

4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 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |



2024年4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。

☎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

~お知らせ~ 新年度からのハーモニー

新 副施設長になりました

この4月から副施設長を任命されました大橋です。自分自身、驚きが隠せません(*.*) 私は、とても緊張しやすい性格で、慣れない環境や状況にはめっぽう弱いです。人はストレスを感じている時、呼吸が浅くなって、息苦しさを感じるそうです。例に漏れず、私も浅い呼吸が続いていることがあります。そんな時には、目を閉じて、鼻を通る空気の入りに意識を集中させるようにしています。(瞑想に近いですね☆) 今年度はなんだか、そういう事が増えるかな~と予想しています。時折、自分の呼吸を見つめ直しながら乗り越えていきたいと思えます。若輩者ではございますが、今後とも、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

大橋 美音 

新入職しました

はじめまして。ハーモニーに入職しました柴田永子と申します。趣味は博物館めぐりや旅行です。新しい知識や経験を得ることが好きで楽しんでいます。前職ではグループホームや計画相談で支援業務をしていました。地域活動支援センターでの仕事は初めてのいろいろな勉強しながらできることを増やしていきたいと考えています。これまでの経験を活かしつつ利用者さま一人一人の言葉を大切にすることを心がけ、ご本人が主役の生き方を一緒に考えていきたいと思えます。一日も早くみなさまのお役に立てるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願い致します!



お知らせ

★冷蔵庫の横にペットボトルのフタの回収BOXを設置しています。分別回収にご協力をお願いします。

★オープンスペース内で飲み物を飲むときはテーブルの上に置き、それ以外の場所には置かないようにお願いします。



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。

TOPICS

~お知らせ~ ハーモニー報告会

令和5年度のハーモニーでのプログラムや自主活動などの活動を皆さんで振り返りましょう!
日時: 4月26日(金) 15時または15時半~
場所: フレンドリーA会議室
内容: 令和5年度のプログラム紹介、実施内容の振り返りをしながらおしゃべりしましょう!
申込方法: オープンスペースチラシに記名 またはお電話にて 申し込みお待ちしております!

詳細は今後チラシにてお知らせします



TOPICS

~お知らせ~ オープンスペースでの作品の掲示について

ハーモニーのオープンスペースには皆さんの書いた絵・書道・写真・詩など作品が展示されています。これまで特にルールはありませんでしたが、スペースの都合上、今後は展示したい作品がある方に希望の展示期間などについて書面に記入をお願いすることになりました。また、年度内に1回スタッフの方で確認をして場合によってお引き取りについて皆さんにお声がけする場合がございますので、その際にご協力をお願いいたします。





ハモピア

月1回/第1木曜

3月のハモピアはランチ会の実施方法について皆さんとお話して、今後の参考として「アクリル板が無くなる」といい「開始時間が早いのではないか」「お金を払ってもいいのでみんなで同じお弁当を食べるのはどうか」などご意見をいただきました。他にハーモニーニュースの投稿記事のルールについて話題にしました。

お茶会 毎週土曜日 & ランチ会 月1回

3/9のお茶会は14人の方のご参加があり、山田病院で実習中の方にも参加していただきにぎやかなお茶会となりました。
3/12のランチ会は3名のメンバーさんとスタッフ2名でお昼ご飯を食べながら、どんなランチ会だったらいいかについて、その時々テーマがあってもいいね等話しました。皆さんの参加をお待ちしています。

フルーツサンドを作る会

臨時企画

2月29日に臨時企画としていちごのフルーツサンドを作る会を行い。7名のメンバーさんと、夕食会でお世話になっていたボランティアの石黒さんと一緒に久しぶりに調理を行いました！



農業体験

月1回/不定期

気持ちのいい青空の中、3名のメンバーと小林農園さんにお邪魔しました！春大根の間引きの作業を体験させていただきました◎まだまだ小さな大根がこれから大きくなるのはとても楽しみです♪



編集委員会

毎週水曜日

3月はパンの歴史ですね。テーマ決めの時からメンバーさんそれぞれが意見を出し合い、読者の皆さんに「何を伝えたいのか」メンバー間で問いかけながらの話し合いです。メンバーの皆さんのお勧めパン♪食べたくります。でも記事を読むと・・・やっぱりご飯がいいんですか！？

女性の会

偶数月/第3木曜日

4月は自主活動のハーモニー楽団と実施が重なるため、**4月25日(木) 15時**に行います。オープンスペースでお話ししましょう♪詳しい内容についてはチラシにてお知らせさせていただきます！



ハーモニー楽団(自主活動)

今回のハーモニー楽団の練習はオープンスペースで行いました。12名のメンバーが参加してにぎやかに練習していました。次回の活動は4/18(木)いつもの多目的室にて行います。



ムジカフェ(自主活動) 毎月第3土曜日

毎月1回土曜日のお茶会の後にムジカフェを開催しています。定員8名で自分の好きな音楽を紹介して歓談しています。いろいろな曲が紹介され「あっ、こんな曲もあったのか！」などと新鮮な思いを共有しています。新規の参加者さんもお気軽に参加してください。
ムジカフェメンバーより



投稿作品
~かぜのなまえさんの作品~

歯みがき
朝の八時ごろに
歯をみがいていたら、
兄が言いました。
「夜、
寝る前に
歯をみがいているの」
「みがいていない」
「よく考えてみたら
へんじゃない。
今ごろ
いっしょうけんめい
みがいて」
夜に
歯をみがかないのは
理由があるのです。
彼からの電話を
待っているのです。
かかってくるわけのない
電話を
歯をみがいているときに
電話が
かかってくるといけないから
歯をみがけないのです

4月号特集

日本人の朝食が、ごはん、みそ汁や玉子焼きだったのが、パンに変わってきました。朝食にパンを食べることが増えてきました。パンが身近なものになって来たので今回はパンの歴史を紹介しましょう。

「世界のパンの歴史」

パンの原型とは、今から 8000 年から 6000 年ほど前、古代メソポタミアでは、小麦粉を水でこねて、ただ焼いたものでした。

もともと、古代メソポタミアのパンは無発酵でしたが、その後古代エジプトでほんの偶然から発酵パンが生まれました。

パンは、今は主食ですが、古代エジプトから古代ギリシャへパン作りが伝えられると、製パン技術を身に着けた専門のパン職人が登場してパンは量産されるようになりました。

パンは、ヨーロッパからアジア、アフリカにも伝えられ、世界各地に取り入れられるようになりました。

「日本のパンの歴史」

日本では、戦国時代に鉄砲と共に、パンは伝えられました。その6年後、フランシスコザビエルが、パン作りを始めました。当時、日本ではキリスト教が禁じられていましたので、長崎などで西洋人の為に、細々と作られていただけでした。

日本人の為にパンが作られたのは、江戸時代です。非常食として保存性と携帯性の面で優れているパンは、まだ庶民の主食にはなっていません。1854年に鎖国が解かれると、横浜、神戸などの港町を中心にパン作りが広がりました。1869年、パン屋で最も古い「木村屋総本店」が銀座に開業。5年後には、日本独自の「あんパン」が発売され、人気商品となりました。第二次世界大戦後は、食生活の洋風化が進み、パンは米に次ぐ主食としてすっかり定着しました。

「編集委員のお勧めパン」

ベーカリーレストランサンマルク、サンドイッチのタマゴサンド、セブンイレブンのカレーパン、田無パン(あんこクリーム入り)、サンマルクのパン、パスコの食パン、ランチパックのピーナツクリームサンド。このような意見が出ました。しかし、やはりご飯がよいようです。

参考文献: <http://www.panstory.jp/history/history.html>

編集後記:「お花見の場所は？」

竜王/西東京いこいの森公園 プリジストン/清瀬中央公園 シュークリーム2コ/文理台公園

地陽水/橋場から三鷹までの関東バスのバス通り トヨタ/小金井公園 K/武蔵関公園