

6月のスケジュール

★マークは事前予約が必要です。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

ハーモニーに来所の際は引き続きマスクの着用をお願いいたします。<m(_)_m>



1	2	3
ハモピア 15:30~		
4	5	6
お休み		
7	8	9
編集委員会 15:30~	テーマ 「皆さんの梅雨の 乗り越え方☆彡」	
10	11	12
★ZOOM ランチ会 12:00~	お休み	
13	14	15
	編集委員会 15:30~	★女性の会 15:00~
16	17	18
	★ムジカフェ 14:00~	お休み
19	20	21
	★ZOOM お茶会 14:00~	編集委員会 15:30~
22	23	24
	★農業体験 15:00~	
25	26	27
お休み		
28	29	30
編集委員会 15:30~		



★オープンスペース利用時間について★

○オープンスペース利用時間について ※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

★ハーモニーのパソコン利用について★

- ①マイクロソフトアカウントは使用はご遠慮ください。
- ②Google、Yahoo、他SNS等の個人アカウントをご使用になる際には使用前、使用後に必ずスタッフにお声がけください。その他、ご不明な点あればお気軽にお尋ねください。

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6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く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～ 職員の異動について



長沢前施設長より

5月に施設長が変わりました！

「ハーモニーニュースをご覧の皆様、こんにちは。」と紙面にてご挨拶したのは、まだ昨年のことになりますが、今度は皆様にお別れの挨拶をしなければならないこととなりました。これまでハーモニーでは新型コロナウイルスの感染拡大以降、感染防止対策として相談支援の場面やオープンスペースの利用方法・時間枠、プログラム、レクリエーション、行事など様々な制限も多かったかと思えます。昨年度の取り組みとして、まずは利用時間枠の拡大に向けて感染対策の見直しを行い、時間帯別の利用体制への変更やコロナ禍以降のプログラム実施、新たな活動について提案、検討を行って参りました。それらが少しでもハーモニーをご利用される皆様の利用満足や安心に繋がる働き掛けが出来ていたならば幸いに思います。約1年という短い間ではありましたが、久しぶりにお会いできた皆様、新たにお会いし一緒に活動に参加して頂いた皆様、本当に有り難うございました。



平岡新施設長より

令和5年5月より、支援センター・ハーモニーの施設長は、平岡牧人になりました。宜しくお願いいたします。ご挨拶につきましては、来月号で掲載させていただきます。



TOPICS

報告会を行いました！

4/25にハーモニーの1年を振り返るハーモニー報告会を実施しました！ハーモニーを利用し始めてまだ日が浅い方から、何年も利用している方など様々な方が集まり当日は12名の方で実施しました。コロナ前と変わったプログラムもあり、各プログラムやイベントの実施状況をメンバーやスタッフから発表しました。活発な意見交換などもあり、盛り上がりました(*▽*) 計画相談についても専従のスタッフから説明があり、普段聞けないことが聞けてよかったというお声がありました♪「知らないプログラムを聞いて良かった」「楽しかったから来てよかったです」などのご感想がありました◎





編集委員会

週1回/水曜 ※変更あり



先月に引き続き、自分の体験談についてお話をしようということで睡眠がテーマになりました！睡眠については同じ悩みを抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？右側の記事をご覧ください(/・ω・)/

ハモピア

月1回/第1木曜

5月は8名の方の参加がありました。初めて参加して下さった方も自己紹介をしながら行いました。ハーモニーからお知らせをしたり、皆さんからお茶会をまたやりたい、誕生日会をやりたい、季節感を出したい、検温についてなどたくさんのご意見をいただきました！

園芸係 ☆自主活動

不定期

5月は園芸に良い季節ですね。メンバーさんと一緒に菜の花の種の収穫や寄せ植えやアサガオの種まきを行いました♪



図書係 ☆自主活動

月1~2回

先月新しく買った図書の紹介文を作成してもらいました。※新しい図書は当面貸出ができません。ご協力お願いします。



Zoomお茶会&ランチ会

月1回ずつ/火曜・土曜

ランチ会は参加者が全員女性ということで、ZOOM女子会としてお話しの会となりました♪お茶会ではみなさんでお題を決めたお話ビンゴゲームをして盛り上がりました！

農業体験

月1回



先月、ナスの苗を植えた時の作業で行ったネットを取り外す作業を体験させていただきました。二人一組になってネットを折りたたむ協力した作業でした！ナスの成長が楽しみです♪外での作業なので熱中症には気を付けましょう！



ムジカフェ ☆自主活動

月1回/第3土曜



5月のムジカフェは申し込み初日で定員一杯の大人気でした。参加した皆さんからは⇒布袋さんの曲が多かったです。今回はロック色が強かったです。色々ジャンルにとんだ選曲でした。ビートルズのマニアックな曲が聞けたのが良かったです。親戚のセンスのいいお兄さんが選んだカセットテープのようでした。楽しい時間を過ごしました、ありがとうございました。時間が過ぎるのがとても早かったです。寺田さんのMCも良かったです。と感想がありました。来月もみんなで音楽を楽しみましょう(^_^)☆

- ☆ 友よ by ケツメイシ
- ☆ I won't turn off my radio by ken yokoyama
- ☆ たよりにしてまっせ by 笠置シズ子
- ☆ Need U by NiziU
- ☆ Shop lifters of the world unite by The Smith
- ☆ 卒業写真 by ハイファイセット
- ☆ B.BLUE by BOφWY
- ☆ BE MY BABY by COMPLEX
- ☆ PRIDE by 今井美樹
- ☆ 海岸通り by Asian Kung-Fu generation
- ☆ 君に胸キュン by OMY
- ☆ I was born to love by QUE
- ☆ 小樽の人よ by 東京ロマンチカ
- ☆ 賽の河原 by BRAHMAN
- ☆ コベルニクス by Basia
- ☆ bring me to life by エヴァネッセンス



6月号特集 「睡眠について」

今回は、心の問題に関係が深い「睡眠」について考えたいと思います。我々編集委員は、より良い眠りの方法と眠るうえで困ったことについて話し合った結果を記事にしました。

「みなさんは、何時間ぐらい睡眠をとっていますか？」参加者の中で一番多かったのは、8時間でした。少ない方は、5時間から6時間でした。より良い眠りの方法としては、

- お風呂に入って良く温まってから眠る。
- テレビ、スマホ、パソコン（You Tube 等）を寝る前には見ない。
- 軽いストレッチ運動をしてから眠る。
- 眠剤を飲んで、眠くなったら眠る。
- アイマスクと耳栓をして眠る。
- 頭を使ってから眠る。
- 特別することなく眠る。
- 夏場は、エアコン、除湿をつけて眠る。
- 起きる時間を定める。

以上の意見がありました。

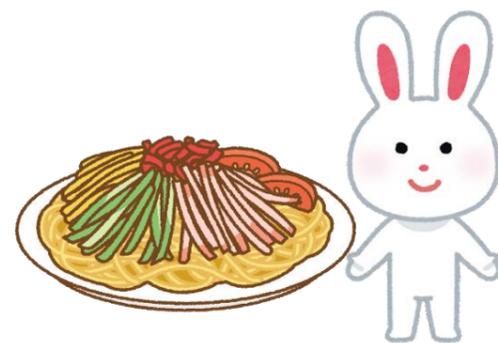


眠るうえで困ったことは？

- 眠る時間に過食気味になる。
- 寝すぎて1日をムダにした気分になる。
- 夢（悪夢）を見て起きてしまう。
- 寝つきが悪い。
- 熟睡感が、ない。
- 次の日、作業で、期待されると思うとプレッシャーで眠れない。

以上のような意見がありました。

「眠れないと思ったら、早めに主治医先生に相談しましょう。」



編集後記：「梅雨に食べたいものは？」

- ホイコーロー／トヨタ
- 油淋鶏／K
- あんかけチャーハン／竜王
- 冷やし中華／YK
- ニラレバ炒め／ブリジストン
- トロトロじゃない方のオムライス／地陽水
- 焼き鳥／シュークリーム2コ



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

第9回
六本木ヒルズ
東京シティビュー
(Roppongi Hills
Tokyo City View)



【画像解説】（上段左より）六本木ヒルズ（昼間）/ 森美術館・東京シティビュー入り口 / お花親子 / 52階屋内展望台 / 展望台からの夕焼け
（下段左より）夜の六本木ヒルズ / 展望台からの東京タワー・お台場・首都高速3号渋谷線 / 六本木交差点
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。