7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 ハモピア 15:30～	4	5 お茶会 14:00～
6 お休み	7	8 ★夕食会 16：30～（サバの塩焼き）	9 編集委員会 15:30～	10	11 ランチ会 12:00～	12 お茶会 14:00～
13 お休み	14	15 ★夕食会 16：30～（生姜焼き）	16 編集委員会 15:30～	17	18	19 お茶会 14:00～ ★ムジカフェ（自主活動） 15:20～
20 お休み	21 海の日 お休み	22 ★夕食会 16：30～（いろどりそうめん）	23 編集委員会 15:30～	24	25 ランチ会 12:00～ ★ミニ講座 15:30～	26 お茶会 14:00～
27 お休み	28	29	30 編集委員会 折り作業 15:30～	31	ランチ会は第２金曜日と第４金曜日に変更になりました！	

お知らせ

①新しい植物が仲間入りしました☆彡

ベランダのプランターにミニトマト・バジル・ゴーヤ・シソが仲間入りしました
食べごろになったら夕食会でも楽しみたいですね♪

②農業体験について☆彡

猛暑が予測されるため7月8月9月はお休みになります。
次回の日程が決まり次第お知らせいたします。

③七夕の笹を設置しました☆彡

オープンスペースに七夕の笹を設置しました！笹の前に短冊とペンが置いてあります。
お願い事や目標などを書いてみてはいかがでしょうか?

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7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

NEW

～お知らせ～ ミニ講座

～西東京市出前講座～　交通安全の話

日時：7月25日（金）　15時30分～16時40分頃　（開場15時15分）
場所：フレンドリー　A会議室
講師：田無警察署・西東京市　交通安全課
対象者：ハーモニーの登録者・体験利用者
申込方法：オープンスペースチラシにご記載をお願いします（電話申し込み可）
内容：事故防止を図るために、市内の交通事故の状況、交通安全の知識等について、田無警察署と市の交通安全課の職員の方がお話されます。

TOPICS

多目的室へGO！を行いました

6月23日に多目的室にて卓球をおこないました
11名のメンバーさんが参加され、卓球の試合やミニゲームを楽しみました！参加された方から「久しぶりに体を動かせて良い運動になりました」とご感想をいただきました。程よく体を動かして、良い気分転換になりました♪

NEW

～お知らせ～　夕食会再開します！

コロナ流行に伴い、中止になっていた夕食会が7月8日より再開することになりました♪
待ち望んでおられたメンバーさんお待たせしました(^^)/

日時▶毎週火曜日　16時30分～18時30分頃　※予定の都合上実施されない日もあります
対象者▶ハーモニー登録者、定員10名　（第５週目は実施なし）
申込方法▶実施日前の週の水曜正午～当日の火曜正午まで、来所または電話
※代理申込なし。キャンセル待ち無し。定員一杯の場合、翌週に優先申込可。
※再開初日となる7/8（火）分は、7/2（水）正午から申込開始。
費用▶400円（当日現金支払い）　※キャンセルの場合、当日12時以降はキャンセル料発生
内容▶当日：副菜、汁物のメニュー決め→買い出し、セッティング→調理→お食事♪
→片付け　集まったメンバーで協力しながら実施をします！

TOPICS ～6月の報告～ プログラム＆自主活動

農業体験　月1回/不定期

6月の農業体験は唐辛子の苗を植えて、苗を外敵から守るためのシェードを架ける作業でした！7月、８月、9月の農業体験は激しい暑さが予想されるため、中止の予定です。予めご了承ください。

お茶会　毎週土曜

お茶会はスタッフや利用者さんと色々なお話ができる交流の場です。始めに自己紹介と一人一言話しています。お菓子と飲み物をご用意して、オープンスペースでお待ちしています！毎週土曜日の14時～15時です☺

女性の会　偶数月/第3木曜

６月の女性の会はネイルチップを作りました✨
個性あふれた素敵な作品ができあがりました♪
次回８月はアイスをつくる予定です🍧
皆様の参加をお待ちしています！

お魚係(自主活動)　NEW

初めまして！水槽のお世話をしています、お魚係です。
今回は新しいお魚ちゃんが仲間入りしました。
ミッキーマウスとパンダが入りました。これはお魚の名前です。
正しくはミッキーマウスプラティとパンダコリドラスです。その他に、カージナルテトラとタニシが入りました。
餌をあげたい方は、水槽の左上の案内を参考にしてください。
よろしくお願いいたします。

編集委員会　週1回/水曜

7月の編集委員では、最近話題になっているお米について話し合いをしました。詳しくは右のページをご覧下さい♪
ハーモニーニュースの作成に興味がある方はまずは見学からいかがでしょうか？15時30分よりオープンスペースでおこなっています！！！

ランチ会　月2回/第2、第4金曜日

６月10日のランチ会は５名の参加でした♪手作りのお弁当を持ってこられた方やおにぎり、カップ麺の方もいらっしゃいました。今月のランチ会は７月11日(金)と25日(金)です。初めての方もお気軽にご参加ください。お待ちしています！

ハモピア　月1回/第1木曜

6/5(木)のハモピアでは6名の方が集まり、話し、聞き合いました♪参加された方からは、「色々な人の話が聞けてよかった」「物足りないと思うくらいよかった」などの感想がありました♪次回のテーマは、「今頑張っていること」についてです！ご参加お待ちしています！

ハーモニー楽団(自主活動)メンバーより　月1回/不定期

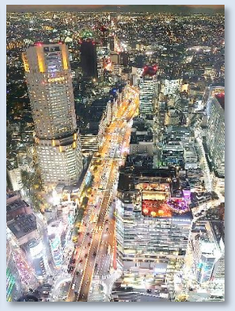
6月のハーモニー楽団の参加者は８名でした。前半に歩いて帰ろうを演奏して、後半に僕の力を演奏しました。
ハーモニー楽団では初めての参加者をお待ちしております。
ご気軽にメンバーにご相談ください。

ムジカフェ(自主活動)メンバーより　月1回/第3土曜

今月のムジカフェは9名の参加でした。エントリーした曲は、
森山かよ子「じんじろげ」ボールグリモー「王と鳥」、
シティーハンターの「GetWild」、チューリップ「心の旅」、
加藤とき子の「灰色の瞳」、藤井風「グレイス」、吉田拓郎の「この歌をある人に」、浜田省吾「もう一つの土曜日」、
岡田有希子「唇ネットワーク」でした。
来月のご参加も待っています！

東京の美しい夜景
THE BEAUTIFUL NIGHT VIEWS OF TOKYO
Photo by E. Kojima

第 17 回
渋谷スカイ



【画像解説】渋谷スカイは、「渋谷スクランブルスクエア」の 45 階、46 階、屋上に位置します。地上 229m から 360 度の景色を眺めることができます。屋上からの眺めが素晴らしいです。屋上の"SKY STAGE"はほぼ正方形で、四辺ありますが、夜になると六本木方面は、飲食施設となり、そこからの見物・撮影できません。また渋谷サクラステージ側も見物・撮影できるエリアが限られます。代々木公園側は、なんとか見物・撮影はできますが、外国人観光客等でとても混みます。　昼間、また夜間の見物・撮影範囲は限られます。高い場所のため、持込み禁止のものがあり、手荷物を預ける無料ロッカーがあります。

１月号特集

今年も本格的な夏の暑さが到来しました。何かとお米が話題になっていますので色々な食べ方を考えてみました。

私たちのお米の食べ方のご提案

・お茶漬けのアレンジ方法
南高梅、柴漬け、氷、刻みのり、あられ、塩昆布…などをトッピング。

・納豆ご飯のアレンジ方法
卵黄、刻みのり、とろろ、刻みネギ、イカのお刺身、お酢少々、マヨネーズ少々、七味唐辛子…などを加える。

・ぶっかけご飯のアレンジ方法
冷えた味噌汁またはめんつゆ、みょうが、刻んだキュウリ、白ごま…などを加える。

オススメの副菜

ぬか漬け　キムチ　柴漬け　塩辛　きんぴらごぼう　酢の物　五目煮豆　ひじき

切り干し大根　高野豆腐　ちりめん雑魚　冷ややっこ　白あえ

わけぎとあさりのぬた

日本の料理店で出している海外でのお米をアレンジした食べ物のご紹介

・パエリア　・リゾット　・ドリア
・ナシゴレン　・ガパオライス　・ジャンバラヤ
・クッパ　・ビビンバ　・ピラフ
・ビーフストロガノフ

編集後記：「夏と言えば？」
地陽水／新島に行きたい　ブリジストン／九十九里　トヨタ／海、大洗
まるこむ／盆踊り　シュークリーム2コ／アイスクリーム
竜王／ガリガリくん