

12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 ★夕食会 16:00~ (ブリの照り焼き)	3 編集委員会 15:30~	4 	5 大掃除 14:00~	6 お茶会 14:00~	
7 お休み	8	9 ★農業体験 14:30~ ★夕食会 16:00~ (おでん)	10 編集委員会 15:30~	11 ハモピア 15:30~	12 ランチ会 12:00~	13 お茶会 14:00~
14 お休み	15 	16 ★夕食会 16:00~ (鮭のフライ)	17 編集委員会 15:30~	18 ★女性の会 14:45~	19 ★クリスマス会 14:00~	20 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~
21 お休み	22 大掃除 14:00~	23 ★夕食会 16:00~ (シチュー)	24 編集委員会 (折作業) 15:30~	25 	26 ランチ会 12:00~ ★農業体験予備日 14:30~	27 お茶会 14:00~
28 お休み	29 お休み	30 お休み	31 お休み	★年末年始のお休み★ ハーモニーは12/28(日)~1/4(日)まで 閉所となります。		

大掃除を行います！

12月5日(金)と12月22日(月)の14:00~15:00で

年末恒例のハーモニーハウス大掃除を行います！

お手伝いいただいたメンバーさんには飲み物を一杯

プレゼントいたします♪

~2025年度ハーモニー講座~ 開催が決まりました★

日時:2026年2月28日(土)午後14時~16時

内容:「精神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~

対象:ご家族、市民の方、当事者、支援者どなたでも♪

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。



申込みのご案内が
でき次第お知らせ
いたします！

2025年12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



TOPICS

~お知らせ~ クリスマス会&新年会

今年もクリスマス会を行います。みんなで一緒に楽しい時間を過ごせる会にしましょう♪皆様のご参加をお待ちしております！

日時: 12月19日(金)14時~15時30分頃

場所: フレンドリーA会議室

内容: 軽食(ケーキあり)&レクなど

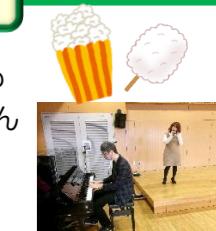
申込: チラシに記名、または電話にて



~新年会~ 新年最初の集まり
令和8年1月19日(月)
に行います。
詳細は決まりましたらご案内
していきます。

~報告~ フレンドリーまつり

11月1日(土)にフレンドリーまつりが開催されました。ハーモニーはメンバーさんの発表や作品展示のほか、ゲームコーナーや綿あめ・ポップコーンの出店で参加しました！メンバーさんの活躍もあり、多くの方に楽しみながらハーモニーを知っていただけたと思います。発表やお手伝いくださったメンバーさん、遊びに来て下さった皆様、ありがとうございました♪



TOPICS

~報告~ 西東京市民まつり 11/8&11/9

当までの準備では、メンバーと一緒に「共生社会」についてどのようにしたら普及啓発ができるかを考え、まずは、精神障害について知ってもらう、交流をすることを目標に、作戦会議を何度も行いました。他に、自主製品の販売に向け、物づくりを行い、多くのメンバーの協力があり、無事に市民まつりを迎えることができました！当日は、予想を上回る集客で、将棋やオセロ、音楽紹介をしながら市民の方々とハーモニーメンバーとの交流ができました！小さなお子さんから、ご年配の方と幅広い世代の方と交流ができ、テント内は盛り上がりました♪日曜日はあいにくの雨でしたが、土曜日と同じくらいの売り上げとお客様がお越しになられました(^_^)交流をしたお客様からは、「話を聞いてもらえて嬉しかった」などのポジティブな感想も多く、中には「理解はしたいと思っているが、何をお手伝いすればいいか教えてほしい」などの興味を持って下さるご意見もあり、今回の普及啓発活動は目標を達成できたのではないかと感じました！



遊びに来て下さった皆さん、協力して下さったメンバー、ボランティアの皆さん、ありがとうございました！

TOPICS

~お知らせ~ 登録更新について

2026年度の登録更新が始まります。ハーモニーは登録制で登録料は無料です。引き続き登録の意思がある方は更新手続きをお願いいたします。登録更新は来所での更新を実施いたします。

★現在登録されている方へ氏名の五十音順で登録更新のお知らせをご案内いたします★

【流れ】お手紙が自宅に到着→事前に予約⇒来所面談にて更新実施

【持ち物】通院証明となるもの（精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証など）

【郵送順】ア～カ行⇒1月 サ～ナ行⇒2月 ハ～ワ行⇒3月 ご不明な点がある方はスタッフへお尋ねください。

前年度診察券で更新した方は、期限内の手帳が自立支援医療受給者証をご持参ください!!

プログラム報告 & 自主活動報告

ハモピア

月1回/第一木曜

11/13でのハモピアでは、7名の方が参加され頭の中がぐるぐるした時について話しました！最近ぐるぐるするような事があったか、どうやって抜け出したかなどの話しが出ました。皆さんそれぞれの考えがあつたり、共感し合う場面も多かったです♪

次回、12/11(木)15:30。テーマは「今年一年の振り返り～自分を褒めて労おう～」です。お待ちしています♪

編集委員会

毎週水曜日

12月の編集委員会では年の瀬にちなんで大晦日と年越しそばについて調べました。まずメンバーさんが仮説を立てからパソコンで調べるという内容です。

まだまだメンバーさんの募集を続けています。ご興味のある方は是非スタッフまでお声かけください。

女性の会

偶数月/第三木曜

次回の女性の会は12月18日（木）14時45分より行います。12月はみんなでカフェに外出して、美味しいものを食べながらおしゃべりしたいと思います♪
外出プログラムになるため、登録がお済みの方が対象になります。ご参加をお待ちしています！

農業体験

月1回

11月の農業体験は木に実った果実の収穫やホウレンソウの種まきなどの作業を行いました。農業体験で自然と触れ合いたい方、ご興味のある方はぜひお気軽にご参加をお待ちしております。

ムジカフェ(自主活動)

月1回/第三土曜日

11月のムジカフェは7名の参加でした。エントリーした曲は、中島美嘉「雪の華」円広志「夢想花」アンジェラ・アキ「手紙～拝啓15の君へ～」吉田拓郎「間に合うかもしれない」河合奈保子「エスカレーション」ヒヤダイン「力力カタ☆カタオモイ -C」などでした。来月のムジカフェもよろしくお願ひします。 メンバーより

障害者週間イベント

令和7年度障害者週間イベント（アスタイベント）が12月4日、5日に行われます。ハーモニーはパネル展示を行う予定です。

場所：田無駅北ロアスタ2階センターコート

時間：11時～16時



ランチ会

月2回/第二金曜・第四金曜

11月12日のランチ会はメンバーさんが5名、スタッフ2名で行されました！おにぎりやお弁当を購入された方、レトルト食品を上手に利用されているメンバーさんがいらっしゃいました。ぜひ皆様のご参加をお待ちしています。

お茶会

毎週土曜日

毎回15名前後の方が参加されています。急に寒さが身に染まる季節になりましたね。お茶会に参加されると有料のドリンクが一杯無料になります。温かい飲み物とおしゃべりと一緒に楽しめませんか？毎週土曜日の14時からオープンスペースで行っています。

夕食会

毎週火曜日

11月の夕食会はアジの南蛮漬け、炊き込みご飯、餃子、チキンライスを作りました。どのメニューもとても美味しく作されました♪調理初心者の方も大歓迎です。ご興味がある方はぜひお気軽にご参加をお待ちしております。



アート・創作の会(自主活動)

アート・創作の会では新しい主催者を募集しています。絵を描くのが好きな方、アート・創作の会の主催者を引き継いでみませんか？

詳しくは、OS内のメンバー用掲示板をご覧ください。
メンバーより

夏の月折り紙の鶴かざりし夜

静かさや心の隅に菖蒲池

あどけなく毒を持つらし罠粟坊主

「ルクの木団扇をかざし楽しめる

緑陰に今日の顔ぶれ笑いあり

芍薬の紅で始まる園めぐり

外出レクの一日 東京都薬用植物園

五月十三日(火)

投稿作品
ペネームおばちゃん

12月号特集

今年も1年ありがとうございました。ところで皆さまはどうして12月31日を大晦日と言うかご存知でしょうか？

大晦日は、旧暦で晦日（みそか）と言う毎月の最終日を表す言葉から派生した言葉で1年の最後を指します。

大晦日と言えば、「除夜の鐘」と「年越しそば」ですよね…？

今回は「除夜の鐘」がどうして「108つ」なのかと、「年越しそば」は、なぜ「そば」なのかを仮説と共に検証しました。

① 除夜の鐘は、なぜ「108つ」なのか？（仮説）

・経典の数を表している。・神のお言葉で、100円+消費税8円で108つ。・煩悩の数。・鐘を突きに来る人の人数分。

検証：108つの由来は、3つありました。

1. 煩悩は、1人の人間につき108つあると言われています。その煩悩を鐘が一つなるごとに一つ消して、来年は幸せな1年を過ごしたいという願いが込められている。

2. 108と言う数字は1年間を表すという説があります。

1年の月の数を表す「12」。二十四節気の数が「24」。七十二候の数が、「72」。すべてをたすと「108」になります。

3. 四苦八苦の数。「四苦」 $4 \times 9 = 36$ 、「八苦」 $8 \times 9 = 72$ たして108です。

② 「年越しそば」は、なぜ「そば」なのか？（仮説）

・季節的にそばが美味しいから。・細く長く生きるためにそばが良い。・バレンタイン商法と同じでそばを売るため。

年越しそばの由来。大晦日に食べる縁起物で、長寿延命、金運上昇、厄除けなどの願いが込められています。江戸時代に広まった風習で地域によって様々な特色があります。

夕食として、夜食として大晦日のうちに食べることが重要です。



編集後記：「大掃除の裏技」

竜王／窓ふきにマジックリンを使う。にやるん／綿棒でふく。

トヨタ／エアコンの掃除。ブリヂストン／コーヒーカップを歯ブラシで磨く。

シュークリーム2コ／風呂を酸素系漂白剤でつける。

まるこむ／重曹を使って掃除する。