

11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
5	6	7	8	9	10	11
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [鮭のちゃん ちゃん焼き] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~	リラクゼーション 15:30~	市民祭り ※終日閉所※
12	13	14	15	16	17	18
市民祭り お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [ホットプレ ートで焼きそば] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~	★農業体験 13:30~	多目的室へGO! 13:00~17:00 お茶会 しゃべり場 14:00~
19	20	21	22	23	24	25
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [里芋と 豚バラの煮物] 16:30~	編集委員 (折り作業) 16:00~	お休み (勤労感謝 の日)		お茶会 14:00~
26	27	28	29	30		
お休み	リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [豚肉の 野菜巻き] 16:30~		みんなでランチ 12:10~		

お知らせ

★11/11(土) 市民まつり★

市民まつり出店のため、当日は終日閉所となります。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。なお、出店のお手伝いをしてくれるメンバーボランティアを募集しています。ご参加いただける方は職員までお声かけください(^_^)

★12/8(金) 障害者週間イベント参加★

12/3~9は障害者週間です。それに伴い、アスタで市内の障害者団体の活動報告や手作り品の販売を行います。ハーモニーはパネル展示を行いますので、ご興味ある方は足を運んでみてください。

★12/9(土) 多目的室へGO!★

12月も多目的室で好きなスポーツをして楽しみましょう! たくさんのご参加お待ちしております。

日程: 12月9日(土) 13時~17時

※お茶会の時間は多目的室を閉めます。

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11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～ H29/10/14 フレンドリーまつり

10月14日(土)に開催されたフレンドリーまつりにハーモニーも出店しました。駐車場ではポップコーンとわたあめの販売を、2Fロビーでは将棋とオセロのコーナーを設けて、来場者の方々と対局・対戦しました。発表の時間には4名の利用者の方に詩の朗読、お手玉、一発芸、歌を披露していただき、展示のコーナーにも3名の方の作品(詩、習字、塗り絵)を飾らせていただきました。雨が降っていたのでお客様の来場が見込まれるか心配しておりましたが、たくさんの方々に来場していただくことが出来ました。ポップコーン、わたあめともに昨年以上の売り上げで、がんばった甲斐がありました。将棋・オセロコーナーも子どもたちから大人気で、にぎわっていました。今年もメンバーボランティアの皆さんに活躍していただき、大変助かりました。皆さんの生き生きとした姿が印象に残っています。また、お客様として遊びにきてくれた利用者の方もたくさんいて、その笑顔が励みになりました。ご来場者の皆様、発表・作品展示の皆様、メンバーボラの皆様ありがとうございました。



TOPICS

～お知らせ～ 西東京市民まつり

西東京市民まつり

日時: 11月11日(土) 10時~16時 ※ハーモニー閉所※

11月12日(日) 9時~15時半

場所: 西東京市いこいの森公園 西東京市緑町3-2

【谷戸経由・西武バス「谷戸小学校」下車すぐ】

両日とも喫茶を行う予定です。何らかの形で皆さんにご協力いただくことになるかもしれませんが、よろしくお願ひします(*^_^*) 当日遊びに来てくださいね♪

TOPICS

～ご注意を!～ ノロウイルスについて

11~2月にかけてノロウイルスによる食中毒が発生しやすくなりますので、皆で予防に努めましょう!

【症状】

吐き気、嘔吐(おうと)、下痢、腹痛、微熱が1~2日続きます。症状が軽い場合は風邪のような症状を発症する方もいますが、小さな子どもや高齢者は重症化するケースもあります。

【予防】

流水・せっけんによる手洗いが第一です!

トイレの後や調理の前など、こまめに手を洗い、予防にはアルコール消毒も行うとなお良いです。ハーモニーにも用意してありますのでご活用ください。



プログラム報告

みんなでランチ

月・木 12:10~

今月のみんなでランチは天候の影響からか数名の時から10名を超える回もありました。お弁当を持ってきた方の中にはタコさんウイナーを朝から作ってきた方も♪なんだか子どもの時を思い出して嬉しくなりました◎みんなでご飯を食べるのはやっぱりいいですね♪

夕食会

火曜日 16:30~

10月の夕食会は、ハンバーグ、しめじで和パスタ（写真左）、卵焼きと鮭のちらし寿司（写真右）、クリームシチュー丼を作りました。近年まれに見る寒い秋ですね。夕食会ではいつも出来立ての温かい食事をいただくことができますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



リラクゼーション

第2金曜日 15:30~
第4月曜日 10:30~

ソーラン節からゆったりした曲まで様々な音楽に合わせて体を動かしました。体を動かすことに集中していると頭が安らぐ感覚があり、とても気持ち良かったです。終わった後は体が温まってじんわり汗をかきました。だんだん寒くなってきて血行が悪くなるので、ぜひリラクゼーションで体をほぐしましょう。



風のうわさ話 百一
自律すること
自律ということは、生活リズムを整えることだ。朝、決まった時間に嫌でも起き、作業所に行き、帰ってくる。そのことが、生活リズムを整えることに、つながっていく。これが自律することだ。時には、作業所に行くのが嫌なこともある。でも、生活リズムをつけるために、がんばって行っている。それが自律ということだ。
自律するということは、病気の再発を防ぐことにつながる。小さなことで、がまんしてやっていると、病気の再発を防ぐことだ。自律するということは、結局、生活リズムをつけて、病気の再発を防ぐことだ。

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。

月1回金曜日
※季節によって変動あり

農業体験

今回は2種類の柿の収穫と販売用の野菜と果物の袋詰めをしました。販売用の野菜の中には「はやとり」と「スペインナス」という珍しいものがあり、調理法も教えていただきました。作業が終わった後にみんなで柿の試食をしましたが、とてもみずみずしくて甘くて高級な味がしました。帰りにたくさんお土産もいただき、皆さん大満足でした。



第3土曜日 14:00~

お茶会 シャベリ場

10月のお茶会は30名ほどが参加してくれました。毎月一回行っているシャベリ場では、①ハーモニーなどでの一人での過ごし方、②雨の日の過ごし方、③ストレスを感じる時とその解消法 の3テーマについてご意見を伺い、とてもボリュームのある話し合いになりました！
③では、イライラで高ぶった感情になったら相談したり文字に起こしたりして気持ちを落ち着かせている、という方もいらっしゃいました。皆さんも参考にしてみてもいいかもしれませんか(^o^)/?

写真



投稿作品

~かぜのなまえさんの作品~

自律することだ。朝、決まった時間に嫌でも起き、作業所に行き、帰ってくる。そのことが、生活リズムを整えることに、つながっていく。これが自律することだ。時には、作業所に行くのが嫌なこともある。でも、生活リズムをつけるために、がんばって行っている。それが自律ということだ。
自律するということは、病気の再発を防ぐことにつながる。小さなことで、がまんしてやっていると、病気の再発を防ぐことだ。自律するということは、結局、生活リズムをつけて、病気の再発を防ぐことだ。

11月号特集

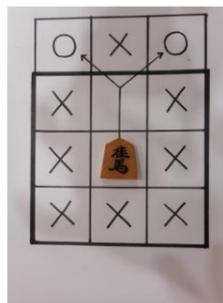
今月は、今ブームの将棋を取り上げてみました。題して、「将棋博士Z」の将棋超入門・前編！！
今回は、一番基本的な駒の動かし方を説明します。※弱い駒の順に説明していきます。



① 「歩 (ふ)」 図のように前しかいけません。「博士Z」からの一言：歩は一番弱い駒だけどなめたらあかんのじゃ。



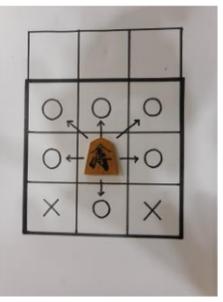
② 「香 (きょう) または、香車 (きょうしゃ)」 まっすぐ前進どこまでも...。「博士Z」からの一言：盤面の端を守るのが基本じゃ。



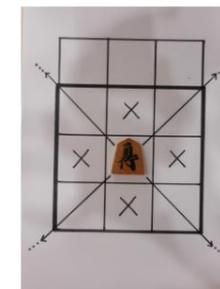
③ 「桂馬 (けいま)」 図の様に変わった動きをします。「博士Z」からの一言：桂馬は歩に取られやすいのじゃ。



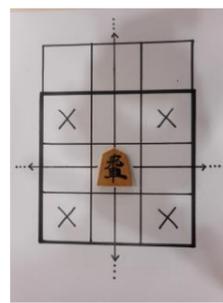
④ 「銀 (ぎん)」 横と下が行けませぬ。「博士Z」からの一言：攻める駒なのじゃ。



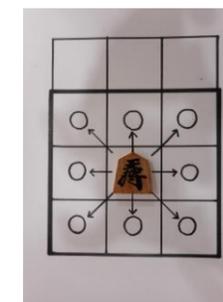
⑤ 「金 (きん)」：斜め下がいけません。「博士Z」からの一言：金は守る駒なのじゃ。



⑥ 「角 (かく)」：四方に斜めに行けます。「博士Z」からの一言：将棋で二番目に強い駒じゃぞ。



⑦ 「飛車 (ひしゃ)」：四方に真っ直ぐに行けます。「博士Z」からの一言：飛車は最強の駒じゃ。



⑧最後に「王 (おう)」：周りの全てのマス目につづつ行けます。「博士Z」からの一言：王も守られるだけでなく強いじゃ。

編集後記「好きな芸術家は？」

レオナルド・ダ・ヴィンチ 竜王

宮崎 駿 地陽水

ラファエロ シュークリーム2コ

葛飾北斎 KGA (見学参加)

モーツァルト アマデウス (見学参加)