

3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 お休み	2	3 ★夕食会 (ちらし寿司) 16:00~	4 編集委員会 15:30~	5 第1(木)から 第2(木)に 変更!	6	7 お茶会 14:00~
8 お休み	9	10 ★夕食会 (白菜と豚肉の ミルフィーユ 鍋) 16:00~	11 編集委員会 15:30~	12 ハモピア 15:30~	13 ランチ会 12:00~ ★農業体験 14:00~	14 お茶会 14:00~
15 お休み	16	17 ★夕食会 (エビチリ) 16:00~	18 編集委員会 15:30~	19	20 お休み (春分の日)	21 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~
22 お休み	23	24 ★夕食会 (鶏の照り焼 き) 16:00~	25 編集委員会 折り作業 15:30~	26 ★お花見 12時~ 16時頃	27 ランチ会 12:00~ ★農業体験(予 備日) 14:00~	28 ★オセロ会 (自主活動) 11:00~ お茶会 14:00~
29 お休み	30	31	お花見のイラスト			

お知らせ

★登録更新について★

3月はハ〜フ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）

★利用者アンケート★

先月に引き続き、利用者アンケートのご協力を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>

★新しい職員について★

ハーモニーに、新しい事務職員の小嶋美奈子さんが加わりました！来所時の検温や、電話などで皆さまとお話する機会があると思います。どうぞよろしくお願いいたします。

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3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ただ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～ お花見

みんなでお花見を楽しもう🌸

イベント♪

日時：2026年3月26日（木）12:00～16:00（予定）
場所：西東京いこいの森公園 ※雨天時ハーモニーオープンスペース
参加対象：利用登録者（体験の方は参加できません）

軽食とおやつを食べて、みんなでお花を見ながらお話ししましょう！
※事前申し込み制です。申込期間：3月1日～3月25日午後12時
オープンスペースの申込用紙記名もしくは電話予約になります。
（※体力に自信の無い方は職員にご相談ください。）

TOPICS

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。

TOPICS

職員退職のご挨拶

皆さまと過ごした日々はとても充実しており、たくさんの事を学ばせていただきました。日々の関わりの中で得た経験は私にとって大切な財産です。ここで学んだことを、今後の人生に活かしてまいります。ありがとうございました。

上野勇貴

プログラム報告 & お知らせ

ハモピア 月1回/第1木曜

3/12(木)のハモピアでは、「ハモピアの振り返り」を行います！これまで参加したことのある方は、ぜひざっくばらんにお話をしましょう！初めての方は、ハモピアではどんな内容か知る機会となります。お気軽にご参加お待ちしております♪

編集委員会 毎週水曜日

3月のハーモニーニュースの特集は編集委員会の意向で急遽アンケートを作り、右ページのような紙面となりました。見学の方も多く参加されています。詳しくはスタッフまで!!!

女性の会 偶数月/第3木曜日

2月の女性の会では、リラックスをテーマに参加者が実際に行っているリラックス方法を五感に分けて話したり、実際にストレッチやプチ瞑想を体験しました。新しいリラックス方法を知るいい機会になりました♪次回は4月になります。皆様のご参加をお待ちしています。

ランチ会 月2回/第2金曜日・第4金曜日

2月13日のランチ会では災害用の非常食が用意されました。お湯を入れて作る白米ご飯と缶詰入りのパンの2種類、どちらも好評でした。また、防災に関するミニクイズを皆で考えたりしました。

農業体験 月1回/不定期

2/13の農業体験では、甘夏の収穫と袋詰めを行いました！袋詰め作業に苦戦をする場面もありましたが今回も助け合いながら楽しい農業体験ができました♪次回は3/13です。ぜひお待ちしております！

お茶会 毎週土曜日

2月7日のお茶会は、雪を見ながらの風情のある会となりました。意外にも約10名の参加があり、お菓子と飲み物を楽しみながらの会となりました。今後も皆様の参加をお待ちしています♪

夕食会 毎週火曜日

2月の夕食会は、副菜づくりを頑張りました。1人だとなかなか作れないような難しい料理を作ったりすることができる貴重な時間となりました!! 来月もたくさんのご参加お待ちしております♪

ムジカフェ(自主活動) 月1回/土曜日

2月のムジカフェは7名の参加者でした。エントリーした曲は、石原裕次郎「恋の町札幌」、美空ひばり「人生将棋」、スリーディグリース「にがい涙」、松田聖子「はだしの季節」、吉田拓郎「僕の車」、高橋マリコ「for you」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

オセロ会(自主活動) 月1回/土曜日

オセロを楽しみたい方、オセロが強くなりたい方、ぜひご参加ください！メンバーより

読者投稿



興味を持った方は、ぜひオセロ会へ！



2026年3月号特集

3月と言えば、天気が暖かく成り始めるころですね！目の前の景色も変わり始める頃です。今回は、お花見のスポットのアンケートをしました。

お花見スポットと食事処のアンケートの結果です。

第1位 小金井公園

おすすめスポットは、いくつかのお店が集まっている hocco。くら寿司。

第2位 石神井公園

おすすめスポットは、コンビニとマクドナルド。西原団地の中の公園 ラーメン花月、マクドナルド。

そのほかのお花見スポットは、

新宿御苑(サイゼリヤ)

小平霊園

東伏見公園

井の頭公園(いせや)

武蔵野中央公園(一八亭、近くの焼き鳥屋)

多摩動物公園

武蔵野動物公園

神代植物園

府中の森公園

小平グリーンロード

総持寺横の並木道



まとめ

「武蔵野地区に多くのスポットがありました。近場でも多くのお花見スポットもあり地元のスポットも良いようです。さくらが、咲いている所も多く、かなり良いスポットがあります。小平霊園にも美味しいカレー屋さんもあります。ハーモニーへ来る途中のカンザクラが満開です。だいぶ良いです。さくらも、色々な時期でも楽しめますね。みなさんも、自分のスポットが見つかると思います。みなさんの心の中にも花を咲かせてみてはいかがでしょうか？」

編集後記:「ホワイトデーといえば？」

地陽水/うまい棒明太子味 竜王/母が作ってくれたアップルパイ

ブリジストン/おはぎ トヨタ/チョコレート

まるこむ/ウォーカーのショートブレッド メタルスライム/ねーよ(笑)

シュークリーム2コ/ショートケーキ