

# 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

<b>日</b>	<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
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 ハモピア 15:30~	2	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 編集委員会 15:30~	8	9	10 お茶会 14:00~
11 お休み	12 ★外出レク 13:00~ 16:30	13 ランチ会 12:00~ アート創作の時 間(自主活動) 14:00~	14 編集委員会 15:30~	15	16 ★農業体験 15:00~	17 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~
18 お休み	19	20 	21 編集委員会 15:30~	22 ハーモニー楽団 (自主活動) 14:30~	23 ランチ会 12:00~	24 お茶会 14:00~
25 お休み	26	27	28 編集委員会 折り作業 15:30~	29	30 ★農業体験 (雨天予備日) 15:00~	31 お茶会 14:00~

## お知らせ

R6年度利用者アンケートに108名の方にご協力いただきました。ありがとうございました！  
こちらでは集計結果の一部をご紹介します。詳しくはオープンスペースの掲示をご覧ください！

<p>&lt;性別&gt;</p> <p>男性…56%</p> <p>女性…41%</p> <p>無回答…3%</p>	<p>&lt;病名・障害名&gt; (多かった回答)</p> <p>統合失調症…約32%</p> <p>神経発達症(発達障害)…約13%</p> <p>双極性障害…約12%</p>	<p>&lt;利用目的&gt; (多かった回答)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・交流・職員との交流</li> <li>・相談・休憩</li> <li>・生活リズムの確立・外出のきっかけ</li> </ul>
<p>&lt;年齢&gt;</p> <p>20代…2%/30代…21%</p> <p>40代…26%/50代…28%</p> <p>60代…23%</p>	<p>&lt;来所時間&gt;</p> <p>10~12時:約29%</p> <p>12~15時:約32%</p> <p>15~17時:約34%</p> <p>17~19時半:約3%</p> <p>無回答…約2%</p>	<p>&lt;ハーモニーで新たにやりたいこと&gt; (多かった回答)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンバー同士の座談会</li> <li>・パソコンに関する勉強や練習</li> <li>・就労に関する勉強や練習</li> </ul>

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。

# 2025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き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

### ~お知らせ~ 新職員のご挨拶

4月より新しく配属になりました、八重樫奈々(ヤエガシナナ)と申します。趣味は、映画鑑賞、旅行、大きな公園の散歩などが好きです。これから皆様と一緒にほっとできる時間を過ごしたり、沢山お話ができればと思っております。まだまだ分からないことが沢山あるので色々教えていただけると嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

初めまして。4月から新しく配属されました、芳賀日向子(ハガヒナコ)と申します。ハーモニーについてまだまだ知らないことがたくさんあるので色々教えてください！皆さんとプログラムやイベントでお会いできるのをとても楽しみにしています。至らない点がありご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、精一杯頑張りたいと思います！どうぞよろしくお願い致します。

## TOPICS

### ~お知らせ~ 外出レク

植物園を楽しもう♪  
日時：令和7年5月13日(火) 13:00~16:30頃  
場所：東京都薬用植物園(東大和市駅から徒歩2分)  
内容：国内はもちろん、世界各国の貴重な植物について、ボランティアガイドさんの案内で園内を見学します！  
定員：10名(登録者のみ・完全予約制)申込締め切り5/10(土)まで  
費用：交通費は自己負担(切符往復440円)、園内は無料  
申込方法：お電話または来所にて ※確認事項があるため職員までお声がけください。皆様の参加をおまちしています♪

## TOPICS

### ~お知らせ~ お花見

3月28日(金)に小金井公園でお花見を行いました！19名のメンバーさんが参加されました。小平にあるA型作業所みくまさんのお弁当や和菓子を食べたり、レクリエーションを楽しんだりしました♪満開前でしたが綺麗な桜を見ることができました🌸



### ~おまけ~ 蝶が羽化しました



ハーモニーの蝶が羽化しました!!

# プログラム 報告&お知らせ

## お茶会 毎週土曜

4月5日のお茶会には14名のご参加がありました。新し  
スタッフも交えて賑やかなお茶会になりました。  
ベランダ越しに見える桜が満開でとても綺麗でしたよ♪

## 編集委員会 週1回/水曜

今回の編集委員会では、障害者手帳を有効に使ってゴールデ  
ンウィークに楽しめる記事にしよう！とメンバーさんからの提案  
から始まりました。詳しくは右のページをご覧ください。

## 農業体験 月1回/不定期

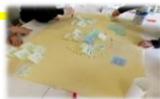
4/11にメンバー3名、スタッフ3名で小林農園さんへ伺いました。  
雨の心配がありましたが、気持ちの良い晴れの中作業ができた  
た(^)/かぶの収穫も最後にお手伝いさせていただき、ベテランの  
参加メンバーの手際の良さが輝いていました！



次回は5/16で  
時間が15時から  
になります。

## 女性の会 偶数月/第3木曜日

4/17(木)に4名の方が集まり、今回は女性の会でどんなことをや  
りたいかと意見を出し合いました。各自、付箋にやりたいことを書  
き出し、それを模造紙にグループ分けをしながら貼る作業をしなが  
ら交流をしました。運動系や話す系、小物作り系などバランスよく  
意見が出ました♪読書会や、自分の好きなことをプレゼンする会な  
ど様々な意見もあり、皆さんの意見を踏まえ、今後の女性の会の  
テーマを決め、年間スケジュールのような形でお知らせしたいと思  
います。



## ハモピア 月1回/第1木曜

これまでのハモピアでは、ハーモニーの利用についてや各イベント  
などを中心に話し合うことをメインに実施してきました。今後の活  
動についてスタッフで検討した結果、テーマを決め、**メンバーの座  
談会形式**で活動をしていく予定となりました。スタッフも手探りで  
始めますので、ご興味のある方はぜひご参加、ご意見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 月1回/不定期

今月は、8人集まって話し合いを行いました。主催者が新しく交代し、  
6月からは、開催の曜日を変更する予定です。報告会では、自分たち  
で演奏した『スタンドバイミー』の心地よいバックミュージックを流  
しながら、楽しく発表しました。  
お気軽に見学にいらしてください。

## ミュージカフェ(自主活動)メンバーより 月1回/第3土曜

今月は8名の参加でした。エントリーした曲は吉田拓郎の「友達」、  
藤井風の「Workin' Hard」、ドリカムの「うれしはずかし朝帰  
り」、松田聖子の「風は秋色」、西田敏行の「もしもピアノが弾け  
たなら」、絢香×コブクロの「WINDING ROAD」、辺見マリの  
「経験」、桑田佳祐&Mr.Childrenの「奇跡の地球」でした。来月  
もご参加お待ちしております。



## ランチ会 月1回/第2火曜

4月8日のランチ会は4名の参加でした♪  
手作りのお弁当を持ってこられた方や  
ピザやおにぎりの方もいらっしゃいました。  
今月は5月13日(火)と23(金)です。初めての方もぜひぜひ  
ご参加ください。お待ちしております!!



## カラオケシアター(自主活動) 月1回/第3月曜日

現在カラオケシアターは主催者の不足により休止しています。  
今後の予定はOS内のお知らせでご案内予定です。  
メンバーより

## アート創作の時間(自主活動) 月1回/第2火曜日

4月8日は5名の方の参加があり、塗り絵、漫画、AIイラスト  
等を楽しみました。次回は5月13日(火)の14時からです。  
ぜひご参加ください。メンバーより

投稿作品  
ペンネーム：かぜのなまえ

パパパお夕夜パン ペペペお起朝ペ お  
ンンン腹食ン コココ腹きコ な  
パパパがのパン ペペペがたペ な  
ンンン 後ン コココとコ コ の  
パパパ はパン ペペペきペ う  
ンンン ン コココはコ コ た



## 5月号特集

障害者手帳を効果的に使ってゴールデンウィークを楽しみましょう。

たとえば、障害者手帳を提示すると割引・無料になる場合があります。今回は、いろいろ使える施設  
を田無からアクセスしやすい自然文化園(井之頭動物公園)を紹介します。

### 割引を使った行き方

バスのみ 田無駅入り口駅⇒西武バス「吉 64」吉祥寺駅 ※5 割引 先払い

バスと JR 田無駅⇒西武バス「境 03」「境 04」武蔵境駅 武蔵境駅⇒JR 吉祥寺駅

※5 割引 バス後払い JR 近距離は、割引なし



### 自然文化園について

Q.「障害者割引についていくらになりますか？」

A.「本人と付き添い人 1 人が、無料になります。」

Q.「休館日は、いつですか？」

A.「祝日以外は、月曜日になります。月曜日が祝日の場合は、振替で火曜日が休日になります。」

Q.「営業時間は何時ですか？」

A.「9:30~17:00 です。ゴールデンウィークは、9:30~18:00 になります。」

※下の図を参照

Q.「天気の悪い日には、お休みになりますか？」

A.「基本、休みにはなりません。台風等は、休館になります。」

Q.「何種類ぐらいの動物がいますか？」

A.「水中動物を含めて、170 種類以上います。」

Q.「彫刻園は、利用できますか？」

A.「彫刻園は、利用できます。」

### \*自然文化園とは？

動物園(本園)と水生物園(分園)に分かれています。  
合わせて、170 種類を超える動物を飼育しています。

4/26 土曜日 9:30~18:00  
4/27 日曜日 9:30~18:00  
4/28 月曜日 休館日  
4/29 火曜日 9:30~18:00  
5/3(土)~5/5(月)9:30~18:00  
5/6 火曜日 9:30~17:00

編集後記:「ゴールデンウィークは、何をしてお過ごしですか？」

地陽水/深大寺 竜王/将棋 シュークリーム2コ/谷戸公園に行く  
ブリジストン/食べ歩き トヨタ/テレビで野球観戦 まるこむ/散歩

