

2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

毎年行っている利用者アンケートのご協力を
今年もよろしくお願いいたします！
来所していただいた際に用紙をお渡ししておりますので、
記入のご協力をお願いします<m(_)_m>

1 お休み	2 	3 ★夕食会 (恵方巻) 16:00~	4 編集委員会 15:30~	5 ハモピア 15:30~	6 非常食を 試食します！	7 お茶会 14:00~
8 お休み	9	10 ★夕食会 (ナポリタ ン) 16:00~	11 お休み (建国記念の日) ※編集委員会お 休み	12 編集委員会 15:30~ ※11日の振 替	13 ランチ会 12:00~ ★農業体験 13:30~	14 ★オセロ会 (自主活動) 11:00~ お茶会 14:00~
15 お休み	16 	17 ★夕食会 (肉じゃ が) 16:00~	18 編集委員会 15:30~	19 ★女性の会 15:00~	20 	21 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~
22 お休み	23 お休み (天皇誕生日)	24 ★夕食会 (プリの照り焼 き) 16:00~	25 編集委員会 15:30~ (折作業)	26 非常食を 試食します！	27 ランチ会 12:00~ (★農業体験) 雨天予備日 13:30~	28 ★ハーモ ニー 講座 14:00~ 16:00頃

お知らせ

⚠ 2/28(土) オープンスペース・電話相談 利用について
12:00~17:00はハーモニー講座のため、**利用できません**のでお気を付けください
10:00~12:00、17:00~18:00の間はオープンスペース利用とお電話につながります

★登録更新について★

2月は**サ~ナ**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)

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2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~ ハーモニー講座

「精神障害を抱えるということ」

~あいのまを大切に、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・支援者を記載しお送りください)

申込みQRコード



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。

※当日は12時~17時の間は講座準備のため
お電話が繋がりませんのでご注意ください。

〈メール必要事項〉

- ①参加方法 ②氏名
- ③電話番号 ④住所
- ⑤所属
(当事者・ご家族・支援者・一般の方等)

TOPICS

新年会

1月19日(月)に、19名のメンバーさんにご参加いただき、新年会を行いました！

前半は多目的室とオープンスペースに分かれそれぞれの場所で交流を楽しみました。
多目的室では、四角で囲ったエリアを的に、紙風船や竹とんぼを飛ばして得点を競う

チーム対抗戦を行いました。点差もわずかで、最後まで接戦となり、
皆さん楽しんでいる様子が見られました！オープンスペースでは、梅が枝餅作りを行いました。

メンバーさんと職員が協力しながら調理を行いました。
ホットプレートの火加減や餅を包む工程に苦戦しながらも、声を掛け合いながら

楽しく作ることができました！
後半は全員でオープンスペースに集まり、梅が枝餅を囲みながら和やかなひとときを過ごしました。

参加者同士の会話も弾み、笑顔あふれる新年のスタートとなりました♪

今年もいろいろなレクの日やイベントを皆さんと一緒に実施していきますので皆様のご参加をお待ちしています。

職員退職のご挨拶

地域活動支援センターでの勤務は初めてで分からないことばかりでしたが、メンバーの皆さんに沢山の
ことを教えて頂きながら充実した日々を過ごさせて
頂きました。ハーモニーでの経験や学ばせていた
だいたことを今後に活かしていきたいと思ひます。
皆様、大変お世話になりました。
ありがとうございました。

八重樫奈々

風邪症状があるときの来所は？

Q.インフルエンザや新型コロナウイルスなど感染症にかかった時は？
A.発症日を0日目とし5日間経過していること、解熱剤を飲まずに熱が下
がって2日経過していれば来所できます！

Q.感染症がないけど発熱をしているときは？
A.解熱剤を飲まずに熱が下がって丸1日経過していれば来所できます。

Q.風邪症状があるときは来所できますか？
A.風邪症状がある場合には来所をお控えください。

ご不明点がございましたらスタッフまでお声がけください。

📣 プログラム報告 & お知らせ

ハモピア 月1回/第一木曜

1月のハモピアでは、目標を共有しました！大きな目標から小さな目標まで、人に話すよりもモチベーションアップにつながりますね😊
ハモピアでは、テーマについて話し、聞き合うプログラムです。毎月第一木曜日に実施しています！次回テーマは「働くってなんだろう？」です。お待ちしております。

編集委員会 毎週水曜

今月号は料理シリーズです。途中で話が脱線する事もありましたが、とても賑やかにそして真剣に話しあいました。新しいメンバーさんを随時募集しています。見学大歓迎です。是非一度覗いてみてはいかがでしょうか？詳しくはスタッフまで！！

ランチ会 月2回/第二金曜・第四金曜

1月9日金曜日のランチ会はメンバーさん4名とスタッフ2名で冬の暖かな日差しの中オープンスペースで行われました。年末年始のお話をしたり、どこのスーパーの食材が安いなどのフリートークで盛り上がりました！まだ一度も参加された事のないメンバーさんも今年はランチ会デビューをしてみませんか？参加お待ちしております。

お茶会 🌸🌸🌸🌸🌸 毎週土曜

1月10日のお茶会はメンバーさん15名が参加されました！以前に比べると参加されるメンバーさんも増えているように思えます。外はまだかなり寒いので暖かな飲み物で身体を暖めてほしいです。また、お菓子をスタッフと一緒に買いに行くお手伝いをして下さるメンバーさんを募集しています♪

女性の会 偶数月/第三木曜

次回の女性の会は2月19日（木）15時00分より行います。2月はみんなでリラックス方法についてお話をしたり、試したりしたいと思います♪ご参加をお待ちしています！

夕食会 毎週火曜日

1/20の夕食会の日では鮭のちゃんちゃん焼きを作りました！風が強くとっても寒い1日でしたが、おいしく出来上がり心も体も温まりました♪夕食会が再開してから初めてのホットプレートを使っての調理だったため、ちゃんとできるかと不安でしたが、上手に出来上がり一安心しました(^^) / 普段料理をしない方も大歓迎です！お待ちしております♪



オセロ会(自主活動) 月1回/土曜

オセロを楽しみたい方、オセロを強くなりたい方は是非参加してください！
初回は2/14（土）11:00~です！
メンバーより



NEW

ムジカフェ(自主活動) 月1回/土曜

1月のムジカフェは8名の参加者でした。
エントリーした曲は、ヘンリーマンシーニ「シャレード」、玉置浩二「ファンファーレ」、美空ひばり「みだれ髪」、中村あゆみ「翼の折れたエンジェル」、吉田拓郎「悲しいのは」、西野カナ「遠くても」、ジューリーアンドリュース「2ペンスを鳩に」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

「雪は」

心には、雪は降る
誰もいない空から落ちてくる
雨よりいいネ 心が落ち着く
雨よりいいネ 悲しみに包まれていて
も
”フット” 肩に落ちて、
”フット” 溶けてしまふ、
悲しいけれど、君は雪
白く、白く染まる雪
空 いっぱい、雪が落ちてくる



投稿作品
～ペンネーム
涙のさんの作品～

2月号特集

2月は、冬の寒さが厳しい時期ですが、栄養価が高く美味しい旬の食材が豊富です。寒暖差が激しい2月は、体調や精神面を崩しやすい時期です。栄養のある旬の食材を紹介します。

「野菜を取りたい。」「レンコンとごぼうなどの根菜類で筑前煮」

レシピ

・鶏肉・人参・ゴボウ・レンコン・こんにゃく

手順

1. 油を引いて、鶏肉を炒める。
2. 人参、ゴボウ、レンコン、こんにゃくを炒める。
3. しょう油とみりんと砂糖と水で味付けをする。
4. 1と2を落とし蓋をして煮る。
できあがりです。

「温まるので。キムチに合う。」「餃子鍋」

レシピ

・白菜・大根・人参・餃子

手順

1. 餃子に火をとおして、人参をよく煮る。大根をよく煮る。
 2. 白菜とキムチは、最後に入れる。
- 出来上がりです。

「寒い時に食べたい。」「フリ大根。」

レシピ

・フリの切り身・大根・白だし

手順

1. 大根を輪切りにして、いったん、電子レンジで加熱する。
 2. 白だしを水に溶いて大根を煮る。
 3. フリの切り身を煮る。
- 出来上がりです。

編集後記:「ウィンターソング」

メタルスライム/スノードロップ(ラルクアンシエル) 竜王/いつかのメリークリスマス(B'Z)

ブリジストン/雪が降る(アダム) トヨタ/落葉(拓郎)

地陽水/レシピ(山下達郎) まるこむ/冬のルビエラ(森進一)

シュークリーム2コ/Truth(T-SQUARE)