

1月のスケジュール

★マークは予約が必要になります。詳しくはスタッフまでお尋ねください♪

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



4 お休み	5 	6 ★夕食会 16:00～ (五目あんかけ焼きそば)	7 編集委員会 15:30～	8 ハモピア 15:30～	9 ランチ会 12:00～	10 お茶会 14:00～
11 お休み	12 お休み 成人の日	13 ★夕食会 16:00～ (筑前煮)	14 編集委員会 15:30～	15	16	17 お茶会 14:00～ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20～
18 お休み	19 ★新年会 14:00～	20 ★夕食会 16:00～ (鮭のちゃんちゃん焼き)	21 編集委員会 15:30～	22 	23 ランチ会 12:00～ ★農業体験 14:00～	24 お茶会 14:00～
25 お休み	26 	27 ★夕食会 16:00～ (唐揚げ)	28 編集委員会 (折作業) 15:30～	29	30 ★農業体験 予備日 14:00～	31 お茶会 14:00～

お知らせ

★登録更新について★

1月はア～カ行の方が登録更新の面談が可能となります。

【流れ】 お知らせ到着⇒電話で面談予約⇒来所面談
【持ち物】 通院証明となるもの（精神保健福祉手帳または自立支援医療受給者証、診察券など）

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

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。

2026年1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～ クリスマス会

12/19(金)に31名の方が集まりクリスマス会を行いました！
ピザやケーキを食べたり、レクを行いクリスマス気分を皆さん
で味わうことができました♪
スタッフとメンバーさん皆さんで楽しいクリスマス会を
作ることができたと思います☺
お手伝いしてくださった皆さんありがとうございました♪



TOPICS

～お知らせ～ 新年会を行います！



日時：1月19日(月) 14:00～15:30頃
場所：フレンドリー3階多目的室・オープンスペース
申込：オープンスペースにあるチラシに記名（電話でも可）

当日参加可
参加費は無料

2026年も実りある一年になるようお願い、新年会を開催します！
梅が枝餅を一緒に作ったり、皆さんで竹とんぼや紙風船といった昔遊びを実施予定です♪
皆さんで新年の挨拶をしましょう☺
※当日申込の方はおやつが足りない可能性もございますのであらかじめご了承ください。
※オープンスペースで実施をするため、席の移動をお願いする場合がございます。



TOPICS

～お知らせ～ ハーモニー講座

『精神障害を抱えるということ』

～ありのままを大切に、無理しないでもいい～

講師 稲沢公一先生 東洋大学福祉社会デザイン学部社会福祉学科教授
日時 2026年2月28日(土) 14時～16時頃
場所 フレンドリー3階多目的室
申込 ①オープンスペースにあるチラシに記名 ②電話 ③QRコード
④メール：harmony.kouza@gmail.com

(氏名・電話番号・お住まいの市または区・所属：当事者・家族・一般市民・支援者を記載しお送りください)

精神障害を抱える方々の生きづらさについて理解を深めながら、自然体を大切に、ともに歩いていく方法を一緒に考えてみませんか？

★利用者の方へ★ 当日、講座の前後の時間帯はTELが繋がりにません。オープンスペースは閑所になります。

申込みQRコード



プログラム報告 & お知らせ

編集委員会 毎週水曜

今回の編集委員会では、市民祭りで好評だったリカバリーストーリーについて話し合いました。とてもリッチィーのある内容になっています。詳しくは右のページをご覧ください。

お茶会 毎週土曜

12月6日のお茶会はメンバーさん14名が参加されました！毎回、お茶会のお菓子を取り分けて配ってくださるメンバーさんがいらっしゃいます。ありがとうございます。また今年度も皆様のご参加をお待ちしています♪

女性の会 偶数月1回/第三木曜

今月の女性の会は6名の方に参加いただきました。今回はみんなで近所のカフェに行きました。ふだんとは違う環境で、美味しいものを食べながら、笑顔で楽しくおしゃべりしました♪次回2月の女性の会も皆様楽しく過ごせる企画をしていく予定です！ご参加をお待ちしています♪

アート創作の会(自主活動) 月1回

旧主催者は、引き続き新しい主催者を募集しています。気になった方は、ハーモニーの職員まで！

ハモピア 月1回/第一木曜

メンバーとスタッフ合わせて集まった6名で、「今年を振り返り自分を褒める」というテーマでお話をしました♪大きな出来事から、日常の小さなことなど、振り返った時にこれはよくやったなと思うことを共有し、お互いに素晴らしいねとたたえ合いました！2026年最初のテーマは「理想の自分～小さな目標、大きな夢どちらでも◎～」です。ぜひ、お気軽にご参加ください♪

農業体験 月1回/不定期

今回も小林農園さんにお邪魔しました！今回は収穫されたみかんの選別をさせていただきました◎大きさを柔らかさで選別をするのですが、しばらくしてくと、「あれ、これはやわらかいのか？」とだんだんと分からなくなってきたり…。そんな時はみんなで助け合いながら、和気あいあいと楽しくお手伝いをさせていただきました🍊次回もよろしくお願いします！

ランチ会 月2回/第二火曜・第四金曜

12月12日金曜日のランチ会はメンバーさん5名とスタッフ2名の参加となりました。手作りお弁当の方、パン屋さんやおにぎり屋さんで購入された方など、各々自由にお昼ご飯を用意されました。今回も素敵なランチタイムとなりました。

夕食会 毎週火曜日

12月の夕食会はブリの照り焼きやおでん、サケのフライやシチューなどいろいろなメニューを楽しみました！2026年も美味しいものをたくさん作りしたいと思います。メニューは決まり次第お知らせします♪

投稿作品

ペンネーム：かぜのなまえ

風のうわさ話 百八十八
風
の
う
わ
さ
話
百
八
十
八
七
月
の
頭
か
ら
、
作
業
所
を
休
ん
で
い
る。
づ
か
れ
て
作
業
所
や
め
た
い
と
言
っ
た
ら
、
訪
問
看
護
師
に
ぞ
う
い
う
と
き
は
休
む
ん
で
す。
や
め
る
の
は
い
っ
つ
で
も
や
め
ら
れ
る
か
ら
と
言
わ
れ
た
か
ら
だ。
精
神
科
医
に
も
、
休
む
よ
う
に
言
わ
れ
た。
体
調
が
悪
く
、
週
二
日
の
通
所
も
ま
ま
な
ら
な
か
っ
た。
休
む
と
ス
タ
ッ
フ
に
言
っ
た
と
き
、
ス
タ
ッ
フ
が
ど
う
し
た
い
ん
で
す
か
と
言
っ
た
が
、
わ
か
ら
な
い
と
言
っ
た
ら
、
ス
タ
ッ
フ
が
ど
う
し
て
あ
げ
た
ら
い
い
ん
で
す
か
と
言
っ
た。
結
局
、
そ
れ
も
わ
か
ら
ず
、
月
曜
日
に
週
一
回
電
話
す
る
こ
と
に
な
っ
た。
訪
問
看
護
師
は
、
あ
せ
ら
な
く
て
も
い
い
で
す
よ
と
言
う。
今
は
、
よ
う
や
く
作
業
所
に
行
き
た
い
、
行
け
れ
ば
い
い
な
と
思
う
よ
う
に
な
っ
た。
こ
ん
な
こ
と
し
て
行
く
こ
と
を
考
え
る
と
、
思
う。
で
も
、
実
際
に
ま
だ
、
し
ば
ら
く
は
休
み
た
い
と
思
っ
て
い
る。
2025(令和7)年、9・10記

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。

2026年1月号特集

新年あけましておめでとうございます。

昨年 11 月に行われた市民祭りでは、私たちのリカバリーストーリーについて模造紙にまとめて市民の方々に見ていただきました。そこで今回は、編集委員メンバーのリカバリーストーリーをご紹介します。

1. 発症

・どん底のうつ状態。・地べたにのめり込むような感じ。・乗り物に乗れなくなった。
・ハイ状態(夜も眠れない)。・眠くて眠くて仕方がなかった。・色んな事で笑っちゃう。・ストレスで首が回らない。



2. 葛藤

・仕事と勉強が出来なくなってしまった。・トイレに行くと手を洗い続けてしまう。・自由にできなかった。・朝、起きれない。・場違いな所で笑ってしまう。・早く楽になりたいくてイライラする。

3. 受容

・それでも勉強しようとした。ウォーキングをした。・トイレに行って手を濡らす程度で止めるようにした。・モヨウシ物に参加して落ち着いた。・薬を服用するようになった。・眠剤で寝てしまう。・作業療法に参加してストレス解消した。・抗うつ薬を服用した。

4. 回復・希望

・作業所に通った。・各駅停車の電車で短距離乗れるようになった。・ハーモニーに通うようになった。・ハーモニーに通えるようになった。・作業所に通えるようになった。・クロザピンが合わず最悪になった。・自転車に乗れるようになった。

☆まとめ

・パニック障害も強迫神経症も通院すれば良くなる。・うつ状態から治るきっかけを見出す事。・生活リズムを整える。・薬の服用は、医師の言う通りにする。・炭酸水を飲む。・何事も無理をしない。・健康は第一。

編集後記:「今年の抱負は？」

地陽水／年男なのでこの一年は、色々なことに挑戦したい。竜王／毎回、夕食会に出る。ブリジストン／今年も馬のように歩き回る。にやるん／生きていれば OK。
トヨタ／元氣よくハーモニーに通所したい。まるこむ／毎日、笑って過ごしたい。
シュークリーム2コ／元氣よく行きたい。