感想がたくさんありました！ハーモニーのメンバーから支援者の方々、市民の方々などたくさんの方がご参加して下さいました。ハーモニーのメンバーさんからも、「困っているのは自分だけではないと分かって安心した」というお声があったりと、様々な立場からのご感想をいただきました。お忙しいところ講座をして下さった向谷地先生、べてるの家のメンバーの皆さん貴重なお話、ありがとうございました！



### TOPICS

### ~お知らせ~ ハーモニー報告会

令和4年度のハーモニーでのプログラムや自主活動などの活動を皆さんで振り返りましょう♪ ハーモニーについてまだよく分からない方、ベテランの方、しばらくハーモニーへ来られていない方、どなたでもお気軽にご参加ください！当日と準備段階で、メンバーさんに振り返りのお手伝いをしていただく予定です！協力しても良いよという方がいらっしゃいましたら、スタッフまでお声がけください♪

日程:4月25日(火) 15:30~

場所:フレンドリー2階 A会議室

申込方法:オープンスペースチラシに記名、またはお電話にて

定員:16名ほど

※感染対策上、変更になる場合がございます



### TOPICS

### ~お知らせ~ 登録更新について



3月の登録更新はハ~7行の方が行われました。更新の手続きを行ったけれども郵便物が届いていない、更新の希望はあるが、更新の手続きをしていないという方はハーモニーまでご連絡ください！今回の登録更新方法は電話または面談をご自身で選んでいただく方法です。お電話での登録更新は感染対策のための特別な措置になります。何かご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください(^)/

### TOPICS

### マスクの着用について



3月13日より国の指針としてマスクの着用は、個人の判断に委ねられることとなりましたが、フレンドリーについては医療機関、高齢者施設等に準じた障害福祉サービス事業所等に含まれることから、引き続きマスクの着用をお願いしております。ご不便をお掛け致しますが、ハーモニーをご利用される皆様におかれましてもご理解、ご協力を頂きますようお願いいたします。







## ハモピア

月に1回/第1木曜

3月のハモピアは、5名の方が集まってオープンスペースでお話をしました♪ 身体が動かせるといいよねという意見や、皆で何かすると連帯感ができるというお声がありました！マスクの着用については、予防として着けた方がいいという意見がありました！

## 女性の会

月に1回/第3木曜

5名の女性の方が参加され、買ってよかったものや食べ物についてざっくばらんに話をしました(\*▽) 次回はアロマ、リフレッシュ法、健康法などの話題を挙げてお話予定です！

## 園芸

係さんがベランダから見える桜とプランター遠近の素敵なアングルを教えてくださいました♪ 次は寄せ植えや野菜の種植えもいいねと話しています。(\*▽)



## Zoomお茶会&amp;ランチ会

3月はZoomにてお茶会2回、ランチ会2回、ムジカフェZoomバージョンを1回実施しました！毎回2名~4名ほどの方が参加されました♪ お茶会ではお話ピンゴをしたり、懐かしの指スマをしました(\*^^\*)

週に1回/火曜または土曜 ※変更あり

## 編集委員会

今回は編集委員の皆さんが自分の体験談を記事にする初めて取り上げるテーマになります！右側のページをぜひご覧ください♪ 毎週水曜 ※変更あり

## 農業体験

月に1回

今回は成長したそら豆が倒れないよう支柱を紐で補強する作業と、人参の成長を早めるために雑草を抜く作業を体験させていただきました！

## ムジカフェ (自主活動)

月に1回/第3土曜 ※変更あり

初めてのオープンスペースでの開催で8名参加しました。アットホームな感じで居心地が良かったです。いろんな人の斬新な切り口での曲紹介があり、新鮮でした。スタッフの方も入りしてくださり、皆さんの音楽愛を感じるというかできてます。下元さんの作曲と演奏の「ポカポカ陽気」と「雨の降る街」がとても良かったです。「You Already Are」の映像と曲も、穏やかで良かったです。まだまだいっぱい曲がありそうで、次回が楽しみです。みなさんの参加をお待ちしています。 ムジカフェメンバーより

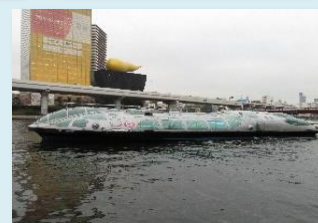
今回紹介された曲→「優しい歌」by ミスチル、「革命」by MOROHA、「紅蓮華」Gureng by LISA、「思えば遠くへ来たもんだ」by 海援隊、「You Already Are」by David Helping、「ミネソタの卵売り」by 暁テル子、「Stay Gold」by Hi-STANDARD、「ポカポカ陽気」by 下元さん、「雨の降る街」by 下元さん、「ひらひらひらら」by ClariS、「The Last Rock Stars NYC Day1」、「帰る道」by OAU、「High Hopes」by Panic! At The Disco、「贈る言葉」by 海援隊、「More Than A Feeling」by Boston、「西暦2525年」in the year2525 byゼーガーとエバンス



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



第8回  
東京スカイツリー  
(TOKYO SKYTREE)



【画像解説】(上段左より) 墨田公園より東京スカイツリー、アサヒビール本社およびフランス人フィリップ・スタルク氏設計の金のオブジェ「聖火台の炎」、吾妻橋 十間橋、京成橋、浅草文化観光センター 8階展望テラスより東京スカイツリーを撮影 (下段左より) 東京スカイツリー 展望回廊 (フロア445・450) 東京スカイツリー 展望デッキより隅田川を撮影 駒形橋 未来型水上バス HIMIKO 撮影:小島  
※緊急事態宣言発出時以外の時期に撮影しました。

## 4月号特集

## 「こころの病気について」

今月と来月は、こころの病気についての体験談を特集します。今月は、双極性障害とうつ病についてです。

## ☆双極性障害:

「双極性障害は、活動的な躁(そう)状態と無気力な鬱(うつ)状態を繰り返す精神疾患です。」

## ・体験談として…

双極性の躁(そう)の状態が多かった。外を歩き回ることが多かった。電話をかけまくる。何でもできると思う。お金使いが荒くなる。拘束された。薬を飲んで落ち着いた。時間が解決するのを待つ。徐々に回復する。

## ・対策として…

入院をして投薬をすること。主治医に従って定期的に服薬する。

## ☆うつ病:

「強い気分の落ち込みや、意欲が低下する精神疾患です。」

## ・体験談として…

人と比べられるのは、いや。(あの人は、頑張っている。) 思いこむ。穴に落ちた感じ。日(太陽)を浴びたくない。なにもやる気がしない。怠け者と思われる。お風呂に入れなくなる。夜から外出をする。自分が一番悪いと思ひ込む(自分のせいにする)、他の人を見て頑張ろうと思う。

## ・対策として…

根をつめない、無理をしない。薬を飲む。休む時間を作る。時間が解決してくれるのを待つ。家族の助けが必要。食べ物が大切。

## 感想:

「今日は躁(そう)うつ病のことでメンバーさんにいろいろ意見がでて、すごく自分に元気が出ました。」トヨタ  
「とても難しいテーマでしたので、とても勉強になりました。」シュークリーム2コ  
「躁(そう)うつの大変さや、薬の大切さを知れて良かったです。」地陽水  
「貴重な体験を聞いた。」K  
「自分を解放することはとても大切と感じました。」ブリジストン  
「自分にも重なる面もあり投薬を続けたり、休むことも大事と感じました。」ドラゴン  
「積極的に自分で病気を治す方向に心の面で成長しなくては、成らないな、と思いました。」竜王

## 編集後記「新年度の目標は?」:

出来るだけ休みの日は外に出て目を浴びる/地陽水 早寝早起き/シュークリーム2コ 休みの時は散歩してコンビニでコーヒーを飲むこと/トヨタ 毎日、面白いことを考える/ブリジストン

作業所を増やす/K 外出する機会を増やす/YK

できるだけ編集委員に出られるようにする/ドラゴン 作業所を休まないようにする/竜王