

お知らせ

●利用者の皆さんへお願い

近頃、インターネット内の書き込みがまた見つかりました。非常に残念なことでは ありますが、どうか皆さんお気になさらず、引き続きハーモニーをご利用ください。

●登録更新手続きについて

登録更新の時期が近付いてまいりました。登録者の皆さんには<mark>苗字の五十音順に</mark> 通知をお送りしていますので、ご確認の上、手続きをお願いいたします。

●2月のイベント

2月にハーモニーではこの1年間を振り返り、どのような活動を行ってきたのか、皆さんへご報告する会を開きたいと思います。詳細はオープンスペース掲示板にて随時お知らせいたします。

2016年1月号

Eg-Z News

Harmony

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福祉センターフレンドリー2FTEL 042-452-2773 FAX 042-452-2774(URL)http://www.yamada-hosp.or.jp/harmony

~施設長より~ 新年の挨拶

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

昨年は、4月に、大幅な職員の異動があったハーモニーですが、大きな事故もなく、新しい年を迎えることが出来たことに感謝しております。

新しい年を迎えて、気持ちを新たに、過ごしていきたいですね。

私の感じる、お正月のイメージは、年末の慌ただしさのせいか?まったりしているイメージですね。 除夜の鐘の鳴る、厳かな感じから、一夜明けるだけで、新たな年としてすべてが新しい。いつもと変わらない時間の流れなのに、元旦は、特に違う何かを感じるのが不思議です。

さて、今年は、よい年になるのでしょうか??どうしようも出来ない事が起きてしまわなければ、私たちの努力で良い年にもよくない年にもなると思います。

今年も、皆さんと、良い年になるように過ごしていきたいですね。今年もよろしくお願い致します。

施設長 平岡 牧人



~お知らせ~ レクの日

1/9(土) 14時~16時頃まで、新年会としまして、お正月らしい軽食とゲームを用意します。詳細はハーモニーのオープンスペースの掲示物を見ていただく、または、職員にご確認の上、奮ってご参加ください。



~お知らせ~ 登録更新の時期が来ました

登録者の皆さんには、ハーモニーから登録更新の通知を苗字の五十音順に、郵送します。混雑を避けるため、以下の更新時期をお守りください。今年から**予約制**となります。

1月:ア〜カ行

2月:サ~夕行

3月:ナ~ワ行

持ち物:印鑑、精神障害者手帳

※手帳のない方は通院証明ができるもの(自立支援医療受給者証、診察券など)をご持参ください。

忘れ物をしないでね



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

プログラム報告



かんなでランナ

今月のランチ会は17名の方が参加されました!冬 のあたたかな陽射しの中、のどかな雰囲気で開催さ れています。コンビニのお弁当はよく考えられてい て美味しいという声が聞かれていました。ぜひ、皆 さまも手作り弁当やできあいのお惣菜を持ちよって、 みんなでおしゃべりしながら楽しいお昼を過ごして みませんか~



火曜日 16:30~

今月の夕食会は、さんま、てりやきチキン、オムラ イス、ハンバーグでした☆

今年一年はたくさんのメンバーさん達とたくさんの お料理を作ってきました。みんなで協力して作った り、みんなで食べる食事は本当に楽しいですね♪平 成28年はどんな夕食会になるでしょうか(^^)

月曜日 10:30~

11/30のリラクゼーションは参加人数が少なく、 とても寂しいリラクゼーションになってしまいまし たが、プログラム自体は非常に楽しい回となりまし た。流行りの曲に合わせて体を動かすことは気分が 良くなりますね♪リラクゼーションはまだまだ参加 者を募集しています。皆さんも一度体験してみませ んか?お待ちしています。

第2木曜日 11:00~



12月の農業体験では、農園さんから出荷する里芋 の梱包と唐辛子を色で選別する作業を行いました。 メンバーさんは2名の参加でしたが、予定されてい た作業をスムーズにこなし、あっという間に時間が 過ぎてしまいました!これから寒さが厳しくなりま すが、来月も予定しておりますので、ご興味ある方 はぜひご参加ください♪

第3土曜日 15:00~

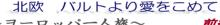
くは、お知らせをご覧ください♪

今月のお茶会は、47名の方が参加してくださいま した!しゃべり場では、「1月のレクについて」を テーマに、何をやりたいか皆さんからご意見をいた だきました。餅つきやたこあげなど、お正月らしい 案が続きました。中でも人気だったのは、カルタで した!どんな新年会になるのか楽しみですね!詳し

自主活動 ずんどう鍋の会

第2弾! チキンきのこカレー 11/20(金) 夕方4時に集合し、メンバーさんより今日の 流れの説明がありました。ちょっと緊張気味でスタート! -人300円の負担で、ほぼ予算ぴったりで材料調達(*^^)∨

おつりは7円でした(お買いもの上手♥)今回はターメ リックライスに挑戦、そのきれいな色合いにみんな大満足 のようでした。さっそく次回の話になり、「豚汁のすいと ん」に決まりました。次回もお楽しみですよ♪



~ヨーロッパ一人旅~ 前編



FROM NORTHERN EUROPE AND ESTONIA WITH LOVE

昨年の秋2年ぶりに、デンマークコペンハーゲン、スウェーデン、そしてエストニアタリンとエストニア第二の都市タルトゥに行きました。 11月3日(火曜日)晴れ 出国



早朝に成田へ。スカンジナビア航空で、コペンハーゲン カスト ラップ空港(以下 コペンハーゲン空港)に着陸 入国審査を受 けホテルへ。コペンハーゲンは暗く、ホテル近くを回りし就寝。

11月4日(水曜日) 曇り時々雨 お城見物 スウェーデン



コペンハーゲン中央駅からヘルシンオア駅へ。『ハムレット』の舞台で有名で世界遺産の「クロンボー城」へ。デンマークでは美しいお城が見たかった のです。次にヒレロズ駅近く「フレデリクスボー城」、湖に囲まれネッサンス様式のお城は優雅。この辺は曇り、小雨も似合います。駅名がデンマーク 語表記で読めず困惑 (??)。コペンハーゲンに戻りスウェーデン入国。随分遠くまでに来たなぁと... 深夜コペンハーゲンに戻りました。 11月5日(木曜日) 雨 コペンハーゲン観光ツアー リトルマーメード(人魚姫) エストニア タリン



二階建てバスでコペンハーゲン中心部を観光。2 階の一番前の席で見晴らしは最高。有名な人魚姫で 15 分間自由行動。オフシーズンで閑散、雨、 人魚姫が悲しげ。姫が座っている石が大変大きく、その下の石が小さくて、「人魚姫の石よく落ちないな?」と感心。自転車が多いです。午後、コペン ハーゲン空港からエストニアへ。コペンハーゲン空港内免税店街で、ジェームズ・ボンド御用達アストンマーティンが!値段は 90DKK(日本円 約 1,800 円?? 抽選でした。 でもとてもカッコいい。 余談ですが昨年 12 月、007 最新作『SPECTRE』を観ました。 エストニアンエアでタリン空港に着陸。 この国は3回目。そしてホテルへ。値段の割に部屋が広くビックリ、あまり広いのも困ります。パソコンはあるもののキーが分らずYAHOO/JAPANを やっと立ち上げログインするも、ID 入力の@、アンダーバーなど分からず(T_T)海外ではスマホは必須アイテムだと痛感しました。 11月6日(金曜日)曇り パソコン 友人と会う



疲れて寝てしまい、起きて再びパソコン、エストニアの友人にメー ル。この日の夜、友人と「お寿司」を食べました。醤油はキッコー マンで美味しかったです。

To be continued...



1月号の特集 回無潮船めぐり

毎年三が日に、にぎわう参道は大晦日~正月にかけては2時間待ち は当たり前です。正月の午後0時にかけても、1時間以上まちます。 オススメの時間は、正月あけ1日、午前3時~6時の間です。 街灯が消え厳かな雰囲気も味わえます。しかし、お正月気分を 味わいたい方は大晦日~正月にかけて、並んでも良いかもしれません。 屋台もたくさん出て、にぎわいがあります。





縁結びのおみくじも女性の方に人気があり、人だかりが できるほどです。





ご神木があり、それぞれに云われがあるようです。











子育て犬は、子だくさんを、祈願します。







編集後記「新年の願い事は?」

「夏にアイスクリームを沢山食べられますように。」シュークリーム2コ 「ナメック星の神龍ポルンガに3つ願い事します。」 地陽水

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。