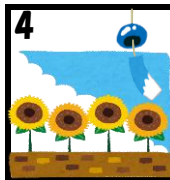


8月のスケジュール

※★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

8月の農業体験は気温が高く熱中症の危険性があるためお休みにいたします

 						
3 お休み	4 	5 ★夕食会 (カレー) 16:30～	6 編集委員会 15:30～	7 ハモピア 15:30～	8 ランチ会 12:00～	9 お茶会 14:00～
10 お休み	11 お休み (山の日)	12 ★夕食会 (エビフライ) 16:30～	13 編集委員会 15:30～	14 ハーモニー楽 団(自主活 動) 15:00～ <i>アイスを作ります!</i>	15	16 お茶会 14:00～ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20～
17 お休み	18 	19 ★夕食会 (冷しゃぶ) 16:30～	20 編集委員会 15:30～	21 ★女性の会 15:00～	22 ランチ会 12:00～	23 ★納涼会 14:00～ <i>お茶会はお休みです</i>
24 お休み	25	26 ★夕食会 (豚お好み焼 き) 16:30～	27 編集委員会 折り作業 15:30～	28	29 	30 お茶会 14:00～
31 お休み						

ミニ講座の報告

7月25日にミニ講座を実施いたしました。今回は西東京市出前講座の田無警察署の方に来ていただき、「交通安全の話」についてをテーマに、自転車のルールについて詳しく教えていただきました。19名の方が参加され、皆さんの交通安全への関心度が高いことが分かりました。交通事故の例をDVDで鑑賞した後に、自転車に乗る際の心構え、青切符についてなどのお話がありました。急いでいる時こそ、今回の交通ルールについて学んだことを思い出し、自分が加害者、被害者にならないよう気を付けたいと感じました。参加された方からは、「参加してよかった」「とても勉強になった」などの感想がありました。多くの質問に答えてくださった田無警察、西東京市交通安全課の方々、ありがとうございました！



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8月号

ハーモニー
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ただ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 今年も納涼会を行います!!

日時: 8月23日(土) 14時～
場所: フレンドリー2階 B・C会議室
対象者: ハーモニー利用者・体験利用者
内容: 夏野菜カレー・冷たい食べ物♪・レク♪
申込方法: OSチラシまたは電話にて事前申し込み(当日空きがあれば参加可)

毎年行っている納涼会! 皆さんで夏を感じながら交流をしましょう。
ご不明な点等あればスタッフまでお声がけください♪

TOPICS 新しい職員のご挨拶

はじめまして。この度新しく勤務させていただくことになりました、上野勇貴と申します。これまで精神保健福祉士として働いてきた経験があり、人と関わることが好きです。日々の何気ない会話や出会いを大切にしながら、皆さんと楽しく過ごせたらと思っています。将棋や英語が趣味なので、興味のある方はぜひお声かけください。どうぞよろしくお願いいたします。

Q&A

Q.休日の過ごし方は?

A.映画館に行って映画を観るのが好きです。
難しくないアクション映画が好きです。

Q.リラックス方法は?

A.太陽を浴びて日光浴をすることが好きです。

TOPICS 特別企画 伊藤ピアスタッフ

昨年の6月に入職してからあっという間に1年が経ちました。たくさんのメンバーさんが温かく迎え入れて下さったおかげで頑張れました。また都事業関係のお仕事はとても大変でしたが、やりがいのある内容でした。これからもピア(仲間)スタッフとして精進していきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

Q&A

Q.休日の過ごし方は?

A.公園に散歩。時々喫茶店に行く。

Q.リラックス方法は?

A.おいしい珈琲を飲みながら好きな音楽を聴くこと。



夕食会

毎週火曜日

7月より夕食会を再開しました！7月は3回行い「サバの塩焼き」「生姜焼き」「彩りそうめん」を主菜に料理をしました！参加メンバーさんには準備から片付けまで積極的に参加いただいて、美味しい料理ができました♪
今後もみんなで楽しみながらいろいろな料理に挑戦したいですね♪
皆様のご参加をお待ちしています！



ランチ会

月2回/第2、第4金曜

7月は6人の方が参加されました！
手作りのお弁当を持ってこられている方や、買ってきたおにぎり、お弁当を持ってきている方など様々でした。どれもすごくおいしそうでした♪
初めての方もお気軽にご参加ください。お待ちしております！
8月は8日(金)と22日(金)12:00～です！

ハモピア

月1回/第1木曜

7月のハモピアは7名の方が参加され、2グループに分かれて今頑張っていることについてお話をしました。「すごいいねと言ってもらえて嬉しかった」などの感想があり、盛り上がりました◎次回は、「克服したいこと、苦手なこと」について、自分の気持ちを発信し、相手の話を聞く会になります！ご参加お待ちしております♪

お茶会

毎週土曜 8/24は納涼会のためお休み

毎日暑い日が続きますね！そんな時は土曜日のお茶会に参加されてはいかがでしょうか？
冷たいコーヒー等普段有料の飲み物が1杯無料になります♪ぜひお待ちしております。

編集委員会

毎週水曜日

8月の編集委員会はアメリカについての特集です。いつものように話し合いで脱線することもありましたが、無事にまとまりました。皆さんの興味のある記事はありましたか？

女性の会

偶数月第3木曜日

8月はアイスをつくる予定です🍦簡単に作れる方法で行うので気軽にご参加くださいませ♪
※材料確保のため予約制になります。参加費100円です。登録者のみになります。

ムジカフェ (自主活動)

月1回/第3土曜

7月のムジカフェは参加者9名でした。
エントリーした曲は、加山雄三の「母よ」、シチリアーナの「リュートのための古風な舞曲とアリア第3組曲」、山下達郎の「Ride on time」、絢香の「Happy birthday」、beginの「島人ぬ宝」、天野春子「潮騒のメモリー」、吉田拓郎の「ローリング30」、松坂慶子の「愛の水の中花」、Honey Worksの「可愛くてごめん」などでした。来月もよろしくどうぞ！

投稿作品

～waheiさんの作品～



ハーモニーニュースでは利用者の方からの投稿を募集しております。掲載をご希望の方はハーモニーまでご連絡下さい。

8月号特集

今話題のアメリカについて調べました。

アメリカと言えば、どんなことを想像しますか？

編集委員で4つのテーマについてわかる範囲で調べてみました。

「アメリカの食文化について」

建国当時、ヨーロッパからの移民が多かったためアメリカ料理はイギリス、フランス、オランダなどの各国の料理がまじりあったものになっています。世界最大の工業国であり世界最大の農業国でもあるアメリカは、肉、魚、野菜などの良質な食材に恵まれています。パンブキンパイ、クラムチャウダー、サーロインステーキ、ハンバーガー、ホットドックなどの料理が代表的です。竜王

「象徴について」

国家防衛と宇宙開発

コロラド州のシャイアンマウンテン空軍基地は、1967年に完成したもので米ソ冷戦時代に作られたものです。核攻撃にも耐える構造になっています。そして、緊急時にはワシントンの司令部としても機能するようになっています。プリジストン

「アメリカのディズニーランド」

カリフォルニアアナハイムとフロリダの二か所にあります。フロリダは世界最大級のアミューズメントリゾートとしてギネスに登録しています。
カリフォルニアには、東京ディズニーランドとちがいに眠れる森の美女のお城があります。
トヨタ・地陽水

「アメリカ西海岸ウエストコースト」

西海岸西部はかなり広い範囲です。いくつかの国立公園があり、太平洋に面した都市が多く存在します。中でもカリフォルニア州サンフランシスコは、観光のしやすい街です。西部全体としては自然に恵まれた地域です。
シュークリーム2コ

編集後記：「好きな花火？」

長岡の花火／トヨタ コウモリ／地陽水 ロケット花火／プリジストン

線香花火／まるこむ ドラゴン／竜王 旧豊島園花火／シュークリーム2コ

多摩立川保健所健康だよりより
おまけ 今から始める熱中症予防

- ・エアコンや扇風機で室温をこまめに調整する！
- ・こまめに水分・経口補水液を補給する！
- ・外出時は、帽子や日傘、日陰を利用し直射日光を防ぐ！
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどで体を冷やす！
- ・十分な睡眠とバランスの良い食事を心がける！

