

9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



9/5～7に杏林大学より
看護学生の実習生が
来ます♪

3 お休み	4 	5 ランチ会 12:00～	6 編集委員会 15:30～	7 ハモピア 15:30～	8	9 お茶会 14:00～
10 お休み	11	12	13 編集委員会 15:30～	14	15	16 お茶会 14:00～ ★ムジカフェ 15:30～
17 お休み	18 お休み (敬老の日)	19 ★農業体験 15:30～	20 編集委員会 15:30～	21 ★農業体験 予備日 15:30～	22	23 お休み (秋分の日)
24 お休み	25 9/26～28に 武蔵野大学より 看護学生の実習生が 来ます♪	26	27 編集委員会 15:30～	28 ★ミニ講座 14:00～	29	30 お茶会 14:00～

お知らせ

○オープンスペース利用時間について 全ての部の利用ができます

★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

※部の間の清掃作業時に一時退室をお願いしています。



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9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～ ハーモニーミニ講座

日時：9月28日(木) 14時～

場所：オープンスペースまたはフレンドリー会議室(未定)

申込方法：オープンスペースチラシに記名、もしくは電話申込

対象者：ハーモニー登録者・体験利用者

防災についてのアンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケートにお答えいただいた方の中で9割超の方が防災に興味をもっていること、その中でも地震への備えについて興味がある方が多いことがわかりました。防災に興味がある方はもちろん、あまり無いという方にもご参加いただき、みんなで防災力を高めていきたいと思っています。

今回は西東京消防署・西原出張所から消防士さんにお越しいただき、防災についてお話しいただく予定です。詳細はオープンスペースにてご確認ください。

TOPICS

～報告～ 納涼会

今回は新型コロナウイルスが流行後、初めての飲食を伴った納涼会の実施でした！人数制限が無く、当日は20名の方が参加してくださり、ワイワイお話をしながら夏を感じました(*^▽^*) 今回の納涼会ではスタッフ手作りの焼きそば、きゅうり、かき氷を用意させていただきました！焼きそば、きゅうりが大好評で、「美味しかったです！」という皆さんの笑顔が見ることができ、スタッフ一同ホッとしました♪レクでは夏らしい遊びとして射的をしました！チーム戦で行い、1位のチームと2位のチームには、冷却グッズをプレゼント🎁参加された方々にも参加賞がありました♪参加されたメンバーからは、「沢山食べれて満足です」「射的が当たってすごく嬉しかった」などなど楽しかったというご感想が多くありました！片付けなどお手伝いをしてくださったメンバーさんありがとうございました！今後も皆さんでハーモニーを盛り上げていきましょう(´▽`)n



お茶会

毎週土曜日

毎回10名以上の方が参加されています！お菓子の買い出しスタッフもそろそろレパートリーが・・・皆さんのおすすめや好きなお菓子があればスタッフに教えてください
(*▽*)



ランチ会

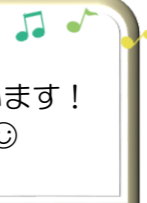
月1回/不定期

コロナ流行後、初めてのランチ会でした♪ 4名の方が来られて皆さんでご飯を食べました☺ 手作りのお弁当や購入されたお弁当やパンを持ってこられる方がいらっしゃいました！次回は9/5(火)です。実習生もいるため多くの方の参加お待ちしております♪ 事前申し込みは必要ありません。ご飯を用意してオープンスペースへ集合☺



女性の会

偶数月の第三木曜日15時～行っています！オープンスペースで談笑しませんか☺



編集委員会

毎週水曜日

メンタル面をどのように保っているのか編集委員さんの中でQ&A形式で作成していました。中には面白い回答もあり、笑い合いながら、でも真剣に取り組んでいました！読んでくださっている皆さんはどんな方法ですか？
また、10月号の記事の検討も行いましたので今後の記事も楽しみにしてください♪

ハモピア

月1回/第一木曜

今回は4名の方が参加されました。今年は市民まつりがコロナ以降初めて開催されハーモニーも出店予定です。皆さんからこれまでの市民まつりの様子を教えてもらいました！ハーモニーからのお知らせの他に夏のみなさんの好きな食べ物や過ごし方を教えてもらいました。ハモピアの内容はオープンスペースに掲示しています。

ムジカフェ(自主活動)

月1回

ムジカフェとは自分の好きな曲を紹介する音楽自主活動です。「オリジナルのオルゴール曲に癒されました」「紹介する人の個性が感じられて楽しかった」などのご感想がありました！次回は土曜日のお茶会后、15時半から17時半に実施予定です♪

9月号特集

今月号は心の病について特集を組みます。この猛暑の中、皆さんはメンタル面をどう保っていますか？閉じこもっていることが多くありませんか？気持ちが沈んでうつ傾向にありますか？気分転換としてはどのような方法が良いでしょうか？

メンタル疾患のお悩み Q&A

Q1 精神的に強くなるにはどうしたら良いか？

- A1 塩分とかタバスコや七味唐辛子をふりかけて食べる A2 面白い事をする
A3 あまり拘らない A4 自分の好きな音楽を聴く A5 「我慢辛抱忍耐」を鍛える
A6 弱さを認める、強くなる必要は無い A7 甘々の揚げたねじりパン
A8 片っ端から食べる A9 宇宙レベルで考える

Q2 気分が沈んでいて外に出られない時、家の中でどう過ごせばいいか？

- A1 ラジオを聴く A2 テレビを見る A3 シャワーを浴びる A4 音楽鑑賞
A5 YouTube で好きな動画を見る A6 映画を見る A7 好きなものを食べる

Q3 日中の居場所に困っています。何か良い居場所はありませんか？

- A1 図書館 A2 公園 A3 ハーモニー A4 スーパー銭湯 A5 作業所 A6 滝山商店街
A7 大手スーパーのベンチ A8 イオンモールのフードコート

Q4 話し相手を作るにはどうしたら良いか？

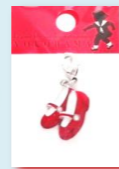
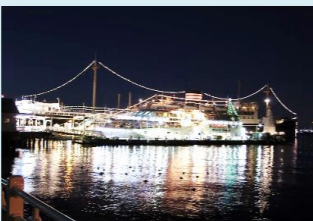
- A1 知らない人にも話しかける A2 ハーモニーを利用する
A3 SNS、X、LINE、Face Book を使う A4 イベントに参加する(市民祭り等)
A5 デイケアに参加する

Q5 障害者手帳を使ってレジャーを安く済ませられる場所は？

- A1 動物園 A2 江戸東京たてもの園 A3 映画館 A4 多摩六都科学館
A5 水族館 A6 神代寺植物園 A7 美術館 A8 交通費



SHIMIZU - 24101495

横浜の美しい夜景
The Beautiful Night Views of
Yokohama第10回
番外編
横浜(前編)
(Yokohama)

【画像解説】今回は横浜です。横浜と言えば、野口雨情の詩による童謡『赤い靴』を履いていた女の子を思い浮かべる方も多いです。トップに「横浜ランドマークタワー スカイガーデン」の売店で、『赤い靴』のチャームを買い、その画像を載せました。

(上段左より) 港の見える丘公園 / 大佛次郎記念館 / 外人墓地 / 横浜山手西洋館の一つ、ブラフ18番館

(下段左より) 山下公園より、横浜みなとみらい21を臨む / マリンタワー / マリーンシャトルと日本郵船 氷川丸 / 横浜ベイブリッジ

撮影：ハマトラ〈死語〉男性ヴァージョン〔「横浜トラディショナル」でキメた〕小島 (山下公園 水の守護神像前にて)



※撮影時期は新型コロナウイルス感染症(COVID-19)発生以前に撮影したものです。

編集後記「秋に行きたい所」

紅葉を見に行く/ドラゴン 小金井公園/トヨタ 深大寺/ブリジストン

お台場/シュークリーム2コ 航空公園/地陽水 北海道/K 竜王/東大農場

