

# 11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



2 お休み	3 お休み (文化の日)	4 ★夕食会 16:00～ (アジの南 蛮漬け)	5 編集委員会 15:30～	6	7 お休み (フレンドリーま つり)	8 お休み (市民まつり)
9 お休み (市民まつり)	10	11 ★夕食会 16:00～ (炊き込み ご飯)	12 編集委員会 15:30～	13 ハモピア 15:30～	14 ランチ会 12:00～ ★農業体験 15:00～	15 お茶会 14:00～ ★ムジカフェ 15:30～
16 お休み	17	18 ★夕食会 16:00～ (餃子)	19 編集委員会 15:30～	20	21 ★農業体験 予備日 15:00～	22 お茶会 14:00～
23 お休み (勤労感謝 の日)	24 お休み (振替休 日)	25 ★夕食会 16:00～ (チキンラ イス)	26 編集委員会 折り作業 15:30～	27 	28 ランチ会 12:00～	29 お茶会 14:00～
30 お休み						

電話も  
繋がら  
ない!!

## お知らせ

### ●Lサイズのスリッパを導入しました

茶色のスリッパがLサイズになっています！今までのスリッパより大きめになっています。

### ●11/1(土)、11/8(土)は

フレンドリーまつり、市民まつりへの出店のため

ハーモニーがお休みになります

フレンドリーまつりと市民まつりに参加のため終日ハーモニーはお休みになります。

電話相談もできません。是非おまつりに遊びに来てください!!



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11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ノハーモニー

☎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～ クリスマス会

日程：12月19日(金)午後  
場所：フレンドリー2階A会議室

内容：詳細が決まり次第チラシにてお伝え  
します。レクの内容などリクエストがあり  
ましたらスタッフまでお声がけ下さい。  
お楽しみに！

#### ～お知らせ～ ハーモニー講座

題名：障害を抱えるということ  
～ありのままを大切に。  
無理しないでいい～

講師：稲沢公一先生  
(東洋大学 福祉社会デザイン学部教授)  
日程：令和8年2月28日(土) 午後  
場所：フレンドリー3階多目的室  
申込方法は12月号でお知らせします。

### TOPICS

#### ～お知らせ～ 市民まつり

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

#### ～報告～ ボッチャの会

10/16(木)にオープンスペースでボッチャを行いました！8名の方が参加され、チーム戦で、ボッチャを楽しみました♪ボッチャをやった事がある人の方が少なかったのですが、皆さんやっているうちにだんだんと上達され、熱い戦いとなりました🔥  
腰や体を痛めており、運動系のプログラムに参加しづらいという方も、楽しくできたと感想があり、どんな人でも楽しめるスポーツでした！  
みんなで楽しむことができ、時間があっという間でしたという嬉しいお声もあり、プログラム終了後も投げる練習をするメンバーも多く、スタッフもボッチャにはまりそうです(^^)／







## ハモピア

月1回 第1木曜

10/2(木)に5名の方と「モチベーションの保ち方」についてグループワークしました。「何もやる気が起きない時があるのは自分だけじゃないんだ」などの気づきの声も聞かれました！次回は、「頭の中が考え事でぐるぐるした時」をテーマにお話しします！お待ちしております♪

## お茶会

毎週土曜日

土曜日定番のお茶会は、最近参加されるメンバーさんが非常に増えて賑やかになってきています。まだ参加したことないよ！と言う方も是非参加してみたいかかがでしょうか？毎週土曜日14時からです。お待ちしております。尚、**11月1日、11月8日はイベント開催の為、お茶会は中止になります！**

## 編集委員会

毎週水曜日

11月の編集委員会では委員会メンバーさんが、実際に読んで感銘を受けた作品を選びました。詳しくは右のページをご覧ください。追伸、ひとり新しく委員会デビューしました！！おめでとうございます。これからもっと楽しい記事になると思います。まだまだ編集委員会のメンバーさんを募集していますので、まずは見学からどうぞ♪

## ハーモニー楽団(自主活動)

この度、2年間活動してきた**ハモ楽を10月で終了**します。理由は主催者の継続が難しかったため、参加メンバーで話し合ってきめました。ハモ楽を実施して音楽で交流できました。発散にもなり、多目的室で大きな音が出せるメリットもありました。メンバーさんの違う面も見れました。またこのような機会があったら復活させたいです。長い間ありがとうございました。

## ランチ会

月2回 第2・第4金曜

10月10日のランチ会はメンバーさん5名と実習生さん2人、スタッフ3名と久しぶりにたくさんの方の参加となりました。手作りのお弁当を持参した方、ピロシキやおにぎりやパンを購入した方等、各々のランチを美味しく食べていました。ランチ会は毎月第2、第4金曜日に行われています。

## 女性の会

偶数月 第3木曜

10月の女性の会は、お話をしようというテーマで実施しました。健康に関する話、最近ハマっていることやものについての話、睡眠についてなど実習生さんも交えて楽しくお話をしました♪

## 農業体験

月1回

10月の農業体験は3名のメンバーさんが参加して、畑に肥料を撒きました。久しぶりの農業体験でしたが、みんな笑顔でたのしく作業できました♪土に触れる機会があるって大切ですね！皆様のご参加をお待ちしています！



## 夕食会

毎週火曜

10月の夕食会はハンバーグや焼うどん、旬の食材でサンマやカボチャの煮物などいろいろなメニューを楽しみました！11月も美味しいものをたくさん作りたと思います。メニューは決まり次第お知らせします♪



## ムジカフェ(自主活動)

第3土曜

10月のムジカフェは9名の参加者でした。エントリーした曲は、菅原洋一「知りたくないの」ホイットニー・ヒューストン「I Will Always Love You」井上陽水「長い坂の上の絵のフレーム」木村カエラ「バタフライ」吉田拓郎「こっちを向いてくれ」太田裕美「木綿のハンカチ」レッドツェッペリン「グッドタイムスバッドタイムス」Your vaise me up などでした。来月のムジカフェもよりしくお願いします。

## 11月号特集

今月は、読書の秋にちなみ、あなたの思うこの一冊を編集委員で取り上げます。みなさんが、印象に残っている作品はどんなものでしょうか？

まずは、編集委員に聞きました。

・竜王：「将棋大観」木村 義雄 著

将棋の駒落ち定跡が載っていて詳しく丁寧に書かれています。手の意味や、理にかなった指し方が載っています。将棋界のバイブルです。とても楽しく読めました。

・ニヤるん：「彼の生き方」遠藤 周作 著

ある所に一人の男がいて、その人は、人というより猿という方が好きになって、ある日猿山に消えていきました。周りは、「あれも彼の生き方だね。」と言いました。ちなみに国語は、赤点でした。

・シュークリーム2コ：「宇宙創成 上・下」サイモン・シン 著

ビックバン・モデルをといた、傑作科学ノンフィクション。『ビックバン宇宙論』のことです。

・トヨタ：「サザエさん」長谷川 町子 著

日本の古い文化が、暖かい感じがする。



・ブリジストン：「大東亜戦争肯定論」林 房雄 著

日本が、戦争に至った原因が、百年の原因を述べた実際には否定論になっています。

・まるこむ：「論語」現代に生きる中国の知恵 貝塚 茂樹 著

豊かな人生を送れると思います。



・地陽水：「鬼滅の刃」吾峠呼世晴 著

煉獄杏寿郎の名言を聞いて人間の老いることの美しさを知った。強さとは、肉体のみのことではないことを知りました。

編集後記：「体が暖かになる食べ物」

地陽水／豚汁 竜王／すき焼き ブリジストン／カレー南蛮 トヨタ／鍋焼きうどん

シュークリーム2コ／雑煮 まるこむ／ほうとう



東京の美しい夜景

Photo by E. Kojima



【画像解説】上段 お台場海浜公園水上バス乗り場に停泊する、エメラルダス/デックス東京ビーチ、およびそこから見えるクリスマスツリー。下段 自由の女神像/フジテレビ本社。右の花火は「お台場海浜公園展望デッキ」からの動画の画像化。外国人観光客多し。大変混み DJ ポリス出動。動画でお見せできないのが残念です。

第18回

お台場海浜公園・花火

ハーモニーニュースも、私の投稿も、世界とつながっています

