

1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
開所時間 初詣	10:00~ 19:30	10:00~ 19:30	12:00~ 18:00	10:00~ 19:30	10:00~ 19:30	10:00~ 18:00
年末年始のお休みは、 12/28(日)~1/4(日)まで となります。	1 お休み	2 お休み	3 お休み			
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～力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

Harmony News

ハーモニー

ニュース

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を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



TEL 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願い、新年会を開催します！

梅が枝餅と一緒に作ったり、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・支援者を記載しあげてください）

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、ともに歩んで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が繋がりません。オープンスペースは閉所になります。



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。とてもアリティ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。

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「理想的自分～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♪

お茶会 每週土曜

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ありがとうございます。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♪

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♪大きさや柔らかさで選別をするのですが、しばらくしてみると、「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…。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していただきました。次回もよろしくお願いします！

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が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、ハーモニーのメンバーより

ムジカフェ(自主活動) 月1回/土曜

12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、二二・ロッソ「皆殺しの歌」、吉田拓郎「悲しいのは」、八代亜紀「愛の執念」、ジュディオング「魅せられて」、小林明子「恋に落ちて」、松山千春「初恋」、愛下葉月、花豆「たなばたまつり」、ロクテナシ「ただ声一つ」などでした。来月のムジカフェもよろしくお願いします。 メンバーより

投稿作品 ペンネーム：かぜのなまえ

2 いま行つて思業い 話そた言ん言な た。だ。もき言る。七月の頭から、作業所を休んでいた。やはつづかれて作業所やめたい」と 0 る。だくもう所で訪すれらつてつら体 もいたすたな調 う。 2 2 ことによくすすめ休むんです。やめるのはいつで 5 いよいよにすすめ休むんです。やめるのはいつで 5 令和7年、9月、10月、11月、12月、1年、2年、3年、4年、5年、6年、7年、8年、9年、10年、11年、12年、13年、14年、15年、16年、17年、18年、19年、20年、21年、22年、23年、24年、25年、26年、27年、28年、29年、30年、31年、32年、33年、34年、35年、36年、37年、38年、39年、40年、41年、42年、43年、44年、45年、46年、47年、48年、49年、50年、51年、52年、53年、54年、55年、56年、57年、58年、59年、60年、61年、62年、63年、64年、65年、66年、67年、68年、69年、70年、71年、72年、73年、74年、75年、76年、77年、78年、79年、80年、81年、82年、83年、84年、85年、86年、87年、88年、89年、90年、91年、92年、93年、94年、95年、96年、97年、98年、99年、100年、101年、102年、103年、104年、105年、106年、107年、108年、109年、110年、111年、112年、113年、114年、115年、116年、117年、118年、119年、120年、121年、122年、123年、124年、125年、126年、127年、128年、129年、130年、131年、132年、133年、134年、135年、136年、137年、138年、139年、140年、141年、142年、143年、144年、145年、146年、147年、148年、149年、150年、151年、152年、153年、154年、155年、156年、157年、158年、159年、160年、161年、162年、163年、164年、165年、166年、167年、168年、169年、170年、171年、172年、173年、174年、175年、176年、177年、178年、179年、180年、181年、182年、183年、184年、185年、186年、187年、188年、189年、190年、191年、192年、193年、194年、195年、196年、197年、198年、199年、200年、201年、202年、203年、204年、205年、206年、207年、208年、209年、210年、211年、212年、213年、214年、215年、216年、217年、218年、219年、220年、221年、222年、223年、224年、225年、226年、227年、228年、229年、230年、231年、232年、233年、234年、235年、236年、237年、238年、239年、240年、241年、242年、243年、244年、245年、246年、247年、248年、249年、250年、251年、252年、253年、254年、255年、256年、257年、258年、259年、260年、261年、262年、263年、264年、265年、266年、267年、268年、269年、270年、271年、272年、273年、274年、275年、276年、277年、278年、279年、280年、281年、282年、283年、284年、285年、286年、287年、288年、289年、290年、291年、292年、293年、294年、295年、296年、297年、298年、299年、300年、301年、302年、303年、304年、305年、306年、307年、308年、309年、310年、311年、312年、313年、314年、315年、316年、317年、318年、319年、320年、321年、322年、323年、324年、325年、326年、327年、328年、329年、330年、331年、332年、333年、334年、335年、336年、337年、338年、339年、340年、341年、342年、343年、344年、345年、346年、347年、348年、349年、350年、351年、352年、353年、354年、355年、356年、357年、358年、359年、360年、361年、362年、363年、364年、365年、366年、367年、368年、369年、370年、371年、372年、373年、374年、375年、376年、377年、378年、379年、380年、381年、382年、383年、384年、385年、386年、387年、388年、389年、390年、391年、392年、393年、394年、395年、396年、397年、398年、399年、400年、401年、402年、403年、404年、405年、406年、407年、408年、409年、410年、411年、412年、413年、414年、415年、416年、417年、418年、419年、420年、421年、422年、423年、424年、425年、426年、427年、428年、429年、430年、431年、432年、433年、434年、435年、436年、437年、438年、439年、440年、441年、442年、443年、444年、445年、446年、447年、448年、449年、450年、451年、452年、453年、454年、455年、456年、457年、458年、459年、460年、461年、462年、463年、464年、465年、466年、467年、468年、469年、470年、471年、472年、473年、474年、475年、476年、477年、478年、479年、480年、481年、482年、483年、484年、485年、486年、487年、488年、489年、490年、491年、492年、493年、494年、495年、496年、497年、498年、499年、500年、501年、502年、503年、504年、505年、506年、507年、508年、509年、510年、511年、512年、513年、514年、515年、516年、517年、518年、519年、520年、521年、522年、523年、524年、525年、526年、527年、528年、529年、530年、531年、532年、533年、534年、535年、536年、537年、538年、539年、540年、541年、542年、543年、544年、545年、546年、547年、548年、549年、550年、551年、552年、553年、554年、555年、556年、557年、558年、559年、560年、561年、562年、563年、564年、565年、566年、567年、568年、569年、569年、570年、571年、572年、573年、574年、575年、576年、577年、578年、579年、580年、581年、582年、583年、584年、585年、586年、587年、588年、589年、589年、590年、591年、592年、593年、594年、595年、596年、597年、598年、599年、600年、601年、602年、603年、604年、605年、606年、607年、608年、609年、610年、611年、612年、613年、614年、615年、616年、617年、618年、619年、620年、621年、622年、623年、624年、625年、626年、627年、628年、629年、630年、631年、632年、633年、634年、635年、636年、637年、638年、639年、640年、641年、642年、643年、644年、645年、646年、647年、648年、649年、650年、651年、652年、653年、654年、655年、656年、657年、658年、659年、660年、661年、662年、663年、664年、665年、666年、667年、668年、669年、669年、670年、671年、672年、673年、674年、675年、676年、677年、678年、679年、679年、680年、681年、682年、683年、684年、685年、686年、687年、688年、689年、689年、690年、691年、692年、693年、694年、695年、696年、697年、698年、699年、700年、701年、702年、703年、704年、705年、706年、707年、708年、709年、709年、710年、711年、712年、713年、714年、715年、716年、717年、718年、719年、719年、720年、721年、722年、723年、724年、725年、726年、727年、728年、729年、729年、730年、731年、732年、733年、734年、735年、736年、737年、738年、739年、739年、740年、741年、742年、743年、744年、745年、746年、747年、748年、749年、749年、750年、751年、752年、753年、754年、755年、756年、757年、758年、759年、759年、760年、761年、762年、763年、764年、765年、766年、767年、768年、769年、769年、770年、771年、772年、773年、774年、775年、776年、777年、778年、779年、779年、780年、781年、782年、783年、784年、785年、786年、787年、788年、788年、789年、789年、790年、791年、792年、793年、794年、795年、796年、797年、798年、799年、799年、800年、801年、802年、803年、804年、805年、806年、807年、808年、809年、809年、810年、811年、812年、813年、814年、815年、816年、817年、818年、819年、819年、820年、821年、822年、823年、824年、825年、826年、827年、828年、829年、829年、830年、831年、832年、833年、834年、835年、836年、837年、838年、839年、839年、840年、841年、842年、843年、844年、845年、846年、847年、848年、849年、849年、850年、851年、852年、853年、854年、855年、856年、857年、858年、859年、859年、860年、861年、862年、863年、864年、865年、866年、867年、868年、869年、869年、870年、871年、872年、873年、874年、875年、876年、877年、878年、879年、879年、880年、881年、882年、883年、884年、885年、886年、887年、888年、889年、889年、890年、891年、892年、893年、894年、895年、896年、897年、898年、899年、899年、900年、901年、902年、903年、904年、905年、906年、907年、908年、909年、909年、910年、911年、912年、913年、914年、915年、916年、917年、918年、919年、919年、920年、921年、922年、923年、924年、925年、926年、927年、928年、929年、929年、930年、931年、932年、933年、934年、935年、936年、937年、938年、939年、939年、940年、941年、942年、943年、944年、945年、946年、947年、948年、949年、949年、950年、951年、952年、953年、954年、955年、956年、957年、958年、959年、959年、960年、961年、962年、963年、964年、965年、966年、967年、968年、969年、969年、970年、971年、972年、973年、974年、975年、976年、977年、978年、979年、979年、980年、981年、982年、983年、984年、985年、986年、987年、988年、989年、989年、990年、991年、992年、993年、994年、995年、996年、997年、998年、999年、999年、1000年、1001年、1002年、1003年、1004年、1005年、1006年、1007年、1008年、1009年、1009年、1010年、1011年、1012年、1013年、1014年、1015年、1016年、1017年、1018年、1019年、1019年、1020年、1021年、1022年、1023年、1024年、1025年、1026年、1027年、1028年、1029年、1029年、1030年、1031年、1032年、1033年、1034年、1035年、1036年、1037年、1038年、1039年、1039年、1040年、1041年、1042年、1043年、1044年、1045年、1046年、1047年、1048年、1049年、1049年、1050年、1051年、1052年、1053年、1054年、1055年、1056年、1057年、1058年、1059年、1059年、1060年、1061年、1062年、1063年、1064年、1065年、1066年、1067年、1068年、1069年、1069年、1070年、1071年、1072年、1073年、1074年、1075年、1076年、1077年、1078年、1079年、1079年、1080年、1081年、1082年、1083年、1084年、1085年、1086年、1087年、1088年、1089年、1089年、1090年、1091年、1092年、1093年、1094年、1095年、1096年、1097年、1098年、1099年、1099年、1100年、1101年、1102年、1103年、1104年、1105年、1106年、1107年、1108年、1109年、1109年、1110年、1111年、1112年、1113年、1114年、1115年、1116年、1117年、1118年、1119年、1119年、1120年、1121年、1122年、1123年、1124年、1125年、1126年、1127年、1128年、1129年、1129年、1130年、1131年、1132年、1133年、1134年、1135年、1136年、1137年、1138年、1139年、1139年、1140年、1141年、1142年、1143年、1144年、1145年、1146年、1147年、1148年、1149年、1149年、1150年、1151年、1152年、1153年、1154年、1155年、1156年、1157年、1158年、1159年、1159年、1160年、1161年、1162年、1163年、1164年、1165年、1166年、1167年、1168年、1169年、1169年、1170年、1171年、1172年、1173年、1174年、1175年、1176年、1177年、1178年、1179年、1179年、1180年、1181年、1182年、1183年、1184年、1185年、1186年、1187年、1188年、1189年、1189年、1190年、1191年、1192年、1193年、1194年、1195年、1196年、1197年、1198年、1199年、1199年、1200年、1201年、1202年、1203年、1204年、1205年、1206年