

12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

★年末年始のお休み★

ハーモニーは12/29(金)~1/3(水)まで開所となります。



3 お休み	4 大掃除 14:00~	5	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 ハーモニー 楽団練習日 14:30~	15	16 お茶会 14:00~ ムジカフェ 話し合い 15:30~
17 お休み	18 大掃除 14:00~	19 ★農業体験 14:30~	20 編集委員会 15:30~	21 ★女性の会 15:00~	22 	23 ★クリスマス会 14:00~
24/31 お休み	25 ★農業体験の時間が 変わりました!	26 ランチ会 12:00~	27 編集委員会 15:30~	28 	29 お休み	30 お休み

お知らせ

★2部と3部の間の消毒時間がなくなりました。
17:45~18:00の間も退室せずにオープンスペースの利用ができます。

♪山田病院から研修・交流の方が来ます♪

★12/8 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。

~2023年度ハーモニー講座~ 開催が決まりました★

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~



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12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

~報告~ 市民まつりに出店しました!

4年ぶりの市民まつりが11/11~11/12に開催されました。今年、ハーモニーのメンバーさんが作った自主製品と、西東京市にあるB型作業所の友訪さん、たなし工房さんで作られた自主製品を販売しました♪小さなお子さんからお年寄りの方まで多くの方が寄ってくださり、販売や、ピアノ演奏、将棋、展示などを通してたくさんの交流がありました(*'▽')事前準備から当日までボランティアとして、お手伝いをしてくださったメンバーさん、登録ボランティアの方々誠にありがとうございました!



←ピアノの演奏

↓商品の販売



←作品

TOPICS

~お知らせ~ クリスマス会&新年会

今年もクリスマス会を行います☆多くの方にご参加いただきみんなで楽しい時間を過ごせる会にしたいと思います。

日時:12月23日(土)14時~15時半

場所:フレンドリーA会議室

内容:軽食&簡単なゲーム

参加:事前申込制 ※詳細はオープンスペースに掲示します



~新年会~ 新年最初の集まり♪
令和6年1月27日に行います。
詳細は決まりましたらご案内していきます。

TOPICS

~報告~ お花見さんぽ in 所沢航空公園



今年度初のお花見さんぽです!去年と同様、所沢航空記念公園に紅葉を見にメンバーさん5名と行きました◎今年は秋晴れの中、黄色のイチョウ並木がとてもきれいに色づいており、去年のリベンジができました♪みなさん歩きながら、秋を感じ、公園内にあるお茶屋さんでお茶菓子を食べてのんびりしました(^_^)
「色々な人と話せてよかった」「沢山歩いて良かった」などのご感想がありました!

TOPICS

~お知らせ~ 登録更新について

2024年度の登録更新が始まります。新型コロナについて第5類移行など対応への緩和を鑑み2024年度の登録更新は**基本的には来所での更新**を実施いたします。※来所での実施が難しい方はご相談ください。※感染拡大に伴い方法の変更する場合がございます。

★現在登録されている方へ五十音順でご案内いたします★

【流れ】お知らせ到着⇒事前に予約をしていただきます。⇒来所面談にて更新実施

※都合により電話での更新となる方についてはご相談いただいた際に方法のご案内をいたします

【持ち物】通院証明となるもの(精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証など)

【郵送順】ア~カ行⇒1月 サ~ナ行⇒2月 ハ~ワ行⇒3月 ご不明な点がある方はスタッフへお尋ねください。

プログラム報告 & 自主活動報告

ハモピア

月1回

11月のハモピアは5名の方が参加されました！12月といえは？の質問から「クリスマスパーティー」「大掃除」など12月のハーモニーの行事に関する答えをいただき、クリスマスについてはゲーム・ピンゴ・音楽・チキンやケーキ・大喜利・カラオケといろいろな意見がありました。職員も一緒に楽しめる、和気あいあいとしたものがいね、といったご意見も☆シクリスマス会は12月23日にやりますよ～♪

編集委員会

毎週水曜日



実習生の方も参加して、ストレスについて話し合いました。1人1人違ったストレスや対処法があり参考になります。話し合う人、司会をする人、パソコンで入力する人、色付けする人、イラストを入れる人などそれぞれの方法で記事作りに参加されています。^^)_旦^^

ムジカフェ(自主活動)

月1回

11月に行われた参加者の感想です。(一部抜粋)
 ◆気に入った曲を紹介することが喜びだと思った。
 ◆今日は心の中で好きな曲が演奏できて良かった。
 ◆飛び入りで参加した、最近の曲か昔の曲かで迷ったが、昔の曲にした。曲の紹介はオープンスペースのムジカフェ便りをご覧ください。

障害者週間イベント

令和5年度障害者週間イベント(アスタイベント)が12月8日、12月9日に行われます。ハーモニーは12月8日にパネル展示を行う予定です。

場所: 田無駅北口アスタ2階センターコート

時間: 11時~16時



ランチ会&お茶会

ランチ会は月1回、11/7に行いました。2人の実習生さんと4人のメンバーさんで食べ物についての話をしながら食事をしました。お茶会は土曜日開催、毎回10人以上の方が参加され、お菓子とお茶をいただきながら各テーブルごとにおしゃべりを楽しんでいます。お菓子は食べなくても構いませんので、健康上NGの方も参加してみませんか？

農業体験

月1回

11月は夏に使用した蔓性野菜のネットを外して巻いていく作業を行いました。農園では柿がとてもよい色合いに(^^)皆さんと一緒に農業体験に参加して季節を感じながら体を動かしませんか？

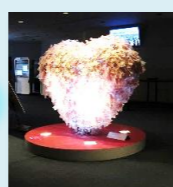


女性の会

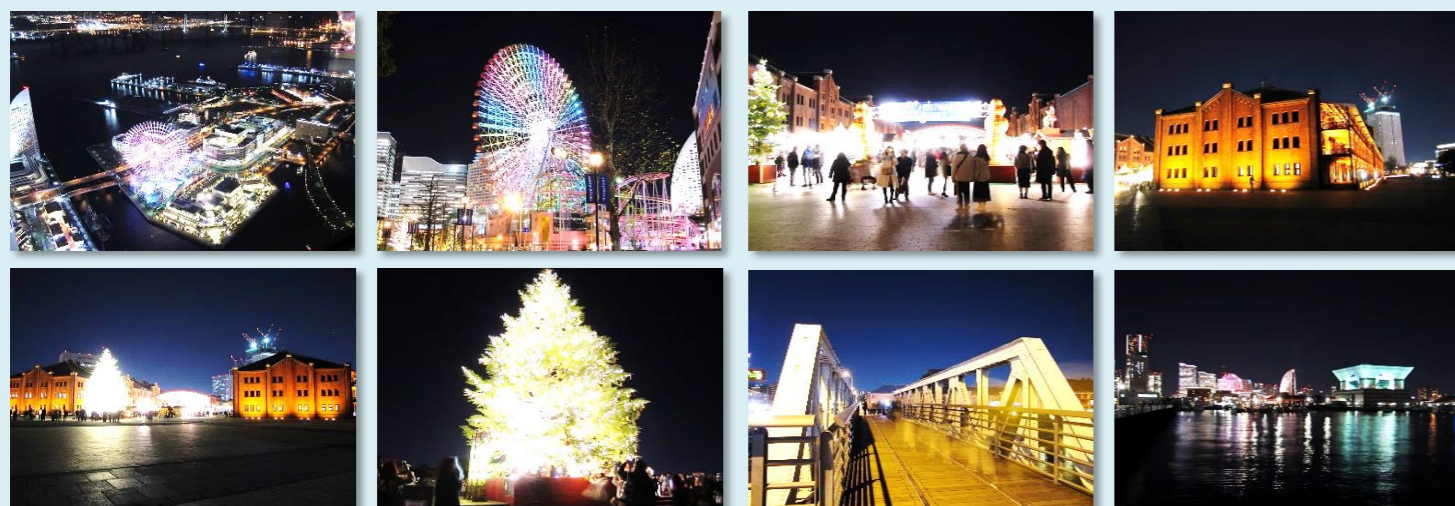
12/21(木)女性の会スペシャルということで田無のカフェに行きたいと思っています♪事前申込になるので、気になる方はお気軽にお尋ねください！



横浜の美しい夜景 The Beautiful Night Views of Yokohama



第11回 番外編 横浜(後編) (Yokohama)



【画像解説】トップ右の「ハート」のオブジェは、横浜ランドマークタワー69階 スカイガーデンで、『LOVERS PROJECT』が、復活した時のものです。

(上段左より) 横浜ランドマークタワー69階 スカイガーデンより、よこはまコスモワールド 地区を臨む / よこはまコスモワールド 大観覧車 / クリスマスマーケット in 横浜赤レンガ倉庫 / 横浜赤レンガ倉庫

(下段左より) クリスマス時の横浜赤レンガ倉庫 / 横浜赤レンガ倉庫敷地内クリスマスツリー / 汽車道 / 大さん橋ふ頭ビルと横浜みなとみらい 21

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。

12月号特集

現代社会ではストレスはつきものですが、ストレスに悩まされる事は日常において非常に多いです。今回ストレスに思う事とその対処法について掲載します。みなさんもぜひこの機会に考えてみませんか？

～ストレスに思う事～

- 家族と仲が悪い。(正論を言われる。)
- LINE を見ない、断れない、LINE のグループに入ってしまうとストレス。
- 夢を見る。(悪夢)、薬を飲まないで夢を見る。
- 将来の仕事を考えて心配が増える。
- 将来の生活、一人の生活になったらどうなるのかを考えてしまう。
- 責任の伴う仕事を負う。
- 幻聴、同じ言葉を繰り返されてイライラする。
- なかなか寝られない、朝方調子が悪い。
- 仕事自体がストレス。(責任感やプレッシャー)
- 朝早く起きなければならない、それがストレス。
- 人混み、満員電車。

～ストレスの対処法～

- 朝早く起きてごはんを食べて二度寝する。
- 美味しいものを食べる。
- 医療に詳しい人に話を聞く。
- 音楽を聴く。
- 気持ちを切り替える、スイッチ、オン・オフ。
- ストレスが強い場合は仕事を辞める。
- あまり考えないようにする。
- 仕事をすれば良いこともあれば悪いこともあると割り切る。
- 気負わない。
- 家から出かける。



編集後記:「クリスマスソングと言えよ。」

I want a Christmas(マライアキャリー)/MU Nurse II.

No New York.(BOOWY.)/竜王 遠い街のどこかで(中山美穂)/K

White Christmas(フランクシナトラ)/トヨタ 諸人こぞりて/シュークリーム2コ

幸せな結末(大瀧詠一)/地陽水 雪(ロイヤルナイツ)/ブリジストン