

7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	10:00～19:30	12:00～18:00	10:00～19:30	10:00～19:30	10:00～18:00
3 お休み	4 みんなでランチ 12:10～	5 ★夕食会 [ゴーヤチャ ンプル～] 16:30～	6 編集委員 16:00～	7 みんなでランチ 12:10～	8 お茶会 14:00～	9 お茶会 14:00～
10 お休み	11 編集委員 16:00～	12 ★夕食会 [冷やし中華] 16:30～	13 編集委員 16:00～	14 みんなでランチ 12:10～	15 お茶会 しゃべり場 14:00～	16 お茶会 しゃべり場 14:00～
17 お休み	18 お休み (海の日)	19 ★夕食会 [チャーハン] 16:30～	20 編集委員 16:00～	21 ★農業体験 15:00～	22 ★農業体験 15:00～	23 レクの日 13:00～ お茶会 15:00～
24 お休み	25 リラクゼーション 10:30～	26 ★夕食会 [焼き肉] 16:30～	27 編集委員 (折り作業) 16:00～	28 みんなでランチ 12:10～	29 お茶会 14:00～	30 お茶会 14:00～
31 お休み						

お知らせ

★避難訓練について★

8/2(火)にフレンドリー全体で避難訓練を行う予定です。午後の時間帯に行いますが、通常通りハーモニーは開所しています。

★農業体験について★

今月の農業体験は、金曜日の15:00～(14:30 ハーモニー集合)行います。普段参加できない方も奮ってご参加ください！

★レクの日のお茶会★

7/23(土)のお茶会は**15:00～**です。お間違えないようご参加ください。

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療券)のご提示をいただきます。

2016年7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)http://www.yamada-hosp.or.jp/harmony

TOPICS

～開催報告～ 5月のレク《餃子パーティー》



5月27日(金)レクの日で「餃子パーティー」を行いました！当日は天気が悪い中、11人もご参加いただき大変盛り上がりしました。皆で作った物は、**①普通の餃子②豆腐と野菜の餃子③包まない餃子④エビの蒸し餃子⑤チャーハン**でした。包丁で具材を切ってくれる方、調味料を餃子ごとに分けてくれる方、餃子を包んでくれる方…etc 皆さんがそれぞれの役割を協力し、責任をもって取り組んでくださいました。餃子は**計160個**！チャーハンは**お米1升**！！果たしてこの膨大な量を作り切れるのか、そして食べられるのか、心配でしたが無事に作り終え、見事に完食(^O^)/ 皆さんからは「美味しかった」「包まない餃子が面白かった」など嬉しい声が聞かれました。今後も楽しいレクの日を開催していきたいと思いますので、いろいろなご意見をお待ちしています。



TOPICS

～お知らせ～ 7月のレク《卓球！》

7月の「レクの日」でスポーツをやることになりました！

誰でも参加しやすい、**卓球**を予定しています♪(参加人数が多い場合には他のスポーツをするかもしれません。)たくさん運動した後は、身も心もスッキリする冷たい**かき氷**が待っていますよ☆多くの方のご参加をお待ちしています。

日時：7月23日(土) 13:00～15:00 (13:00にハーモニー集合)

場所：フレンドリー3階多目的室

申込：OSにて参加者募集+当日参加あり

対象者：登録者(体験利用中の方は見学参加となります)

参加費：なし

※動きやすい服装・靴で来てください。タオルや着替えなどが必要な方は、各自でご用意ください。

※**当日のお茶会は15時～**です。お茶会のみ参加の方は、ご注意ください。

みんなでランチ プログラム報告 農業体験

6月のランチ会は17名のメンバーさんが参加してくださいました。自作のお弁当を持って下さった方、お店のパン、コンビニのお弁当など、実にバラエティ豊富なお食事が多かったように思います。参加して下さった方には良い思い出として残ってくださると、開催する側も楽しく行うことができよかったです。はじめてましての方もそうでない方もじゃんじゃん参加してみてください!



夕食会

今月の夕食会のメニューは、冷やし中華・エビチリ・焼き肉・チャーハンと中華料理が続きました。毎回ボリューム満点で、食事を終えたメンバーさんからは「お腹いっぱい」「参加費300円でこの量は良い!」と満足そうな感想が聞かれました。夏本番が迫っていますので、美味しく栄養の摂れる夕食会に参加して、暑い毎日と一緒に乗り越えましょう(^^)



月曜日 10:30~

リラクゼーション

前回のリラクゼーションでは、ベルターという道具を使った運動が印象的でした。身体の筋を気持ちよく伸ばすことができ、参加した方は午後の予定もスッキリこなすことができたのでは? 講師の先生も毎回楽しいプログラムを用意してくださるので、本当に参加する甲斐のあるプログラムだと思います!



前回、5月12日に皆で草むしりをした畑には、サニーレタスが移植されていました! 今回は、時期を少しずらして(出荷調整だそうです)サニーレタスの苗の移植が作業でした。先ず、マルチと呼ばれる、黒いビニールシートに半径7cm位の穴が開いているので、その部分をシャベルで掘ります。そこに、ポットから外した、サニーレタスの苗をもむようにして土の形を整えてから埋めていきます。文章では、上手く説明できませんが、苗は、野菜の赤ちゃんです。丁寧に移植しています。興味のある方は是非! 農業体験に参加して頂いて農業の楽しさを知って頂きたいです! お待ちしております。

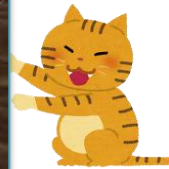


第3土曜日 14:00~

お茶会 シャベリ場

今月のお茶会は、39名の方が参加してくれました。シャベリ場では、①10月に予定しているフレンドリーまつりで作品を展示をしたい方や歌やダンスを披露したい方の募集、②9月のハーモニーミニ講座で取り上げてほしいテーマについて、話しました。ミニ講座は、「認知症予防」「ダイエットについて」「災害時の対処法」など、様々なご意見が聞かれました。現在、オープンスペースでもアンケートを掲示しています。興味のある事・知りたい事がある方はぜひご記入ください!

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。



投稿作品
~S.Sさんの作品~

「歓喜のうた」
雨よ、降り注ぎたまえ。
太陽と虹が、私の心を満たすからだ。
今の苦しみを越えた先にある、
太陽と虹が余りにも楽しきで、
雨よ、私は貴方でさえ、
楽しく浴びることができると。
雨に怯え、逃げ惑う人達は知らない。
貴方が、おしる希望をもたらずこと
を。
その喜びの為の苦しみを、あなたが
与えることを。
雨よ、即ち我が心の苦難よ、
貴方は余りにも偉大なのだ。
貴方を乗り越えた先にある、
大いなる歓喜を与えてくれるのは、
貴方が去った後だからだ。
だからわたしは、あなたから逃げない。
どんな雨が降ろうと、
どんな苦しみがあろうと、
渡しはあなたを信じ抜いて、
今日も降られようじゃないか。
さあ、虹よ、太陽よ!
待っている、君に会うまで。
降り注ぐ生命(いのち)の雨の中、
私の生命(ひかり)は燃え続けるのだ!

7月号特集 江戸東京たてもの園3 東ゾーンのご紹介

今月は、東ゾーンの紹介ですが江戸東京たてもの園を三か月にわたってレポートしてきました。最後の東ゾーンの紹介で締めくくりたいと思います。



都電7500形

昔の都電の車両です。今は走っていません。

木の床でできていて窓にそった長い椅子が配置してあります。

戦後、走っていた東京都の都電の車体は独特のフォルムで今にしてみれば懐かしさを感じます。



村上精華堂

村上精華堂は、昭和始めの化粧品屋さんです。当時、クリーム、椿油、香水を売っていました。

和洋折衷の立派なモダンな造り

となっています。

内部は整然としている造りのお店でした。



植村邸

看板建築の洋風な造りで外壁の銅板が緑青をふいています。

外観とは別で中は和風建築の造りで昭和初めの時代を感じさせる造りです。

文化的価値の高い家屋は、見事なまでに風景の中に溶け込み、堂々としたたゞまいを感じさせる内容です。

歴史ある貴重な建築様式に心打たれました。



子宝湯



(内観)

最近では残り少ないお風呂屋さんの建物。中は広々としていてリラックスできるという感じのお風呂です。



武居三省堂(文具店)



(内観)

昭和初期にできた文具店。当時横書きではなく縦書きの考え方がでしたので、一文字でも右から左へと読みました。
千と千尋の神隠しに出てくる、釜じいの薬湯の葉っぱが、入っている引出しのモデルになっている。

編集後記 短冊の願い事

健康で、元気に。 竜王

アイスクリームが沢山食べられますように。 シュークリーム2コ

沖縄本島に行きたい。 地陽水