

3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	10:00~19:30	12:00~18:00	10:00~19:30	10:00~19:30	10:00~18:00
					1	2 お茶会 14:00~
3 お休み	4	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 ランチ会 12:00~	13 編集委員会 15:30~	14	15	16 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~
17 お休み	18 火曜日に 行います	19 編集委員会 15:30~	20 お休み (春分の日)	21 ハーモニー楽団 (自主活動) 14:30~	22 ★農業体験 13:30~	23 お茶会 14:00~
24/31 お休み	25	26 ★農業体験 (雨天予備日) 13:30~	27 編集委員会 折り作業 15:30~	28 お花見	29 	30 お茶会 14:00~

お知らせ

(^^♪お花見を実施します♪

日にち:3月28日(木)

今回は公園(未定)に行ってお食事をしながら交流予定です。詳細は決まりましたらオープンスペースにちらしを掲示していきます!

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

登録更新について

3月はハ〜ワ行の方の更新月となります。また、ハ〜ワ行以外の方についても更新をご希望で更新がお済みでない方はお申し込みください。



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3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〜 ハーモニー講座

2月17日(土)にハーモニー講座が開催されました。今回は特定非営利活動法人TONARINOの森本美花先生に「命を守る講座・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〜」という内容でお話していただきました。今回の開催は会場とZOOMのハイブリッド方式となり、会場・ZOOM併せて58人の方にご参加いただきました。

当事者・市民の方、どなたでもお聞きいただける内容で、身近で温かく私たちにも聴きやすくお話しをしていただきました。

参加された方からは「細い糸でつながっているだけでいいという事が印象に残った」「できることを出来る範囲でと話された事が印象に残りました。」「先生のお話がとても面白く、惹きつけられました。」「参加する前は難しく考えていましたが、自分で出来ることをはじめ、続けていきたいと思いました。」「話の仕方、問かけで安心感をあたえることも必要だと思いました。テスト用紙の下りは目から鱗でした。点数の価値観ではなくてその行為そのものに目を向ける視点も大切だと気づくことが出来ました。」など多くのご感想をいただきました。森本先生ありがとうございました。



TOPICS

〜お知らせ〜 利用者投稿欄について

いつも利用者投稿を読んでくださっている皆様、投稿してくださっているメンバーさんありがとうございます。この度投稿についてルールを定めましたので、今後はこちらのルールに則って掲載して参ります。ご理解くださいますようお願いいたします。<m(_)_m>

【ハーモニーニュースの投稿のルール】 令和6年2月10日

原稿の編集は、ハーモニーに一任して頂きます。

掲載された、内容について、イメージと違う、内容が不備、誤植、誤字、脱字、大きさ、文字のフォント、色合い、構成、お願いした原稿の一部が省略された、予定していた月に掲載されなかった、構成不良などありましても、一切のクレームに応じることは出来ません。また、一切の責任を負う事は出来ません。

上記に不安を感じる方、自分の作品の性質上神経質にならざるを得ない方の投稿は、混乱を避けるために、投稿をご遠慮ください。編集のスケジュールの都合上、頂いた原稿の内容についての一切の確認作業は、いたしません。投稿者から、印刷の中止、発行の中止、謝罪文の添付、謝罪文の掲載を求められましても、応じる事は出来ませんのでご注意ください。

上記のように、ハーモニーニュースでは、きめの細かい対応、完璧な掲載を求められましても、応じることは出来ませんので、上記の内容を理解をして頂き、承諾して頂ける方へのみの投稿をお待ちしております。

残念ながら、ハーモニーニュースの投稿のルールを厳守出来ない方の投稿はお受けすることが出来ませんので、オープンスペースにあります「メンバー用掲示板」を利用するか、ご自身で他の機関紙・紙面の投稿場所を探して頂けることをお勧めいたします。投稿されて、ハーモニーニュースに掲載された場合。印刷中、印刷後は、掲載のキャンセルに応じられませんがご注意ください。尚、ルールについては、問題回避の為に変更する場合があります。その都度、ご自身のご希望に合っているか、ご確認の上、投稿して頂ければと思います

(最新版のルールについては、ホワイトボードの横に下げております)

ルールは細くなりましたが、今後も皆様の投稿をお待ちしています(*^▽^)

プログラム報告 & お知らせ



ハモピア

月回/第1木曜

2月のハモピアではハーモニーポストにいただいたご意見から、ハーモニーの利用規則について話題にしました。聞いた人が不快に思うような発言、放送禁止用語を話すこと、オープンスペース利用のルールや利用規則を守ることにについて話し合い、皆さんから様々な意見が出ました。

女性の会

偶数月/第3木曜日

今回は4名のメンバーが参加され、好きな物や事についてお話をしました！共通の話題などもあり、盛り上がりました♪「色々な話ができて楽しかった」「あっという間に時間が過ぎた」などのご感想をいただきました◎今後についての皆さんからの意見もあり、充実した会となりました！

農業体験

月1回/不定期

今回は、ねぎの植え替えを体験させていただきました。根っこ部分を丁寧に扱う部分が難しかったですね！ねぎは長い時間をかけて育つようで想像以上に手が込んでいるものだと知ることができました！3月は金曜日実施になります。ご参加お待ちしております！

お茶会

毎週土曜日

今回はハーモニー講座が土曜日開催されたため1回少ない開催でした。お茶会は申し込み無しで土曜日の14時にオープンスペースに集まってみんなでお菓子を食べてお茶を飲んでお話をする気軽な会です。3月も皆さんの参加をお待ちしています。

編集委員会

毎週水曜日

今回は座談会形式で「思い出の味」についての内容です。思い出の味プラスαのプチ情報がいいですね。編集委員の皆さんが語るととっても美味しそうでお腹が空いてきます。読者の皆さんの思い出の味はなんでしょう？



←農業体験



←球根が咲きました



菜の花→

↑
⇔
ベランダ



ハーモニー楽団(自主活動)

ハモメンバーより

ハーモニーにバンドができました。月1回練習をしています。ハーモニーのテーマ(オリジナル)曲とスタンドバイミーを楽しく生演奏しています。見学歓迎、タンバリンだけで参加するのも大丈夫です。音楽をみんなで楽しみたい人募集中です。

3月号特集

卒業の季節となりました。みなさんの懐かしい思い出は何ですか？

今回は、思い出の「味」をテーマにみなさんと話し合っ、紹介していきたいと思います。

編集委員のメンバーで円卓会議をして座談会方式で話を始めたいと思います

司会者：「それでは、ブリジストンさんからどうぞ。」

ブリジストン：「小学校の給食で鯨の竜田揚げとプリンが、とても美味しかったです。でも、担任の女性の先生に忘れ物をした時、万年筆で額をつつかれてしまいました。とても、怖い顔をしていました。」

司会者：「昔は、怖い先生がいましたネ、だけど、愛もありましたヨ。続いて、トヨタさん、どうぞ。」

トヨタ：「ずいぶん前に、駅の近くの『しむら』と言う店(中華屋さん)の白みそのホイコーロが美味しかったです。職人さんが調理を丁寧に作ってくれました。ランチで週2回くらい食べていました。」

司会：「白味噌と言うのは、面白いですね。次は、地陽水さんです。」

地陽水：「餃子一番(街中華)のチャーハンラーメンセットが美味しかったです。チャーハン自宅では絶対できない火力の強いパラパラチャーハンです。今はあまりない昔ながらのナルトと玉子とチャーシューとネギと言うシンプルな味付けです。ラーメンも、昔ながらの屋台のしょう油ベースの鶏がらスープで、海苔、ほうれん草、しなちく、ネギ、薄く切ったチャーシュー、と言う味付けが、懐かしく、今消えつつある味です。いつも、ご主人さんは、周りのお客さんに内緒で100円安くしてくれます。」

司会：「ずいぶん、記憶力が良いですね。次は、シュークリーム2コさんです。」

シュークリーム2コ：「鶏もも肉を塩コショウでフライパンで焼いて、サラッとしょうゆをかけて食べると美味しいです。」

司会：「美味しそうですね。続いて、竜王さんです。」

竜王：「小学校の時の給食のカレーが好きでした。その他には揚げパンや肉団子のスープが美味しかったです。小学6年の時、議長団の生徒会長をしていた思い出があります。」

司会：「えっ、生徒会長だったんですか？クラスの人気者だったんですね。」

以上が、編集委員のメンバーの思い出の「味」の話でした。」

編集後記：「思い出の駄菓子は何？」

竜王/うまい棒サラダ味 地陽水/あんず棒を冷凍したもの

トヨタ/ サラダ煎餅 ブリジストン/ライスチョコレート

シュークリーム2コ/チーズカール K/うまい棒のコーンポタージュ味



東京の美しい夜景 The Beautiful Night Views of Tokyo

Photo by E. Kojima

第12回
新宿
(Shinjuku)



【画像解説】(上段左より)新宿駅 車口・南口 新宿サザンテラス
東京都庁(昼・夜)
(下段左より)歌舞伎町 新宿住友/新宿三井/損保ジャパン/
新宿センタービル/京王プラザホテル南館
新宿モリノス/KDDI/新宿 NS ビル 新宿パークタワー/東京オペラ
シティタワー (各高層ビルは都庁南展望室より撮影)