

1月のスケジュール

★マークは予約が必要になります。詳しくはスタッフまでお尋ねください♪

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
初詣	1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 ハモピア 15:30~	5 	6 お茶会 14:00~
7 お休み	8 お休み 成人の日	9	10 編集委員会 15:30~	11	12	13 お茶会 14:00~
14 お休み	15 	16 ランチ会 12:00~	17 編集委員会 15:30~	18 ハーモニー楽団 (自主活動) 14:30~	19	20 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ 15:20~
21 お休み	22	23	24 編集委員会 折作業 15:30~	25	26 	27 ★新年会 13:20~
28 お休み	29	30	31 編集委員会 15:30~	<div data-bbox="884 1150 1359 1264" data-label="Text"> <p>農業体験の日程はオープンスペースの チラシにてご確認ください。冬場のため 時間は13時に変更しています。</p> </div>		

お知らせ

～2023年度ハーモニー講座～

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～

日時:2024年2月17日(土) 14時～16時頃 13時半開場

講師:NPO法人ゲートキーパーTONARINO 理事長 森本美花氏

参加方法:会場(フレンドリー3階)またはZoomにて

申込方法:QRコード、メール、電話、メンバーの方はスタッフにお声がけでも♪

メールの方はharmony.kouza@gmail.comに必要事項を入力のうえお申込みください。



←申込QRコード

〈メール必要事項〉

- ①参加方法 ②氏名
- ③電話番号 ④住所
- ⑤所属
(当事者・市民・家族・支援者等)

大切な人のsosに気づき、気づいた後何をすればいいかを知ることで身近な人を守り自分自身を守ることにもつながります。どなたでもどなたでもお気軽にご参加お待ちしております♪

詳細はチラシをご覧ください
お問い合わせください

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。

2024年1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



～新年～ 平岡施設長より挨拶

新年あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願いいたします。
昨年、私の大事件としては、**糖尿病を発症**したこと。(以前から、予備軍といわれたが、痛くもかゆくも無いので放置してきた...)。昨年、グループホームの立ち上げで異動になり、ストレスから10時と3時にどら焼きを食べた、体に悪いとは思っていたが「私が、これを食べることで、何人の長期入院患者さんが救えるか!!」などと理屈をつけて食べてしまった...今後、糖尿病と診断されたので、ほぼ、お菓子を飲み続けることになるだろう。

さて、年始の話として【自己管理】について話したい。
普段、メンバーさんに「お薬自己管理! 金銭自己管理!」などと話しておきながら...
「自分自身の食生活の自己管理が出来ていなかった!」ということが明るみに出た形だ。なんとも恥ずかしい...
【自己管理】がいかに難しいか?である。まず、現在【お薬を飲み続けている=服薬自己管理】であるが、ついつい飲み忘れる。現在は、自宅のテーブルに、朝食後にお薬を飲んだら、日付の入った朝薬のシールをはがし、朝薬を飲む。そして、夕食後のシールをテーブルに貼っておく。シールを貼っておくことで、食卓に着いたときに思い出す仕組みだ。それでも、夜自宅に戻ると、朝薬のシールが残っている... (小人の仕業かも?) つまり**飲み忘れ!** などということが起こるのだ...
自己嫌悪...

次に、【食事療法=食事自己管理】甘いもの=糖質は厳禁だ! だがしかし...コンビニのレジの横には、お約束のお菓子が並んでいる...糖質の世界チャンピオン「みたらし団子!」これは異なのだ! さらに申し訳程度だが値引きまでして...
これを横目に見つつやり過ごすのは、お坊さんの様な精神力が必要なのだ。
以前、糖尿病のメンバーから聞いたことがある「目がいけないのだ!」(おお、さすがピアカウンセリング~) そう、つまり見てはいけないのだ...見たら、意味はくじける...頭の中はそれに支配されてしまう...人は弱いのだ...君子危うきに近づかず。
次に【運動療法】そう、食事療法だけではダメなのだ。若い時と違い基礎代謝が下がっている...若い時に比べ「代謝が下がる=食べる量を減らさなければ」「代謝が下がり=運動してもカロリー消費が低くなる」つまり、若い人より「ちょっとの食事で、沢山動かなければいけない...」=不公平だ!! と日記には書いておこう...

とりあえず、ウォーキング... (お金もかからない・物もいらないのでgood!) でも、寒い...風が吹いている...雨の降水確率が...
「神が止めている...」などと言い始める。自己管理とは、自分との戦いなのだ。「したいこと(甘いお菓子を食べる)をしないで、したくないこと(運動・筋トレ)をしなくてはならない」そしてこれを続けなければならない。(私は大谷さんや八村さんではない...)
私は、これを数々のとちを使い、自分の自閉力を使い、「自閉的に続ける」「理屈抜きに続ける」方法で克服しようと試みている。でも一人で取り組むのは限界であると感じてきている。人は無力なのだ...一緒にやるかい? (ハモザップ復活か?)
さて、みなさんは、今年、何を自己管理しますか? 良い年になりますように。

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。更新の方法についてハーモニーからお送りした郵便物にてご確認ください。(1月はア・カ行の方の更新月です)
※来所による更新をお願いしております。

TOPICS

～報告～ クリスマス会

12/23(土)に25名の方が集まりクリスマス会を行いました! ピザやケーキを食べたり、レクを行いクリスマス気分を皆さんで味わうことができました♪
レクでは進行役をメンバーさんがやってくださり、スタッフとメンバーさん皆さんで楽しいクリスマス会を作ることができたと思います◎お手伝いしてくださった皆さんありがとうございました♪

～お知らせ～ 新年会について

新しい年を一緒に祝いましょう!
日時:1月27日(土) 13:20~
集合場所:オープンスペース
内容:自己紹介・田無神社散策・オープンスペースで軽食

