

# 10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	4	5	6	7
お休み			編集委員会 15:30~	15:30~ ハモピア		お茶会 14:00~
8	9	10	11	12	13	14
お休み	お休み (スポーツの日)		編集委員会 15:30~			お茶会 14:00~
15	16	17	18	19	20	21
お休み		ランチ会 12:00~	編集委員会 15:30~	女性の会 15:00~		お茶会 14:00~ ★ムジカフェ 15:30~
22	23	24	25	26	27	28
お休み		★農業体験 15:00~	編集委員会 15:30~		★農業体験 予備日 15:00~	お茶会 14:00~
29	30	31	 農業体験の時間が 変わります!			
お休み						

## 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。

♪ 実習生さんが来ます♪  
 10/4、5 10/17~19 10/25  
 オープンスペースでお話をしたり、プログラムの見学をしていただきます。



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10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

#### ~お願い~ご家族など近親者のコロナ陽性時の利用について

5月からコロナに関して第5類に分類が変わり、行動の制限が無くコロナ前のような生活が楽しめるようになってきました。夏の暑さからマスクの着用をしない機会も増えていきますね。そんな中、全国的にコロナの感染者が増加しており、第9波と言われるようになっていきます。さらにインフルエンザの感染者も増えていきます。もしもコロナに感染した・感染ではないが熱があるという時はハーモニーの利用はお控えください。

また、利用者さんご本人が感染した場合の他に、ご家族が感染した場合についても一定期間ハーモニーの利用をお控えくださるようお願いいたします。期間についてはお電話でご相談ください。

なお、ハーモニー利用時はマスクの着用をお願いしていますので引き続きご協力をお願いします。



### TOPICS

#### ~お知らせ~ ハーモニーの電話相談について

ハーモニーの開所時間中、お電話でのご相談もお受けしています。これまで電話相談について利用方法の決まりはありませんでしたが、みんなが利用しやすい電話相談について現在検討中です。詳細が決まりましたらオープンスペースやハーモニーニュースでお知らせしていきます。

### TOPICS

#### ~お知らせ~ 市民まつりが行われます

今年は4年ぶりに市民まつりが開催されます。ハーモニーも無事出店が決まりました！飲食物の扱いはありませんが、ハーモニーを利用した日常生活について地域の方々に知ってもらうためにメンバーの皆さんと一緒に店舗運営をしていきたいと思っています。

開催日:11月11日(土) 12日(日)  
 まつり中終日ハーモニーは閉所となります！電話相談もできません！

場所:いこいの森公園

出店の詳細や参加メンバーの募集については決まり次第お知らせしていきます(^\_^)



### TOPICS

#### ~お知らせ~ フレンドリー避難訓練について

ハーモニーの入っている建物、障害者総合支援センターフレンドリーの避難訓練が10月5日(木)に行われる予定です。ハーモニーメンバーも参加できますのでご興味のある方は職員へお問い合わせください。

## 女性の会 偶数月/第3木曜日

10/19(木)は女性の会があります。  
お待ちしております。



## ランチ会 月1回

今回のランチ会は8名のメンバーと、実習生2名と皆さんで楽しくランチをしました♪ みなさんでワイワイ食べるのは楽しいですね！実習生さんとのお話で、ジェネレーションギャップを感じたり、今流行りの料理の組み合わせなどお話しながら過ごしました◎事前申し込みは必要ないので、お食事を持ってお気軽にお越しください！

## 農業体験 月1回

今回の体験は2名の方が参加されました。三角形の鍬を使い、肥料と土をネギにふわふわとかけていきました。簡単なようで簡単でないやりのある作業に終わったあとは達成感があったのでは。これから涼しくなってくるので一緒に作業をいかがですか？



## 図書係(自主活動) 不定期

現在2名の方が活動中です。現在ハーモニーの蔵書をパソコンで入力してリストを作成する作業を行っています。メンバー募集中です♪

## ハモピア 月1回/第一木曜日

今月は9/28のミニ講座(防災講座)についてのお知らせやオープンスペースで音の出る過ごし方をされる場合のお願いをお伝えしました。ピアノやテレビなど音がお互いに出る時はヘッドホンの利用をお勧めしています。ハモピアの詳細内容はオープンスペースの掲示板で見ることができますよ～♪



## 編集委員会 毎週水曜日

今月号は歴史シリーズです。いつも通りに安定の編集ぶりでした。記事作りに余裕のある分、色合いに力を入れて取り組んでくださっていましたが、いかがでしょうか？色使いへのこだわりを感じながらご覧ください(^\_^)♪

## お茶会 毎週土曜日

平均して10人ほどのメンバーさんが参加されています。9月はまだまだ暑い日が多く、納涼会で残っていたシロップを使いかき氷も食べました！今年の食べ納めになった方もいるではないでしょうか。皆さんでおしゃべりしながらのお茶会、ぜひご参加ください(\*^v^)

## ムジカフェ(自主活動) 月1回

今回のムジカフェは10名ほどの方が参加され、皆さんで好きな音楽を聴いて交流をされました♪自主活動なので、メンバーさんと会を進め、協力して楽しい会を作り上げています◎「今日はノリが良くて刺激的だった」「お茶会の後の自主活動で楽しかった」などの感想がありました♪



酷暑も  
暑いのが  
好きです  
朝顔が  
咲いて  
暑い朝  
顔が  
咲いて  
暑い朝  
顔が  
咲いて

見送られ  
見送られ  
見送られ  
見送られ  
見送られ  
見送られ  
見送られ  
見送られ  
見送られ  
見送られ

投稿作品  
～かぜのなまえさんの作品～

## 10月号特集

★ 三か月ぶりの歴史シリーズです。今回は安土桃山時代の衣食住を取り上げます。

## 安土桃山時代の「衣」

それまでは下着として着られていた小袖が、安土桃山時代からは普段着として武家の女性から町人の女性まで着られるようになりました。小袖と共に武士の奥様方は「打掛」の上に着るようになりました。打掛を着る事によってぐっと武家の女性って感じがします。男性の服装は素襦と言って武士も動きやすい絹から麻に変わった服装になったようです。

## 安土桃山時代の「食」

安土桃山時代の食事は「1日2食」です。朝と夕方だけで「昼食」はありませんでした。内容も一汁一菜と言われるもので、味噌汁に野菜、ご飯も白米じゃなく、あわや雑穀など質素な物でした。刺身は贅沢品でこの頃から「しょうゆ」を使って食べられました。わさびもこの頃からです。「懐石料理」の原型も作りました。

## 安土桃山時代の「住」

安土桃山時代の住居である茶室は織田信長や豊臣秀吉等の戦国武将をはじめ武士たちの間で茶の湯が大流行しました。狭い茶室に武士たちが集まり一つの茶碗を回し飲みながら話をする社交の場となっていました。茶室の構造はその広さによって四畳以下の小間(こま)と四畳以上の広間に分類されます。室内には床の間や、炉(ろ)の切られた畳があり、また客が出入りする。躰り口(にじりぐち)の他に亭主が出入りする茶道口が設けられました。侘び寂びの精神を重んじる茶の湯が流行するにつれ数寄屋造り(すきやづくり)と言う新しいスタイルが好まれる様になりました。数寄屋造りとは元々茶室を意味していました。千利休は安土桃山時代の「茶の湯」や「茶室」を語る上で欠かせない存在です。彼は織田信長や豊臣秀吉の茶道の先生であり武士の政治にまで影響を及ぼしました。武家茶道に多大な影響を残した「古田織部」は「燕庵(えんなん)」という茶室を残しています。

## ◆参考サイト◆

歴ペディア

<https://rekisi-omoiroi.com/aduti-momoyama-zidai-bunka/>

刀剣ワールド

<https://www.touken-world.jp/tips/51183>



## 編集後記:「貴方にとって何の秋」

読書の秋/竜王 収穫の秋/シュークリーム2コ 炊き込みご飯の秋/トヨタ  
味覚の秋/ブリジストン 文化の秋/地陽水 テレビの秋/K