

# 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<br>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                     |
|  |  | 1<br>編集委員<br>16:00～                              | 2                              | 3<br>みんなでランチ<br>12:10～ | 4<br>ハーモニー<br>報告会<br>13:00～ |                                 |
| 5<br>お休み                                                                          | 6<br>みんなでランチ<br>12:10～                                                            | 7<br>★夕食会<br>[ちらしずし&<br>菜の花のから<br>し和え]<br>16:30～ | 8<br>編集委員<br>16:00～            | 9                      | 10<br>リラクゼーション<br>15:30～    | 11<br>お茶会<br>しゃべり場<br>14:00～    |
| 12<br>お休み                                                                         | 13                                                                                | 14<br>★夕食会<br>[春野菜カレー]<br>16:30～                 | 15<br>編集委員<br>16:00～           | 16                     | 17<br>みんなでランチ<br>12:10～     | 18※閉所※<br>ハーモニー<br>講座<br>13:30～ |
| 19<br>お休み                                                                         | 20<br>お休み<br>(春分の日)                                                               | 21<br>★夕食会<br>[ナポリタン]<br>16:30～                  | 22<br>編集委員<br>(折り作業)<br>16:00～ | 23                     | 24<br>★農業体験<br>10:30～       | 25<br>お茶会<br>14:00～             |
| 26<br>お休み                                                                         | 27<br>リラクゼーション<br>10:30～                                                          | 28<br>★夕食会<br>[春野菜の<br>天ぷら]<br>16:30～            | 29                             | 30<br>お花見              | 31<br>みんなでランチ<br>12:10～     |                                 |

## お知らせ

### ★3/4(土) ハーモニー報告会★

一緒にご飯を食べて今年度のハーモニーの活動を振り返り、最後は甘いもので締めましょう!(^^)!  
どなたでもお気軽にご参加ください!

時間:13:00～15:00 場所:オープンスペース

### ★3/18(土) ハーモニー講座★

オープンスペースは、終日閉所となりますので、あらかじめご了承ください。  
なお、電話等相談もご利用できませんのでご注意ください。

### ★登録更新について★

平成29年度の登録更新を行っています。引き続き登録をご希望の方は、事前連絡の上、手続きを行ってください。ご協力よろしくお願いします。

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察券)のご提示をいただきます。

# 2017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～ H29/2/4 お茶会スペシャル

2月4日(土)にお茶会スペシャル～非常食を食べよう～を開催しました。  
アルファ化米のわかめご飯と缶に入ったパンの試食と災害時の避難場所の確認をしました。アルファ化米のわかめご飯は好評で、『初めて食べたけど、意外と美味しい』との声が多くきかれました。缶に入ったパンは、少しパサパサしていたようで、みなさんあまり手が伸びませんでした…。災害時の避難場所の確認では、色々と質問があがるなどみなさんの関心の高さがうかがえました。今回は試食がメインでしたが、また機会があれば防災についての勉強会や非常食を実際に作ってみる試みも出来たらと感じました。



### TOPICS

～お知らせ～ ハーモニー講座

## こころの病と差別解消法

～住みやすい地域を目指して～

平成28年4月に施行された障害者差別解消法。どんな法律なのか、私たちの生活にどのようにかわってくるのかというテーマに沿ってお話ししていただきます。(ハーモニーは終日閉所です。)

日時:平成29年3月18日(土)13:30～15:45(受付開始13:00)

※手話通訳あり

場所:西東京市市民会館 大会議室(3階)

申込:不要

定員:80名

講師:(公社)日本精神保健福祉士協会 常務理事  
木太直人 氏(精神保健福祉士)



### TOPICS

～お知らせ～ お花見

今年のお花見は、3月に外出レクとして企画しています

当日の開花状況はまだわかりませんが、みんなで近くの公園に桜を観に行きましょう!  
一人での外出が難しい方にもご参加いただけるような内容にしていきたいと思います。現段階では未確定な部分が多いですが、詳細は追ってお知らせします。ご興味のある方はお気軽にお問合せください(\*^^\*)

日時:平成29年3月30日(木) ※時間未定 場所:近くの公園



# プログラム報告

## みんなでランチ

月・金 12:10～

今月のみんなでランチは33名という非常に多くの方が参加してくださりました。オープンスペースのテーブルが埋まるほど多くの方が来所された日もあり、とても充実した2月のランチタイムを過ごす事ができたかな、と思います。これから暖かくなる季節で、お弁当も美味しい季節なので皆さん、是非、ご参加ください。



## 夕食会

火曜日 16:30～

2月の夕食会は、ハンバーグ、生姜焼き、シチュー、おでんとハーモニーの中でも人気の高いメニューが多くありました☆初めて参加される方もいらっしゃる、夕食会の需要がまだまだあることを実感しました。これからも全員で協力し合って美味しい夕食を作っていきたいですね♪



第二金曜日 15:30～  
第四月曜日 10:30～

## リラクゼーション

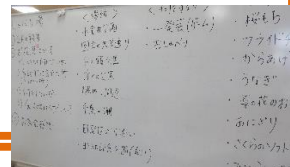
リラクゼーションでは、ベルやベルターという道具を使って体をほぐした後、マットを使ってストレッチをします。ベルターを使って肩甲骨を動かすことで、肩がほぐれて肩こりにも良いですよ♪日常生活ではなかなか動かせない箇所を動かすことで、気分もすっきりしますし、毎回参加している方からは「以前よりも体力がついた気がする」との声も。短時間での参加も可能ですので、気になる方は是非😊



第三土曜日 14:00～

## お茶会 シャベリ場

シャベリ場では来月のお花見についての話し合い。去年はハーモニーで窓から見える桜の花を眺めながら、手作りの桜餅を食べました。今年はどんなものになるのか??シャベリ場でおススメの場所について沢山ご意見いただきました!!小金井公園に隅田川周辺、目黒区の川沿いや昭和記念公園などなど。春らしい食べ物のご意見もたくさん♪「花より団子😊」と言う方も。今から楽しみですね😊シャベリ場ではテーマを決めて皆で話し合いをしています。ご参加お待ちしております♪



## 農業体験

月一回

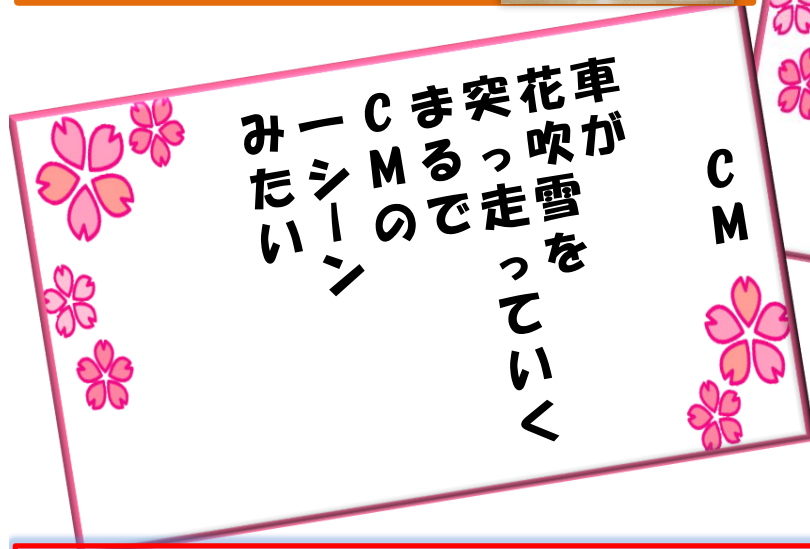
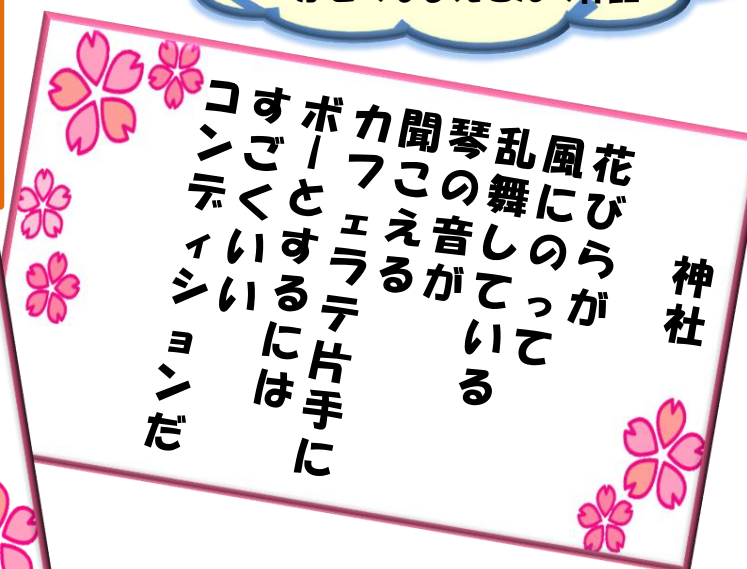
※開催日はお知らせをご覧ください

2月の農業体験は、とても暖かかったのですが、春一番が吹き荒れる中での作業となりました。三浦大根の収穫と切れ目を入れた大根で割り干し大根を作る作業のお手伝いをさせていただきました(^\_^) 普段スーパーで見かけるような青首大根とは異なり、下膨れになっているため収穫するのに力が要りましたが、皆さん一所懸命に作業をしてくださいました☆またのご参加お待ちしております。



## 投稿作品

～かぜのなまえさんの作品～



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。

## 3月号特集 ハーモニーニュースアンケート

今月の特集は、みなさんにアンケートをさせて頂きました。

### 1 春に行きたい場所は？

ディズニーランド 高尾山 多摩六都科学館 山 海 小金井公園 井之頭公園(桜の満開) 新島(伊豆諸島)

### 2 卒業したいことは？

ホットコーヒー たばこ 薬 体調不良 専業主婦 病気(精神的) 忙しい毎日

### 3 思い出に残ったプログラムは？

スポーツレク リラクゼーション 大掃除&クリスマス会 新年会 夕食会(焼肉 クリームシチュー) 農業体験は、楽しい ハーモニーミニ講座 フレンドたいそう

### 4 一年間の感想は？

会話が少しずつ出来るようになりました。

職員さんに相談にのっていただけて前に進めているので、嬉しいです。ありがとうございます。

1月は、17日ハーモニーに通い充実していたし体調も安定していた様に思います。

ハーモニーは楽しい所。

まだ、ハーモニーに来て4ヶ月しかたっていないので良くわかりません。

あっという間だった。光陰矢の如し。

忙しかった。

忙しかったです。

ここは、おもしろい!

ゆったりした感じ。

ハーモニーにものすごく来れなかった。

みなさん、アンケートご協力ありがとうございました。

