

12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
4 お休み	5 みんなでランチ 12:10～	6 ★夕食会 [焼肉] 16:30～	7 編集委員 16:00～	8	9 リラクゼーション 15:30～	10 お茶会 14:00～
11 お休み	12	13 ★夕食会 [ハンバーグ& ナポリタン] 16:30～	14 編集委員 16:00～	15	16 ★農業体験 10:30～ みんなでランチ 12:10～	17 お茶会 しゃべり場 14:00～
18 お休み	19 みんなでランチ 12:10～	20 ★夕食会 [チキン ライス] 16:30～	21 編集委員 (折り作業) 16:00～	22 大掃除& クリスマス会 13:30～	23 お休み	24 お茶会 14:00～
25 	26 リラクゼーション 10:30～	27 ★夕食会 [おでん] 16:30～	28	29 お休み	30 お休み	31 お休み

お知らせ



都内で感染性胃腸炎(ノロウイルス等)やインフルエンザが流行しています。こまめにせっけんで手洗いをして予防に努めましょう！

★登録更新のお知らせ★

来年1月から平成29年度の登録更新を始めます。登録者の皆さんには随時お知らせをご送付する予定です。お知らせが届いた方から面談のご予約をお願いします。

★年末年始のお休み★

ハーモニーは12/29(木)～1/3(火)まで閉所となります。

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12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)http://www.yamada-hosp.or.jp/harmony

TOPICS

～報告～ 市民まつりに出店しました！

11月12日、13日はいこいの森公園にて市民まつりが行われました。ハーモニーでは、喫茶(コーヒーやジュースの販売)とワークショップ(スライム・ウッドクリップ・ヘアゴムづくり)を行いました。毎年恒例になってきた喫茶に加え、今年は新たにスライムなどを子どもたちと一緒に作り、作ったものは持ち帰ってもらいました。どれも子どもたちに人気で行列ができる程でした。大盛況により大忙しでしたが、メンバーさんが手伝ってくださったことで、子どもたちも楽しんで帰ってもらうことができました。準備や当日の開催のお手伝いをしてくださった方々、ご来店いただいた方々、ありがとうございました。



TOPICS

～お知らせ～ 大掃除&クリスマス会について

一年間使ってきたハーモニーをみんなで綺麗にしましょう～！大掃除の後にはクリスマス会を予定していますので、皆で美味しいものを食べて2016年を楽しい締めくくりにしましょう☆

日時:12月22日(木)13:30～17:00

内容:ハーモニーオープンスペース内、キッチン、窓などの掃除・クリスマス会

参加:事前申し込み制

※詳細は決まり次第、オープンスペースにてお知らせします。

TOPICS

～お知らせ～ 新年会について

来年の初めにハーモニーで新年会を行います！2017年をどう過ごしたいか、皆で抱負を話しながら明るく新年をスタートしましょう！

日程等については、後日お知らせします。

年末年始の体調管理には十分気を付けていただき、新年会でより多くの方にお会いできるのを楽しみにしています♪

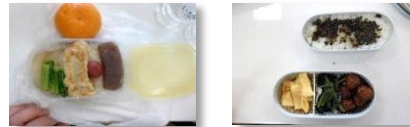


プログラム報告

みんなでランチ

月・金 12:10～

11月のみんなでランチは、寒い日が続いているにも関わらず、8名から12名の参加があり、いつも以上に賑わっていました。今回もおしゃれなパン屋さんのパン、お母さんが作ってくれたおいしそうなお弁当、自分で作った彩りの良いお弁当など、皆さんさまざまなランチを持って来られていました。やっぱりみんなで美味しいものを食べながら、おしゃべりするの楽しいですね♪



夕食会

火曜日 16:30～

11月のメニューは、クリームシチュー、焼肉、さつまいもごはん、カレーライスでした！秋から冬にかけて寒い日が続きましたが、温かいご飯をみんなで囲んで食べると、より美味しいですね(^^) / 今年も残すところあと少し！体力をつけて残りの冬を乗り越えていきましょう！



農業体験

毎月一回
※季節によって変動あり

今回は、落花生の収穫！国産品はかなり貴重です。もちろん皆さん初体験です。落花生（ピーナッツ）は、土の中に殻ごと根っこ先についています。木になる実だと思っていた人もいないのでしょうか？収穫は、スコップで土を掘って、根っこを掘り起こし、ハサミで一つずつ殻を根から切り取ります。掘り起こしは力がいらしますが、ハサミの作業は、『こんなに付いているよ！』とのどかな感じでした。



第3土曜日 14:00～

お茶会 シャベリ場

11月のお茶会は35名が参加してくれました！シャベリ場の日には参加人数が少なかったため、通常のお茶会を実施しました♪寒さが身に染みる季節になりました。お茶会でいろんな人とお話をして、身も心も温めましょう(*^^*) たくさんのご参加をお待ちしています！

スイートポテトづくり

農業体験で収穫したさつまいもでスイートポテトを作りました！焼くのに時間がかかりちょっと大変でしたが、お芋本来の甘さを美味しくいただきました!(^^)!



投稿作品

～かぜのなまえさんの作品～



風
の
う
わ
さ
話
九
十
五

統
合
失
調
症
を
発
症
し
て
か
ら
、
も
う
十
五
年
に
な
る
。
そ
の
間
、
何
を
し
て
い
た
か
と
い
う
と
、
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
す
ぐ
言
え
る
。
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
言
い
訳
み
た
い
な
こ
と
が
言
え
る
の
だ
。
十
五
年
、
何
も
し
て
い
な
か
っ
た
の
で
は
な
く
、
作
業
所
に
行
っ
て
い
ろ
い
ろ
し
て
い
た
と
言
え
る
の
だ
。

最
初
は
、
週
二
日
か
ら
始
め
た
。
月
曜
日
と
金
曜
日
の
午
前
中
か
ら
行
き
は
じ
め
た
。
そ
の
あ
と
、
少
し
ず
つ
増
や
し
て
い
っ
た
。
水
曜
日
の
午
前
中
行
き
は
じ
め
て
、
ま
た
木
曜
日
の
午
前
中
行
き
は
じ
め
て
と
い
っ
た
よ
う
に
。
週
五
日
に
し
て
か
ら
、
マ
ン
シ
ョ
ン
清
掃
の
バ
イ
ト
も
二
年
ぐ
ら
い
や
っ
た
。
そ
れ
か
ら
調
子
を
崩
し
て
、
少
し
休
ん
で
か
ら
、
ま
た
最
初
か
ら
や
り
直
し
た
。

作
業
所
に
行
っ
て
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当
番
や
、
創
作
も
あ
る
。
レ
ク
は
月
に
一
回
、
映
画
を
観
に
行
っ
た
り
す
る
。
創
作
は
、
月
に
一
回
先
生
を
招
い
て
絵
を
か
く
の
だ
。
一
時
、
い
ろ
い
ろ
の
行
事
が
あ
り
す
ぎ
て
嫌
だ
っ
た
が
、
今
は
、
い
ろ
い
ろ
の
経
験
出
来
て
よ
か
っ
た
と
思
う
。

十
五
年
間
、
ず
つ
と
作
業
所
に
行
っ
て
い
た
と
、
大
き
な
声
で
言
え
る
。
い
ろ
い
ろ
の
経
験
が
あ
る
。
レ
ク
や
、
料
理
当