

5月のスケジュール

※★マークは事前申込が必要です。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

5/3~6はゴールデンウィークのためお休みにいたします<(_)>

1	編集委員会 (ミーティング) 15:30~	2	ハモピア 15:30~	3	お休み (憲法記念日)	4	お休み (みどりの日)
5	お休み (こどもの日)	6	お休み (振替休日)	7		8	編集委員会 15:30~
9		10	★農業体験 13:30~	11	お茶会 14:00~	12	お休み
13	★農業体験 (雨天予備日) 13:30~	14	ランチ会 12:00~	15	編集委員会 15:30~	16	ハーモニー楽団 (自主活動) 14:30~
17		18	お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~	19	お休み	20	
21		22	編集委員会 15:30~	23		24	★外出レク コカ・コーラの 裏側へ潜入
25		26	お休み	27		28	
29	編集委員会 15:30~	30		31			

お知らせ

★年間スケジュール★ 今年度の予定表になります。変更がある場合は改めてお知らせいたします。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
報告会	外出レク		ミニ講座	レクの日		フレンドリーまつり	市民まつり	レクの日	レクの日	ハーモニー講座	報告会 お花見

★ハーモニーのベランダ★

4月は菜の花やチューリップが綺麗に咲きました❁
新しいお花や、あさがおを新しく植えていますので、
今後も楽しみです♪
お花のお手入れや、新しいお花の買い出しはメンバーさんと
一緒に行っています！気になる方はスタッフまで～



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5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く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。

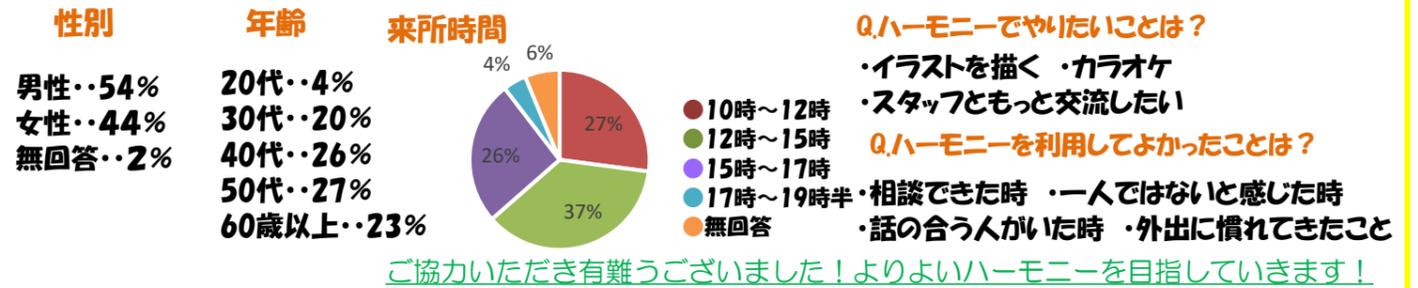
地域活動支援センター♪ハーモニー

☎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

R5年度ハーモニー利用者アンケート結果 令和6年1月5日～令和6年3月29日

来所された方々にご協力いただいたハーモニー利用についてのアンケート結果です。
詳しくはオープンスペースに掲示してありますのでご覧ください！



TOPICS

～お知らせ～ 新職員のご挨拶

昨年山田病院に入職し、今年5月より山田病院医療連携・相談室から異動となりました、
鈴木舞と申します。お話をしたい聞きたいすることが好きです。人との会話で自分の世界は
広がっていくと思っていますので、是非皆様のお話をお聞かせください。
入職してからの日は浅いですが、皆様から信頼していただけるように日々真摯な対応を心がけ、
食欲に精進していこうと思っています。よろしくお祈りします。

TOPICS

～お知らせ～ 外出レク・工場見学

日程：5月24日(金) ※詳細はオープンスペースにあるチラシをご覧ください
内容：コカ・コーラ多摩工場見学へGo!
対象者：ハーモニー登録者、工場内は階段などを利用しますので体力に自信のある方
費用：交通費は自己負担
申込期間：5/1～5/22まで
申込方法：オープンスペースにあるチラシに記名、または電話にて申込可能です！
確認事項がありますので、申し込まれた際はスタッフまでお声がけください♪
ご不明な点等ございましたら、お問い合わせいただくか、お近くのスタッフまでお聞きください☆



プログラム 報告&お知らせ

お花見

～小金井公園へ～

12名のメンバーとスタッフで小金井公園にてお花見をしました。5年振りに食事をとりながらの実施でした！当日の桜は予想よりも咲いておらず…。しかし！前日まで雨が続けていたためお天気の心配もありましたが、皆さんの日頃の行いが良いからか、当日は過ごしやすい気温でピクニックが出来ました！公園内を散策をしたところ、綺麗に咲いている桜も見ることができ、季節を味わいながら楽しい時間を過ごすことができました(*^▽^*) ハーモニー外での活動もとても充実したものに！興味のある方はスタッフまでお聞きください！



お茶会

毎週土曜

4/20には再開してから最多の16名の参加がありました！誰かと話したいな～という方はぜひ毎週土曜日14時にオープンスペースでお待ちしています(^)/珍しいお菓子も食べられるかも☺



編集委員会

週1回/水曜

今回はメンバー中心に活動している自主活動「ハーモニー楽団」の誕生秘話や活動において大切にしていることなどを、ハーモニー楽団メンバーに取材しています！来月の第一水曜日は今後の編集委員会についての話し合いを行います！

ハモピア

月1回/第1木曜

今週のハモピアでは、5月に行く外出レクの行先をみなさんにご意見頂きました！とりあえずどこでもいいですよ～と意見を募ると海外などの意見が挙がり、びっくり仰天🐼 いつか行けたらいいですね～ 詳しい議事録はオープンスペースに掲示してありますのでご覧ください♪

農業体験

月1回/不定期

協力してピース



今回は3名のメンバーさんとそら豆の支柱を立てる作業を体験させていただきました！大きくなるのが楽しみです♪ 今回も小林農園さんありがとうございました😊

ランチ会

月1回/第2火曜



4/16に7名のメンバーが集まってくださり実施しました！各々手作り弁当や、購入してきた物を食べて交流をしました。今回はきゅうりの漬物をスタッフが用意しおかずの一品として皆さんにいただきました😊今後第2火曜日実施となります。ご参加お待ちしております(^)/

ハーモニー楽団（自主活動）メンバーより



ハーモニー楽団ではメンバー主導でバンド活動をしています！4月の活動では多くの見学の方や初めて参加の方が来られました！お気軽に見学お待ちしております♪ 5月は5/16(木) 14:30～場所は多目的室です♪

ムジカフェ（自主活動）メンバーより

月1回/第3土曜



5月は「元気がつく曲」「初めて買った曲」「アニソン」をテーマにまたはそれ+自由な曲をエントリーして下さい。「色々な世代の曲が聞いて良かった」「今日も元気をもらえました」など参加者の感想があります。5月も楽しみにしてください。

「心の庭で咲くタンポポ」
心の中で咲くタンポポ、
広い、広い、お花畑で、
タンポポの綿帽子は、心の中で飛んで行
く、
1つ2つ、「元気になあれ」と
温かなの日の光の中で、
温かな広い空に向かって、
フツと、フツと、飛んでゆく、
心の中に、ポツと温かな心を感じて、
体の中にも、ポツと温かな光に包まれて、
心の中のお花畑は
私の心の中で、心の中で広がる、
友達も笑顔で迎えてくれる、
あの日も、あの時も、みんな笑っている、
あの人も、あの子も、みんな微笑んでいる、
あゝ心から温かな、タンポポの咲いている
僕の心の庭、
感謝で満ち溢れている、
ずっと、続く、幸せ、



投稿作品

～浜のさんの作品～

5月号特集

今回は、メンバー発信の自主活動についての特集を組みました。ハーモニーでは、プログラムとは別に利用者が主催している活動があります。その中でも、盛り上がっているハーモニー楽団(ハモ楽)について参加者5名の方々にインタビューしてみました。なかには、初めて楽器に触れる人もいます。それぞれのポジションを頑張っています。

――Q.ハモ楽、結成当時のことを教えてください。

A.最初は、楽器を使って合奏したかったのですが、誰でも音楽が好きな人が参加できる場所。音楽をとおして心の交流がしたかったんです。

――Q.最初は、バンドではなく、合奏だったんですね。

運営して大変だったことは何でしょうか？

A.これからが、大変かも。しかし、今のところはいいかんじです。次の曲を決めるミーティングが大変になっています。

――Q.バンドマスター(バンドの指示者)が、注意している点は？

A.自分が楽しめるようにと、思ってたのですが全部ひとりでもとめないといけないという考えだと疲れちゃうので良くないと思い、全部はやらないんです。テンポを作るために音楽メトロノームのような役割をしています。

――Q.初めて、ベース、ドラム、ヴォーカル、ピアノをやった時の感想を一人一人教えてください。

A.(ベース)アンプを繋いだ音が、カッコいいです。(ドラム)みんなで演奏してみて、リズムを取るのが難しかったです。

(ヴォーカル)まず、楽しかったです。人と一生懸命やっているのが楽しいです。カラオケであると、ずれても大丈夫ですが人とやると緊張感があり、楽しいです。(ピアノ)気分が良く楽しい。みんなで一つになれる。

――Q.今、ハーモニー楽団では、2曲やっているそうですね？

――Q.1曲目の「僕らの力」(メンバーの人が作詞作曲したハーモニーのテーマ曲)は、なんでひらめいたのですか？

A.インスピレーション、授かりものです。

――Q.2曲目の「Stand By Me」は、なんで選んだのですか？

A.コードが簡単で、でもカッコいい、それが「スタンドバイミー」でした。

――Q.ハモ楽で、大切にしていることは、何ですか？

A.参加している全員が、楽しめることです。

――Q.これからの目標は？

A.今の2曲を完成させるのと、そろそろ3曲目をやりたい事です。インタビューに答えていただきありがとうございました！



編集後記:「5月に行きたい所は…?」

竜王/将棋会館 シュークリーム2コ/文理台公園 フリジストン/航空公園
地陽水/サツキとメイにかけて、八国山緑地 シバッチ/菖蒲園(東村山)

