

11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
3 お休み (文化の日)	4 お休み (振替休日)	5	6 編集委員会 15:30～	7 ハモピア 15:30～	8 1	9 2 お茶会 14:00～
10 お休み (市民まつり)	11	12 ランチ会 12:00～ アート創作の時 間(自主活動) 14:00～	13 編集委員会 15:30～	14 	15	16 お茶会 14:00～ ★ムジカフェ 15:30～
17 お休み	18	19	20 編集委員会 15:30～	21 ハモニー楽団 (自主活動) 14:15～	22 ランチ会 12:00～ ★農業体験(仮) 15:00～	23 お休み (勤労感謝の日)
24 お休み	25	26 	27 編集委員会 折作業 15:30～	28	29 ★農業体験 予備日(仮) 15:00～	30 お茶会 14:00～

お知らせ

🎄 クリスマス会 🎄

日程：12月14日(土) 午後
場所：ハーモニーオープンスペース
内容：お楽しみ♪

★ハーモニー講座★

日程：令和7年2月8日(土) 午後
場所：フレンドリー3階多目的室
内容：セルフケアについて

詳細が決まり次第お知らせします！



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。

2024年11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～ フレンドリーまつり

10/12(土)にハーモニーがある障害者総合支援センターにて、フレンドリーまつりが開催されました！ハーモニーはポップコーンとわたがしを販売しました♪小さなお子様からお年寄りまで多くの方々にご購入いただきました(^_^)♪ 販売のお手伝いをしてくださったメンバーもありありがとうございました！そして、多目的室とハーモニーのオープンスペースで、メンバーによる発表も行われました！多目的室では、6名の方が発表され、アカペラや、ピアノ、一発芸、お手玉の披露などなど・・・盛り上がりました(^_^)/発表された皆さんお疲れさまでした！他には、メンバーが普段描いている絵やコンピューターを使ったイラスト、切り絵、塗り絵などの作品展示もありました♪6年ぶりの開催でした！また来年もよろしくお願いします♪



将棋・オセロのボランティアの方も
ありがとうございました！▶▶▶

TOPICS

～お知らせ～ 市民まつり

開催日：11月9日(土) 午前10時～午後4時
11月10日(日) 午前9時～午後3時半
場所：西東京いこいの森公園(西東京市緑町3丁目2番)

最寄りのバス停は
谷戸小学校です

市民まつりに今年もハーモニーも出店します！ハーモニーメンバーが作成した自主製品や、市内にある就労継続支援B型作業所・たなし工房、同じく就労継続支援B型作業所：友訪の自主製品を販売します♪他にもイベントや、メンバーによる発表・作品展示などを行います！テント内に休憩場所もあるので、ぜひ遊びにいらしてください(^_^)/お手伝いや作品発表してくださる方も引き続き募集中です！！

まつり中終日ハーモニーは閉所となります！電話相談もできません！

TOPICS

引き続き感染対策のお願い・・・

今年はだいぶ遅めの秋になりました。だんだんと寒くなってきていますが、季節の変わり目は体調が崩れやすい方も多いのではないのでしょうか？新型コロナウイルスや、インフルエンザにも注意が必要です。

ハーモニーでは以前と変わらず、オープンスペースでのマスクの着用をお願いしています。入り口での検温も実施しており、熱や風邪症状がある方の来所は控えていただいています。みなさんで感染対策は気を付けつつ、寒い冬を乗り越えましょう！🍁

※感染対策については今後も検討し、随時変更する可能性があります。



ハモピア

月1回 第1木曜

今回は、主にオープンスペースでの音の問題について話し合いました！ハーモニーでは、ピアノを演奏される方、テレビを見られる方、お喋りをされる方、一人で過ごされる方、様々な利用方法があります。違うことをして過ごす中で、気になる点など多々あるとは思いますが、皆さんが気持ちよく過ごせるよう思いやりを持って行動をしましょうと改めて確認をしました！演奏をされる方はできるだけヘッドホンの着用、テレビや会話の音量は、周りの方の迷惑にならないよう心掛けをお願いしますm(_)_m

お茶会

毎週土曜日



一番人気のお茶会！毎回参加者が多いです！誰かとお話したいな～という方はお茶会に参加してみませんか？お茶会で出るお菓子はメンバーと一緒に買い出しに行きます！よろしくお願いします♪

編集委員会

毎週水曜日

今回もテーマ決めから、調べものなど記事づくりを協力して行われました！右のページの記事をご覧ください！

アート・創作の時間
(自主活動)

第2火曜

10月は6名が参加しました！ぬり絵・風景画・イラストなど描きました。皆さん集中して、作品を完成させていました♪次回は11月12日(火)14時～15時です。一緒に創作時間をすごしましょう。メンバーより

ムジカフェ(自主活動)

第3土曜

10月のムジカフェは6名の参加で、盛況に行われました。ハナ肇とクレイジーキャッツの「アツと驚く為五郎」、サーカスの「アメリカンフィリング」、吉田たけろうの「夏が見えれば」、松任谷由実の「守ってあげたい」、LUNA SEAの「エンドオブソロー」などのエンタリーがありました。11月のムジカフェも楽しみにして下さい。ムジカフェメンバーより

ランチ会

月2回 第2火曜・第4金曜

10月のランチ会は6名が参加されました。何故かおにぎり率が高かったです。9月よりランチ会が月に2回に増えました！皆様のご参加、お待ちしております。



女性の会

偶数月 第3木曜

10月の女性の会は残念ながら中止になりました。次回は12月19日15:00～です。皆様に楽しんでいただける企画を準備したいと思います！ご参加をお待ちしています♪



農業体験

月1回

10月の農業体験は雨天のため中止になりました。みんなで自然の中で体を動かすことを楽しみたいですね！ご参加よろしくお願いします！

ハーモニー楽団
(自主活動)

月1回

「ハモ楽」は、話し合いを大切に、協力しながら会を運営しています。今月は、シェーカー等の「手作り打楽器」を用いてのリズム練習からスタート。曲の演奏では、奇跡的にメトロノームにぴたりと合い、とても気持ちよかったです。見学歓迎です。メンバーより

実際の練習風景↓



題名 ありがとうございます。

こんにちは。私は工房に通所している者です。

8月30日台風の中傘がさせずに、自宅から工房へ向かう中、雨に倒れてしまい

その姿を見つけた福祉関係者と思われる若い女性がわざわざ車を止めて

私を助けてくれました 私はその方の名前も連絡先もきかなかったのでありがとうございましたと言いたいです。

その方だけでなく足を引きずって歩く私を見て「大丈夫ですか」と声かけしてくれます

ありがとうございます。夢に向かって工房で頑張ります

彩

投稿作品

～彩さんの作品～

11月号特集

11月19日は、備蓄の日ですが、震災が起こる前には、私たちは何の備えをするのでしょうか？

今月は、防災対策について考えます。

自分の身をどうやって守るのかを知るには、まずは、頭を保護し丈夫な建物の中に避難するという事が前提になると思います。

心得を身に付けておくことと、対処の仕方が重要です。その方法としてインターネットで調べるという方法があります。その中でも、精神障害者の人々が必要となってくる準備があります。

1. お薬手帳。
2. 救急医療情報キット。

キットとは、かかりつけ医や、持病などの医療情報、薬剤情報、緊急連絡先、健康保険証のコピーなどの必要な情報を入れておく道具です。

それによってスムーズに緊急搬送、治療が行われます。

3. お薬の予備を先生と相談してストックする。担当の主治医の指示に従うこと。
4. 自分独自の必要なものなど。たとえば、耳栓、アイマスク、枕、などなど。
5. ヘルプカードを用意しておくこと。

次に、基本的な準備するものとしては、水と食料、トイレの確保、避難場所の確認などなどです。

あとは、心構えとしては慌てないで落ち着いて行動する事が一番です。

- 参考文献：

<http://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/basic...>

◇ 書籍『『日常備蓄』で災害に備えよう』(ブックレット)



編集後記：「好きな鍋料理は？」

地湯水／すき焼き 竜王／水炊き ブリジストン／寄せ鍋

トヨタ／キムチ鍋 まるこむ／常夜鍋 シュークリーム2コ／牡蠣鍋