

11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 |

ハーモニーは市民まつりに出店します！

| | | | | | | | |
|----|----------------------------------|----|-----------------------------------|----|-----------------|----|---------------------------|
| 1 | 編集委員会 15:30~ | 2 | 15:30~ ハモピア | 3 | お休み (文化の日) | 4 | お茶会 14:00~ |
| 5 | お休み | 6 | | 7 | ランチ会 12:00~ | 8 | 編集委員会 15:30~ |
| 9 | | 10 | | 11 | お休み (市民まつり) | 12 | お休み (市民まつり) |
| 13 | 詳細・お申込み はオープンスペース でご確認ください | 14 | | 15 | 編集委員会 15:30~ | 16 | 11/1から申し込み開始 お電話でも承ります |
| 17 | | 18 | お茶会 14:00~ ★ムジカフェ 15:30~ | 19 | お休み | 20 | |
| 21 | ★農業体験 15:00~ | 22 | ★お花見散歩 | 23 | お休み (勤労感謝の日) | 24 | |
| 25 | お茶会 14:00~ | 26 | お休み | 27 | ★お花見散歩 (予備日) | 28 | |
| 29 | 編集委員会 15:30~ | 30 | ★農業体験 予備日 15:00~ | | | | |

お知らせ

~2023年度ハーモニー講座~
 日時:2024年2月17日(土)14時~16時
 内容:いのちを守る講座・誰もが誰かのほっとする存在になれる
 ~ゲートキーパーを知っていますか~

♪実習生さんが来ます♪
 ★11/1 ★11/7~9
 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11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 ~開催報告~ ハーモニーミニ講座・防災講座/フレンドリー防災訓練

9月28日(木)にハーモニーのミニ講座として防災訓練を行いました。西東京消防署・西原出張所の方々にお越しいただいて、救命救急・AEDの利用体験と地震についてのお話をいただきました。参加者の方から「AEDが身近なものになった」「実際にAEDを使う時はパニックになってちゃんと使えるか心配になった。定期的に訓練する必要があると思った」「地震が起きた時の準備をしておこうと思った」と感想をいただきました。また、10/5(木)はフレンドリーの防災訓練として2階ベランダ側からスロープを使って降りる訓練や水の入った消火器を使って消火訓練を行いました。



ハーモニーミニ講座 フレンドリー防災訓練

TOPICS ~お知らせ~ 市民まつり

市民まつりにハーモニーも出店します。場所はいこいの森公園内、バス通り入口から入って左側手前にハーモニーのテントがあります。ぜひ遊びにいらしてください。お手伝いや作品発表して下さる方も引き続き募集中です!! ハーモニーのテント番号はNo25です。

開催日:11月11日(土) 12日(日)
 場所:いこいの森公園
 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!

最寄りのバス停は谷戸小学校です

TOPICS ~自主活動~ ハーモニー楽団(ハモ楽)

~自主活動ハーモニー楽団のご紹介~
 ハーモニー楽団の準備のための話し合いをしてきましたが、10月よりいよいよ「音出し練習」が始まりました。誰もが楽しく、それぞれの体調に合わせて、無理のないペースでゆっくり活動しています。月1回、大きな声で歌ったり、アンプに繋いでのエレキギターやエレキベースの演奏や、アップライトピアノで演奏ができますので、心がすっきりします。どうぞ、ご参加ください。メンバーK氏より

TOPICS ~お知らせ~ 定期健康診断のお勧め

皆さんは日頃、ご自分の健康にはどれくらい興味をもっていますか?ちょっとした生活習慣の癖や思考から病は少しずつ進んでいきます。市の無料検診などを上手に活用して、まずは自分のことを知っていきましょう!ちょっと怖いお話ですが「突然死」を防ぐためにもハーモニーは皆さんが健康状態を確認して、何かあるようであれば生活習慣の見直しや医師への相談をお勧めしています。

ハモピア

月1回

10月は7名のメンバーさんが参加されました。山田病院からの実習生さんにも参加していただき、市民まつりのことを中心にお話をしました。販売する小物作りのことや当日流す紹介画像のことを職員から伝えたり、過去の市民まつりでの様子などを皆さんからお話ししていただきました！コロナ前に夕食会をやっていたときの話も出ていました。少しずつコロナ前に近づいていきたいですね！(^)!

お茶会

毎週土曜日

毎回10名前後の方が参加してくださっています。お菓子を食べてお茶を飲みながら、テーブルごとに、子どもの頃から好きなアニメの話や歌の話など、いろいろな話をしています。第三土曜日はお茶会終了後にムジカフェへの流れも出来てきました。お茶会前後に面談がある方もお時間が許せば一緒にお茶会に参加してみませんか？



編集委員会

毎週水曜日

今回は大統領についての記事ですね。着々と記事作りをされ、余裕のあった回では来月号の内容を話したり、今後の記事のストックとして進めていきました。見学のメンバーさんや実習生さんが一緒に参加してくださり、にぎやかに楽しく記事作りをしています。ご興味のある方は見学してみませんか？見学から記事作りに参加していただくことも大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています(^)!



「小さな夢」
心にさわやかな風の吹く日に
僕は君の小さな夢を見た
小さくても 小さくても
一番大切なメモリー
なくせないメモリー
かけがえのないメモリー
温かなメモリー
思い出のこもったメモリー
ちいさくて
風に飛ばされないように
心のポケットに入れて
そっと温める
小さな手を そっと上に添えて



読者の声

～涙のさんの作品～

ランチ会

月1回

今回は2名のメンバーと、実習生さん2名、スタッフ1名でご飯を食べながら歓談しました。なんと、珍しいことに参加メンバーが女性のみでした！「女子会だね～」と笑いながら、好きな俳優のお話や、おにぎりの具の話などが盛り上がりました♪ ランチ会では、購入したもので、手作り弁当でも構いませんので、お昼を持参していただき、お話ししながら楽しく食事をしています♡

女性の会

偶数月/第3木曜日

今回は市民まつりで販売する小物をみなさんと作りながらお話をしました♪初めて参加される方もいて、色々な話題が盛り上がりました！皆さんから、今後女性の会でやりたいことを伺い、お菓子作りや小物づくりがやりたいという意見がありました◎
次回は12月の第三木曜日です



農業体験

月1回

3名のメンバーが参加され、前回に引き続きねぎに肥料をと土をかける作業を体験させていただきました！前回よりもねぎが大きくなっており、達成感を感じましたね♪気温も心地よい秋晴れでとても気持ち良かったです(^)!

ムジカフェ(自主活動)

月1回

10/21に行われたムジカフェ参加者の感想です♪
◆心に響く歌が良かった ◆U2がライブで演奏したドームが日本にもあればと思った ◆色々な音楽が聴けて良かった ◆いろいろなものが見られて楽しかった ◆サンタナの曲がロックっぽくてよかった、ぐっと来た ◆ポンドが殉職したのは寂しかった ◆全体的にノリのいい曲でよかった 曲の詳細はオープンスペースにあるムジカフェだよりをご覧ください(^)!

11月号特集

今回の特集は、アメリカ大統領シリーズ 3 回目になります。今回は、第 35 代大統領である JFK、ジョン F ケネディです。

ケネディ大統領の1番の功績は、第 3 次世界大戦を回避したことです。強いアメリカの代表として讃えられています。国内では公民権法を成立させて、国民の平等を掲げました。

それでは、内容の方を見ていきましょう。

■43歳という若さ

ケネディ大統領は幼いころから体が弱く病気がかりしていました。そして父からエリート教育を受けます。1940 年徴兵で海軍に召集を受けました。その後兵士から政治家へ転身して 1958 年の上院議員選挙で当選しました。

大統領選で 43 歳という若さで大統領になりました。

■核戦争を防いだ

当時アメリカはソ連との関係が危うくなりはじめていました。1962 年にソ連はキューバにミサイル基地を作り(キューバ危機)両国は核戦争を起こしそうになっていました。しかしケネディ大統領はソ連のフルシチョフ首相と対話で解決し、キューバからミサイルを撤去する事に成功しました。

■暗殺とマリリン・モンローとの関係

1962年8月にマリリン・モンローは、薬物の過剰服用による自殺として発表されましたが、シカゴの暗黒街のボス、サム・ジャンカーナは生前にモンローの死は CIA との共謀であったと語っています。そして歌手フランク・シナトラはケネディに紹介した、最初の女性はジュディス・キャンベルで、彼女はジャンカーナとケネディの連絡役であったと明らかにしました。さらに、ケネディから15万ドルでキューバのカストロ首相を殺害しろと、依頼された事も明らかにしました。

ケネディを暗殺したのは、リーハーベイ・オズワルドという事になっていますが、実際はシンジゲートの一員、ジャック・ルビーによって殺害されました。(仮説として)

編集後記:「今までで、面白かった本は？」

竜王/将棋大観 地陽水/特攻の括 K/火の鳥 フリジストン/サイボーグ 009 トヨタ /サザエさん シュークリーム2コ/海辺のカフカ ハト/河童