

10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
ハモピアは第2木曜日、 女性の会は第2金曜日に変更しています。			1	2	3	4 お茶会 14:00～
5 お休み	6 ハモニー 楽団 (自主活動) 14:30～	7 ★夕食会 16:00～ (ハンバー グ)	8 編集委員会 15:30～	9 ハモピア 15:30～	10 ランチ会 12:00～ ★女性の会 15:00～	11 お茶会 14:00～
12 お休み	13 お休み (スポーツの日)	14 ★夕食会 16:00～ (秋刀魚)	15 編集委員会 15:30～	16 ★ポッチャ の会 15:00～	17 ★農業体験 15:00～	18 お茶会 14:00～ ★ムジカフェ (自主活動) 15:30～
19 お休み	20	21 ★夕食会 16:00～ (カボチャ の煮物)	22 編集委員会 15:30～	23	24 ランチ会 12:00～ ★農業体験予備 日 15:00～	25 お茶会 14:00～
26 お休み	27	28 ★夕食会 16:00～ (焼きうどん ん)	29 編集委員会 (折り作業) 15:30～	30	31 Happy Halloween!	

お知らせ

♪ 農業体験再開します ♪

厳しい暑さのためお休みしていた農業体験を10月より再開いたします。

10/17(金) 15:00～(予備日10/24(金) 15:00～)

★登録者のみ予約制

♪ オープンスペースのホワイトボードが使えます ♪

オープンスペースにあるホワイトボードの裏面を使用することができます。利用したい方は、スタッフに一声かけてください！

ハ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10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

～お知らせ～ フレンドリーまつり

日時: 11月1日(土) 9:30～16:00(小雨決行)
場所: 西東京市障害者総合支援センター フレンドリー
※ハーモニー閉所 電話相談及びオープンスペース利用は不可。

食品販売、作品展示、活動展示、発表などが実施されます！
ハーモニーは、オセロ・将棋コーナー、わたあめ・ポップコーンの販売をします♪
その他多目的室にて、団体発表などがあります。ハーモニーメンバーの発表は10:20～から行います。お時間に余裕のある方はぜひ遊びにいらしてください♪
オープンスペースは休憩所、演奏発表などで11:00～13:00の間オープンスペースは開放しています。

TOPICS

～お知らせ～ 西東京市民まつりに出店します

日時: 令和7年11月8日(土) 午前10時～午後4時 ←※ハーモニー終日閉所※
令和7年11月9日(日) 午前9時～午後3時30分

場所: 西東京いこいの森公園(西東京市緑町三丁目2番)【谷戸経由・西武バス「谷戸小学校」下車すぐ】

内容: 自主製品の販売、作品展示、メンバー発表、地域住民との交流を行います！

募集: 市民まつり実行委員、当日と前日のボランティア、作品展示、発表

今年の市民まつりでは、「地域住民との交流・精神障害について知ってもらう(共生社会に向けた普及啓発)」をテーマに企画からメンバーと共に検討し、作り上げています！関心のある方、協力していただける方がいましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください！詳細はチラシにてお知らせします♪

TOPICS

防火訓練を行いました

9月11日(木)フレンドリーの防災訓練として2階ベランダ側からスロープを使って降りる訓練と水の入った消火器を使って消火訓練を行いました。
実際にハーモニーから避難をする際には、ベランダからスロープを使って降ります！
避難後、全員が避難できているか利用者名簿で確認を行いますので来所時には、利用者名簿への記名、来所・退所時間のご記入をお願いいたします。



ポッチャの会

TOPICS

★だれでもできる♪みんなでポッチャの会★

日時: 10月16日(木) 15:00～
場所: オープンスペースor多目的室
対象: 体験利用者・登録者

申込: チラシに記名または電話(当日空きがあれば参加可)
ポッチャとは、重度の障害がある人もない人も一緒に楽しめるパラリンピックの正式種目です。運動が苦手という人も気軽に参加できるスポーツなので、ぜひお気軽にご参加ください！詳細はチラシにてお知らせ！





女性の会 今回は10/10(金)

10月はお話の会です。テーマは特に設けません。女性同士だからこそ話せること、分かり合える悩みや不安、好きなことなど色々なお話をしませんか？少しでも興味のある方ご参加お待ちしております！

ランチ会 月2回/第2、第4金曜日

9月12日のランチ会は参加されたメンバーさんが少なかったのですが、その分アットホームな雰囲気でした。定番のおにぎりやたこ焼きなど各々用意したランチはとても美味しそうに見えました！！ランチ会は毎月第2、第4の金曜日に行われています。ぜひぜひ参加をお待ちしています。

夕食会 第二火曜

夕食会ではボランティアの方が毎回参加してくださり、メニューの提案や調理と一緒にしていただいています！味付けもとてもおいしく、調理方法など、勉強になることばかりです😊メンバーもボランティアの方との夕食会を楽しみにしている方が多いです！いつもありがとうございます！

ハーモニー楽団(自主活動) 月1回

9月のハモ楽は、4名の参加者でした。バンドマスターが休みだったので、個別の練習をしました。ピアノ、ギター、コーラスと1時間練習をしました。10月のハモ楽もご参加のほどよろしくお願いします。



ハモピア

月1回/第1木曜日

9月のハモピアは6名の参加でした！次回のハモピアは「あなたのモチベーション(やる気)の保ち方は？」というテーマで、ざくばらんに集まったメンバーでお話をします！少しでも興味のある方ご参加お待ちしております♪

編集委員会 毎週水曜日

10月の編集委員会は、秋の料理のレシピを調べて実際に作ってみようということになりました。メンバーさんみんなで買い物から調理、試食まで協力し合いながらの活動報告です。詳しくは右のページをぜひご覧ください。



お茶会 毎週土曜日



9/6に行ったお茶会は20名の方にご参加いただき、とても賑やかでした。誰かと交流がしたいな～と思われる方はぜひお気軽にご参加下さい。お菓子と飲み物をご準備してお待ちしております。



ムジカフェ(自主活動) 月1回



9月のムジカフェは参加者は11名でした。小川知子「タベの秘密」BUMP OF CHICKEN「銀河鉄道」、スピッツ「フェイクファー」、三代目J SOUL BROTHERS「ラブソング」、プリンセスプリンセス「ダイヤモンド」、フラッシュダンス、藤井フミヤ「TRUE LOVE」、西野カナ「GO FOR IT!」、吉田拓郎「線香花火」、BUMP OF CHICKEN「ダンデライオン」がエンタリーした曲でした。来月もよろしくお願いします。



投稿作品

～浜のさんの作品～

虹色の羽 2024年8月30日
君の所へ飛んで行きたい
風が吹けば 悲しくて
雨が降れば 苦しくて
夢の中で 君を想う
いつか会おう 又
公園のベンチで お喋りして
ブランコに乗って
空へ羽ばたいて
サヨナラは言わず
二人で心を一つにして
悲しくても 僕は泣かない

10月号特集

今月は、秋の味覚、さんまについて取り上げました。今年のさんまは、脂も乗って大きいです。そこで今回は、みんなで「さんまの混ぜご飯」を作ってみました。

● さんまの混ぜご飯

・レシピ(材料 2 人前)

パックご飯(300g)、さんま(1尾)、塩(適宜)、しょうが(少量)、あおじそ(2枚)、

いりごま(適宜)、しょう油(大さじ 1 杯)、みりん(大さじ1杯)

・作り方

1. さんまに塩をふって、10分おき、水気をふいて焼きます。骨・内蔵を取り除き、身をほぐしてしょう油とみりんをまぶす。
2. しょうがと青じそを千切りにする。
3. 炊き立てのご飯に、さんまとしょうがを加えて混ぜあわせる。
4. うつわにご飯をよそい、ごまをちらして青じそをのせる。
5. 完成です。調理時間は、40分くらいです。



・試食の感想

- 「さんまのうまみがでて、美味しいです。」
- 「もうすこし、わたが入っていると美味しいです。」
- 「わさびを入れてお茶漬けで食べても美味しいと思います。」
- 「食欲をそそる味でした。」
- 「とてもさんまが、引き立って美味しかったです。」
- 「さんまに塩を多めが、決めてです。」
- 「自宅でも作ってみたいと思いました。」

編集後記:「秋に出かけたい所は？」

高麗の巾着田の曼珠沙華／地陽水 将棋会館の道場／竜王 高尾山／トヨタ

デパートのデザート売り場／ブリジストン

栃木県の足尾銅山／まるこむ 日光／シュークリーム2コ