

# 8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
6	7	8	9	10	11	12
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [焼肉] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~	お休み (山の日)	お茶会 14:00~
13	14	15	16	17	18	19
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [茄子とひき肉と トマトのカレー] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~	★農業体験 15:00~	お茶会 しゃべり場 14:00~
20	21	22	23	24	25	26
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [松茸ご飯] 16:30~	編集委員 (折り作業) 16:00~	みんなでランチ 12:10~		お茶会 14:00~
27	28	29	30	31		
お休み	リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	★納涼会 15:30~ 17:00		みんなでランチ 12:10~		

## お知らせ

### ★フレンドリーまつりについて★

10/14(土)にフレンドリーまつりが開催されます!

ハーモニーでは、①歌やピアノの演奏などの発表をする方

②詩や絵の展示をする方

③ハーモニーの出店をお手伝いしてくれるボランティアの方

を募集しています。

ご興味のある方や「発表、作品展示をしたい!」という方はお気軽に職員までお声かけくださいm(\_)\_m

なお、当日ハーモニーは終日閉所となりますので、あらかじめご了承ください。



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。

# 2017年8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

### ~お知らせ~ 新しい職員の紹介

7月から非常勤職員として入りました清水未穂です。ハーモニーには8年ぶりに、西東京市には4年ぶりに帰ってきたので、浦島太郎のような気分です。早く慣れるよう精進して参りたいと思います。皆様どうぞよろしくお願い致します。

清水 未穂(しみず みほ)

## TOPICS

### ~お知らせ~ 8月のレク開催

## 納涼会

今年も夏がやってきましたね! 皆さん、体調はいかがでしょう。ハーモニーでは、暑さに負けないように思い切り楽しめるイベントを企画したので、ぜひご参加ください!

日時:8月29日(火)15時半~17時 場所:ハーモニーオープンスペース  
参加:登録者、体験利用中の方 申込:事前申し込み制  
費用:無料 定員:20名 ※定員になり次第申込終了  
内容:焼きそば、すいか、ビンゴゲームetc...

## TOPICS

### ~お知らせ~ 熱中症にご注意ください

夏になると、熱中症で救急搬送される方が毎年多くいます。症状例と応急処置、対策について簡単にご紹介します。皆で気を付けて快適な夏を過ごしましょう!

#### ＜症状例＞

- ①めまいや顔のほてり ②筋肉痛や筋肉のけいれん ③体のだるさや吐き気、頭痛
- ④汗のかきかたがおかしい ⑤体温が高い、皮膚の異常(赤く乾いている)
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない(痙攣) ⑦水分補給が出来ない

※⑥、⑦の状態は非常に危険です。すぐに医療機関を受診してください※

#### ＜応急処置＞

- ★涼しい場所(クーラーの効いた室内または風当たりの良い日かげ)へ移動、帽子の着用
- ★水分や塩分の補給(例:スポーツドリンクなど)
- ★衣服を脱ぎ、氷枕や保冷剤で首筋やわき、足の付け根などを冷やす、うちわであおぐ

#### ＜予防＞

こまめな水分・程よい塩分摂取、快適な環境で十分な睡眠、室内を涼しく、適度な運動と適切な食事 など



# プログラム報告

## みんなでランチ

毎週月・木 12:10~

同じテーブルの利用者の方と料理や好きな食べ物のお話で盛り上がりました。暑くて食欲が落ちてしまいがちですが、みなさんと一緒に食べると楽しく完食できました。興味のある方には気軽に参加していただきたいです。



## 夕食会

火曜日 16:30~

7月の夕食会は、5色そうめん、さばの竜田揚げ、口コモコ丼、夏野菜カレーでした(^^) / 参加された方からは、今年初のそうめん! との声も聞かれ、夏の始まりを実感しました☆ ボランティアさんの助けや皆さんとの協力の下、いつも美味しく楽しく実施しています。暑さに負けない体づくりを夕食会でスタートしてみませんか(\*^\_^\*)?



月一回金曜日

※時間は季節により変動

## 農業体験

7月はイベントに出店するためのトマトとなすの収穫と袋詰めを体験させていただきました。トマトもなすも艶々しいいい色に育っていて、皆さん時間を忘れて黙々と作業をしていました。作業が終わった後にトマトをみんなで試食!! 味が濃くてとても美味しかったです。やっぱり農家さんで食べる野菜は格別ですね◎ なかなか普段体験できないことですので、興味のある方はぜひご参加ください♪



第3土曜日 14:00~

## お茶会 シャベリ場

7月のお茶会には、41名が参加してくれました! 雨が降っている日でも、30度を超える暑い日でも、多くの方に来ていただけて嬉しいです。シャベリ場では、8月のレク『納涼会でやりたいこと・食べたい物』について伺いました。皆さんからのご意見を参考に、美味しく、楽しく、涼しい企画を用意したいと思います。お茶会にもレクにもたくさんのご参加お待ちしております(^^)♪

## ライブ(自主活動)

こんにちは。利用者の斉藤勝一です。去る5月27日(土)にハーモニー内で声楽のミニコンサートを行いました。モーツァルト、日本歌曲、スタジオジブリ系の曲を歌いました。来たる10月14日(土)に行われるフレンドリーまつりでも発表するので、もしよろしければお越しください。



## リラクゼーション

第二金曜日 15:30~  
第四月曜日 10:30~

今月のリラクゼーションは5~6名の方が参加されました。音楽に合わせた運動やマットを使ったストレッチなど初めての方も気楽に参加できるプログラムで、少しずつ常連さんも増えてきました。また、「朝のリラクゼーションに参加する」という目標を立てていた利用者さんが無事に今月目標達成☆ リラクゼーションに参加することで体力がつかたり、気分もスッキリしたり◎ 上手く活用していただけると嬉しいです♪



ま 苦やれ嫌 苦会もま終又風ふで神た忘小僕君  
たしっどいしいうたわ会にっも様っれきのを  
ねくば いた君僕っお乗と はたかな心の想  
てり ま愛いにはたうっ 信信1 けが音と心  
すも君 たは は風は てそじじ5 て「ふも消  
っ が ね苦 会にず風 っとな秒いた「ふも消  
とき心 っしい乗のに幸といいのた「ふも消  
飛よ配 てい種くたっ旅声せ る あ 君に会  
んうに言おを零いくにしてで 中 だけ  
でなるおを零いくにしてで 中 だけ  
いらるうとす 思 っ た っ っ  
くと言 思 っ た っ っ  
風のう 思 っ た っ っ  
様に 思 っ た っ っ

「風にのって遠く過ぎ去る僕」

## 投稿作品

~浜野さんの作品~



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。

8月号特集

第一弾

今月のテーマは、ズバリ作業所!

西東京市内の精神障がい者の通う作業所(就労継続支援B型)取材してみました。興味のある方は、参考にしてみてください。名前、場所、作業内容や特徴を取材しました。ご覧ください。ご興味のある方は、まずは身近な支援者にご相談ください。

### サンワーク田無(緑町)

◎作業内容: お菓子の箱の組み立て。/バイク用品の梱包。/砂糖詰め。/シャープペンの組み立て。/公園清掃。/ダイレクトメールの発送準備。/チラシのポスティング。

◎特徴: 生活リズムを整える。/将来の一般就労を目指してそのために必要な作業スキルを身に着ける。

— 住所 西東京市緑町1-8-3-102 / 電話 042-452-7401 —

### たなし工房(田無町)

◎作業内容: ゴルフボールの仕分け。/機関誌の発送作業。/情報誌の投函。オリジナル商品作り(染め物えんぴつ画紙、えんぴつマグネット、など)

◎特徴: 生活リズムを整える。/将来の一般就労を目指してそのために必要な作業スキルを身に着ける。他

— 住所 西東京市田無町3-3-7 海老沢第1ビル 801号 / 電話 042-468-3061 —

### 富士町作業所(サンライズ富士)(田無町)

◎作業内容: お中元お歳暮のコーヒーの詰め合わせセット。/チラシ広告の封入封かん、宛名ラベルはり。/マグネット予定表、ペン、イレーサーの梱包。/チラシ配り。

◎特徴: 生活のリズムから一般就労まで、個別に支援します。

— 住所 西東京市田無町5-5-12 / 電話 042-462-1093 —

### コミュニティールーム友訪(住吉町)

◎作業内容: (室内)事務用封筒の作成。/柔軟剤の作成(シートの箱詰め)。/お菓子のラベルはり。/自主製作品。

◎特徴: (運営方針) みんなで快適な時と場所をつくるなかま(の場)。

— 住所 西東京市住吉町6-11-16 / 電話 042-438-0091 —

### 編集後記

「夏祭りではかならず食べる(食べたい)物は?」

たこ焼き 竜王

かき氷 シュークリーム2コ

ソースせんべいの梅ジャムヴァージョン 地陽水

じゃがバター アマデウス

綿菓子(が食べたかったなあ~) 見学A

