

9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 今月の夕食会は 16:00～に時間 変更しています！	2 ★夕食会 (チキン南 蛮) 16:00～	3 編集委員会 15:30～	4 今月のハモピアは 第1(木) から変更 しています！	5	6 お茶会 14:00～
7 お休み	8 	9 ★夕食会 (サバの味 噌煮) 16:00～	10 編集委員会 15:30～	11 フレンドリー 防災訓練 13:30～ ハモピア 15:30～	12 ランチ会 12:00～	13 お茶会 14:00～
14 お休み	15 お休み (敬老の日)	16 ★夕食会 (きのこの シチュー) 16:00～	17 編集委員会 15:30～	18 ハモニー 楽団(自主 活動) 14:15～	19 	20 お茶会 14:00～ ★ムジカフェ 15:30～
21 お休み	22	23 お休み (秋分の日)	24 編集委員会 (折り作 業) 15:30～	25	26 ランチ会 12:00～	27 お茶会 14:00～
28 お休み	29	30 ★夕食会 (スパゲッ ティミート ソース) 16:00～	農業体験は9月までお休みで、10月より開始で す。日程は決まり次第オープンスペースチラシに てお知らせします。 			

お知らせ

フレンドリーまつり、市民まつり開催決定！

★フレンドリーまつり 日時：2025年11月1日(土)

★市民まつり 日時：2025年11月8日(土) 9日(日)

詳細が決まり次第またお知らせいたします！

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。

2025年9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～ 納涼会

今年の納涼会は24名の方が参加されました！
スタッフとメンバーによる手作り夏野菜カレーを食べ、冷たいかき氷でひんやりと涼むことができました😊おかわりをしてくださる方が多く、おいしかったと皆さんの笑顔が見られてよかったです！
レクでは、自己紹介ビンゴゲームを行い、「やったことのないゲームで面白かったです」などのご感想がありました。ビンゴをしながら交流もでき、心も体も満たされました(^^) いつも皆さんのご協力のおかげで楽しいレクが実施できています！参加してくださった方、お手伝いをしてくださった方々ありがとうございます♪次回の季節もののレクはクリスマス会になります。やりたいことがある方はぜひスタッフまで教えてください！暑い日が続きますが、もうしばらく皆さんで乗り切りましょう♪



TOPICS

お知らせ

夕食会の開始時間

変更について

今月の夕食会は16:00～に変更になります。

遅れる可能性がある場合は、**事前にスタッフまでご連絡ください。**

副菜、汁物メニューは事前にスタッフで決定したものをお知らせします！

何かご不明点やメニューの希望がございましたら
スタッフまでお気軽にお声がけください！

フレンドリーまつり

参加者募集中！

日程：令和7年11月1日(土)

場所：(展示)フレンドリーロビー、オープンスペース
(発表)多目的室、オープンスペース

申し込み方法：OSチラシまたは電話にて事前申し込み

1.販売ボランティア

2.オセロ将棋コーナー

3.作品展示

4.多目的室での発表

5.ハーモニー内での発表

何かご不明点等ございましたら、
スタッフまでお気軽にお声がけください！

お茶会

毎週土曜日



最近お茶会に参加されるメンバーさんが増えてきています。オープンスペースのテーブルのアクリル板がなくなりました。飲食以外の時にはマスクの着用をお願いします。皆さんでお茶会を楽しみましょう!!

編集委員会

毎週水曜日

9月の編集委員会は防災についての特集です。メンバーさんが非常食品を実際に調理して、食べてみての感想などです。今回は見学の方も参加されてとても賑やかな活動となりました♪

ランチ会

月1回/第2火曜

8月22日のランチ会では8名の方が参加され、ランチをしました。賑やかな楽しい時間でした。次回のランチ会も皆様のご参加をお待ちしています💜各自お昼ご飯を用意してお集まりください♪

ハモピア

月1回/第1木曜

今回はメンバーとスタッフ合わせて5名で「克服したいこと、苦手なこと」についてざっくばらんに話をしました。「苦手と思っていたことが自分だけではないと思えてよかったです」など、共感し合えた感想が多く聞かれました◎次回のテーマはチラシにてお知らせします!

夕食会

毎週火曜



8月の夕食会はカレー、エビフライ、お好み焼きがメインメニューでした! 副菜もメンバーさんから意見をいただき、野菜をたくさん使った料理を作りました♪ 9月も皆様の参加をお待ちしています。

女性の会

偶数月/第3木曜日

今月の女性の会は3名の参加でした♪牛乳と砂糖だけで作る簡単アイスづくりをして、甘さ控えめのヘルシーアイス🍦ができました♪次回は10月の開催になります。ご参加をお待ちしています!

ハーモニー楽団(自主活動) メンバーより

月1回/不定期

8月のハモ楽は参加者4名でした。7月は暑さのためお休みしていたので1か月ぶりの活動になりました。僕らの力と歩いて帰ろうを演奏しました。来月のハモ楽もご参加のほどよろしくお願いします。



投稿作品

ペンネーム：かぜのなまえ

今年の七月から、精神科医の勧めもあって、訪問看護を受けている。医者に勧められて始めたので、最初は受ける目的がわからず、皆に目的をききまくった。皆、訪問看護を勧めてくれたが、結局、これといった目的は、わからなかった。

ただ、楽しいので、訪問看護を受け続けている。週に一回、三十分いろいろな話を聞いちゃう。訪問看護を受けるのと同じ時期に、前居た作業所にも、試験的にまた行くことになった。訪問看護で、その話をしている。始めは、行けるかどうかかわらないと言っていたが、今のところコンスタントにどうにか通えている。そのことで、看護師にすごくほめられた。大人になってから、そんなにほめられることはなかった。すこくうれしかった。

訪問看護を受ける目的は、私にとって、話を聞いてもらうことだ。毎回、一つは話すことを決めていく。後は、流れにそって、いろいろな話をする。月一回の通院のときより、週一回三十分、いろいろな話ができる。ときには、音楽の話をしたり、こわれたスマホをみてもらったりした。皆が言った目的は、社会でみようという方針だったり、月一回の通院だけでなく、週一回こまめに体調の把握をすることだったりした。今のところ、私の目的は、単に楽しいからだ。

風のうわさ話

百七十七

↳ 訪問看護

9月号特集

今回は、9月1日、防災の日について取り上げたいと思います。2011年に起きた東日本大震災から14年が経ちました。

防災の知識について再確認したいと思います。

今回は、非常食の水・お湯バージョンの食べ比べです。

★非常食について。

近所のスーパーマーケットでアルファ化米(五目御飯)、1袋 399円税抜きで、購入しました。

作り方:

- ① 安定するように、袋の底を広げて開封し、脱酸素剤、スプーンを取り出してください。
- ② お湯又は、水を袋内側の注水線(約160ml)まで注ぎ、良くかき混ぜてください。
- ③ 袋のチャックを閉めて熱湯で15分、水で60分待つて出来上がりです。

非常食を食べての感想

「お湯バージョン、メンバーさんに聞きました。」

- ・温かくて調味料の味がして美味しく食べられます。
- ・もう数分長いとより美味しくなります。
- ・今一つパサついている。
- ・半額セールなら購入したい。
- ・お米が柔らかくて良かった。



「水バージョン、メンバーさんに聞きました。」

- ・温かくはなかったけれど水バージョンの方が味が引き立つ。
- ・冷たい方が味が濃く感じる。
- ・水の方が味がしっかりしている。
- ・ラーメンより美味しかった。
- ・とにかく、美味しかったです。



編集後記:「秋と言えば?」

竜王／読書の秋 ブリジストン／お散歩 トヨタ／食欲の秋

まるこむ／紅葉の秋 シュークリーム2コ／お茶の秋

地蔵水／長野県の松茸