

8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
		1	2	3 ハモピア 15:30~	4	5 お茶会 14:00~
6 お休み	7	8	9 編集委員会 15:30~	10	11 お休み (山の日)	12 お茶会 14:00~
13 お休み	14	15 ★農業体験 15:30~	16 編集委員会 15:30~	17 女性の会 15:00~	18 ★ムジカフェ 15:30~ 17:30	19 ★納涼会 14:00~ 16:00頃
20 お休み	21 オープン スペースで行 います	22 ランチ会 12:00~ ★農業体験 予備日	23 編集委員会 15:30~	24 	25	26 お茶会 14:00~
27 お休み	28 	29	30 編集委員会 15:30~	31	マスクを着用してご利用 をお願いします	

お知らせ

これからの予定

※変更になる場合もあります

8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
納涼会	ミニ講座 (防災)		市民 まつり	レクの日 大掃除	レクの日	ハーモ ニー 講座	お花見



ハーモニーを利用される際はスリッパに履き替えていただいているため、裸足の方は玄関に置いてある使い捨ての中敷きを使用するようにお願いいたします！ 静養室は裸足でのご利用をご遠慮いただいております。利用される方は靴下を持ってきていただくか、ハーモニーで靴下購入(110円)をお願いいたします。



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8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き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~ 納涼会を今年も行います♪



今年も納涼会の開催を予定しています。暑い夏に皆さんで集まって楽しく涼みませんか？内容は夏らしい食事をしたり、ゲームなどをする予定です！ぜひご参加ください！(^)！ 申込みはオープンスペースのチラシまたはお電話で受け付けています♪

TOPICS

~報告~ 7月より お茶会が再開しました ☆彡

毎週土曜日の14時~15時にオープンスペースにて実施しています。お茶会ではお菓子を食べたり、飲み物を飲みながら、参加されたメンバーやスタッフでお話をします◎7月は毎回6~11名の方が参加されました！テーブルの上にパーテーションを追加で置いたり、感染対策をしながら行っています。メンバーさんからのお茶会復活の熱いリクエストもあったため、参加されたメンバーからは『お茶会が始まって嬉しい』というお声を頂いています(*'▽') 事前申し込み制ではないため、ハーモニーにまだ慣れていない方も、以前お茶会に参加されていた方もお気軽にご参加お待ちしております♪



ハーモニーで採れたミニトマトをお茶会で食べました



お話しする時はマスクをつけて、食べたり飲んだりする時は外しています

TOPICS

~お知らせ~ メンバー用掲示板を始めます！

これまで時々ご要望がありました、メンバー発信でメンバーのみなさんにお知らせしたいことを掲示する場所をオープンスペース内に作ります！設置されましたらみなさんぜひ活用してください(^)♪

TOPICS

~七夕飾り~

今年もオープンスペースに来所した方に七夕の飾りつけや短冊作りをしていただきました。皆さんの優しい願い事や明るい願い事が叶いますように☆彡



TOPICS

防災講座・ミニ講座

ミニ講座・防災講座を9月に実施予定です。防災についてみなさんが何に興味があるかアンケートを実施しますのでご意見をお聞かせください。
<m(_)_m>
※実施時期は変更になる場合もありますので、これからの9月のハーモニーニュースやオープンスペースのちらしでご確認ください。

Zoomランチ会・お茶会

月1回ずつ

今月のZOOMプログラムは参加されるかたが少なかったため残念ながら中止となりました。今後はハーモニーで行われるプログラムと合同で行う方法などを検討しています。

農業体験

月1回(不定期)

初めて参加する2名の方と一緒に作業をしました。収穫を終えたいちこの株を掘り起こして集め、新たな畑の下準備で良い汗をかきました！来月も暑さ対策として15:30~開始を予定しています。



ハモピア

第1木曜日

今月のハモピアは8名の方に参加いただきました！メンバー用の掲示板の設置についてどんなルールがあるといいか皆さんのご意見を聞かせてもらったり、納涼会でやりたいことを話し合いました。ムジカフェメンバーからの話もあり盛りだくさんの30分でした。詳しい内容はオープンスペースに貼りだしていますので来所の際に見てください(*^▽^)



編集委員会

毎週水曜日

今回は季節に合った特集記事です。右のページをご参照ください♪暑い夏を編集委員さんお勧めメニューで乗り切りましょう！

女性の会

偶数月第3木曜日

8月19日(木) 15時~16時に場所はオープンスペースで女性の会を行います。申込制ではないため、実施時間に来所してもらえたら参加できます♪飲み物を飲みながらお話ししましょ~初めての方も参加したことがある方もお気軽にご参加お待ちしております☺

ムジカフェ<自主活動>

不定期

7/15(土)10時から実施しました。今回は4名の方が集まり、今後のムジカフェをどう実施していくかの打ち合わせをしてから、曲紹介を行いました！実施の曜日や時間帯はいつがいいかを話し合いました。まずは様々なパターンで実施することとなり、8月は平日の15時半~17時半に行うこととなりました♪オープンスペースにあるピアノ付近に、活動報告のムジカフェノートもあるので、気になる方はぜひご覧ください(^)/ また、紹介された曲が載っているムジカフェだよりがオープンスペースにあるので探してみてください！！

ランチ会を再開します

オープンスペースでのランチ会を再開します！コロナ前より回数が少ないですが、オープンスペースで一緒にお話ししながらお昼ご飯を食べませんか？(ご飯は各自でご用意をお願いします。コンビニ弁当・カップ麺・パン・手作りなんでもOK)

★気になる英語★

- big / 大きい、成長した、重要な
- large / 大きい、多量の、広範囲な、大規模な、大げさな
- great / 巨大な、偉大な
- huge / 巨大な、非常な
- loud / 音が大きい
- spacious / 広大な
- mighty / 強大な

も止 数溢 木遠 涙星 ま銀 僕窓思涙 「涙
 めえ れの く の に ば河 のでい で
 て る る 葉思 の に の の 心のい で
 も こ 涙 も う を を い陰 で まし ャッ
 と と 夢 と 空 降 写 も 月 よ を
 止 め 忘 の す の 降 写 も 月 よ を
 め れ 中 す の せ した 映 た の う 濡
 て る ま 銀 せ した じ る て 光 に ら
 も る ま 風 河 せる 大 込 瞳 な も し
 雨 空 の 吹 くに 吹く 空に泣く
 の 星 屑
 の 日 夜に

投稿作品

~涙のさんの作品~

ハーモニーニュースでは利用者の方からの投稿を募集しております。掲載をご希望の方はハーモニーまでご連絡下さい。

8月号特集

冷やし中華を作りましょう。今年の夏は、スタミナメニューで乗り切りましょう。うちの余ったカレールーでスタミナのつく具を入れましょう。特製のゴマダレ冷やし中華を作りましょう。

「カレーの作り方」

(材料)玉ねぎ、にんじん、ひき肉または、ソーセージ、にんにく、パプリカまたは、なす。
 (手順1)玉ねぎを半分に切ってそれを四等分にします。ニンジン縦長半分に切って半月切りにします。そして、ニンニク2かけらのみじん切りにします。パプリカは、半分に切って四等分にします。(または、なすを入れます。)
 (手順2)サラダオイルを鍋にひきます。にんにくを入れて熱したところで、玉ねぎ、ニンジンを入れて良く炒めます。玉ねぎが透明になったところで、パプリカまたは、なすを入れます。そしてひき肉または、ソーセージを入れて炒めます。軽く焦げ目がつくまで炒めます。
 (手順3)その後、水を適量入れ、煮て、沸騰したら、火を止めます。そして、カレールーを入れます。再度、中火で沸騰したら出来上がりです。



「ゴマダレ冷やし中華の作り方」

(材料)鳥の胸肉、市販のゴマダレ、きゅうり、卵、冷やし中華のメン、すり胡麻。
 (手順1)鳥の胸肉を酒蒸しにします。
 (手順2)きゅうりを千切りにします。卵を焼いて千切りにします。酒蒸しにした鶏肉を千切りにします。
 (手順3)冷やし中華のメンを茹でて冷やして、具材をのせます。真ん中に紅生姜をのせて、ゴマダレをかけて出来上がりです。

「そうめんキムチの作り方」

(材料)そうめん1束、めんつゆ、キムチ、豚バラ肉、肉みそ、きゅうり。
 (手順1)水を沸騰させて、そうめんを茹でます。流水でひやしておきます。
 (手順2)きゅうりを千切りにします。
 (手順3)豚バラ肉を茹でて冷やします。
 (手順4)肉みそは、八丁味噌と砂糖とひき肉を炒めてから、混ぜます。
 (手順5)豚のバラ肉、きゅうり、キムチ、肉みそをそうめんの上にのせて出来上がりです。



編集後記:「夏に涼しい食べ物、飲み物は？」

濃いカルピス/ブリジストン フルーツオーレ/竜王 コーヒーアイスクリーム/トヨタ
 アフォガード/葉月 冷麺/井口 練乳いちごアイス/ドラゴン アイスコーヒー/シュークリーム2
 コ
 ガツンとみかん/K 午後の紅茶のミルクティー/地陽水