

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	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月						
4	5	6	7	8	9	10
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [ちらし寿司] 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~	お茶会 しゃべり場 14:00~
11	12	13	14	15	16	17
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [ハンバーグ] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~		★ハーモニー 報告会 14時~16時
18	19	20	21	22	23	24
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~	お休み (春分の日)	みんなでランチ 12:10~	★農業体験 13:30~	多目的室へGO! 10:00~12:00 お茶会 14:00~
25	26	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~	★夕食会 [バターチキ ンカレー] 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~

お知らせ

★4月のプログラムについて★

新年度の開始に当たり、ハーモニーの活動をより良いものにしていく為、スタッフ会議を行います。そのため、**4/2~7はプログラムをお休み**させていただきます。なお、ハーモニーは通常通り開所しておりますので、オープンスペースのご利用や電話相談等は可能です。楽しみにしていらっしゃる方にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致しますm(_)_m

★登録更新について★

3月は**ハ~7行**の方が登録更新の面談が可能となります。

【流れ】**お知らせ到着⇒面談予約**（※電話をお勧めします）⇒**来所面談**

【持ち物】**印鑑、通院証明となるもの**

（精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証など）

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。

2018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~ H30/1/27 非常食を食べよう

『非常食を食べよう』では、非常食を食べながら災害時の対策を知ってもらったり、西東京市が作成している防災マップを見ながら避難場所を確認したり、事前に用意しておくの良いものを紹介しました。今回は、11名の方にご参加いただきました。アルファ化米やカンパンの他、小林農園さんでいただいたさつまいもを使った味噌汁を食べました☆ たまにこのような会を開催することで、一緒に非常時について考えていったり、身近に感じてもらえたらいいと思います。

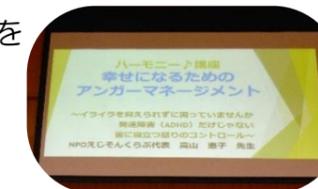


TOPICS

~開催報告~ H30/2/10 ハーモニー講座

幸せになる為のアンガーマネジメント

今年のハーモニー講座はNPO法人えじそんくらぶ代表の“高山 恵子先生”をお招きし、アンガーマネジメント（怒りのコントロール）についてお話していただきました。事前に多くのお問い合わせがあり、当日は60名以上の方にご来場いただき、市民の方々にも関心のあるテーマであると実感しました。



講演では、怒りのメカニズムや心理学的根拠を踏まえた怒りへの対応方法など、とても分かりやすくお話していただきました。アンガーマネジメントは、言わばストレスマネジメントのことです。人は不安な時にストレスを感じるようにできているため、そのような時は深呼吸をしたり、がんばるのを止めたり、切り換えることが大切だと教えていただきました。今からでも実生活に活かせるものばかりで、大変有意義な講座となりました。

ご来場いただいた皆様、講座にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

TOPICS

~お知らせ~ ハーモニー報告会

日時: 3月17日(土)14時~16時

場所: フレンドリーA会議室

参加: 事前申し込み制

費用: 無料

いよいよ年度納め! みんなでご飯を食べながら、今年一年間のハーモニーの活動を振り返りたいと思います(^_^)♪ 季節に合わせて色々な行事を行ってきました。利用者の皆さんそれぞれにハーモニーでの思い出があるのではないのでしょうか。報告会では皆さんのご意見を様々な形でお聞きできればと思います。一度もプログラムに参加したことのない方も、この機会にプログラムの様子を知ることが出来る良い機会になりますので、奮ってご参加ください。

プログラム報告

みんなでランチ

月・木 12:10~

2月のランチ会は、27名の方にご参加いただきました。コンビニなどでお弁当を購入される方もいれば、ランチ会の為にお弁当を作ってこられる方もいらっしゃる、毎回皆さんの食の好みが見え隠れするので面白いです(^_^)

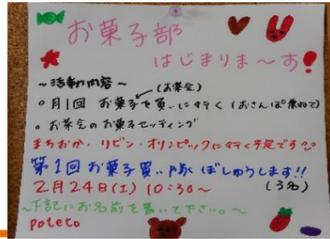
こじんまりとした会が多かったですが、その分ゆったりと食事と会話を楽しむことが出来るので、初めての方も参加しやすいと思います！



お茶会 しゃべり場

第三土曜日 14:00~

オリンピックシーズンの時期なので、お茶会ではオリンピックを観戦しながら茶話会を楽しみました♪
まずはラージヒルとノーマルヒルってなんだっけ…と基本的なところから確認しつつ、楽しみました。
また、今から“お菓子部”という名のお茶会出し部隊を結成していくことになりました!!
お菓子部によって更にお茶会が盛り上がり、良いです♡
部員募集中です☺



夕食会

火曜日 16:30~

2月の夕食会では、恵方巻き(写真左)、バターチキンカレー(写真右)、ぶり大根、豚の生姜焼きを作りました。皆さん、バターチキンカレーがとても美味しく気に入ったようで、3月のメニュー決めでも即決でした☆新しいメニューでも協力しながら作れば怖いもの無しですね♪



農業体験

月一回 ※開催日はお知らせをご覧ください

今月の農業体験はニンジンの収穫をしました。もう終わりの時期とのことで、小さいものもありましたが、1月に降った雪のおかげであま〜いニンジンに育っていました♡ 収穫して、洗ってそのまま丸かじりしました。
何もつけなくてもニンジンの味が濃くてとても美味しかったです♡
残りのニンジンは夕食会へ。夕食会の皆さん!!
美味しく食べてくださいね♡



第二金曜日 15:30~
第四月曜日 10:30~

リラクゼーション

今月のリラクゼーションも準備運動、音楽に合わせて体操、脳トレ、ストレッチをしました。もう定番化している脳トレ(テーマに沿った単語を順番に言う)ですが、回を重ねるごとに少しずつ先生の持ちネタが増えていっているような気がしています♡

参加される方によって、誰も思いつかないような単語が出てきたり。運動が苦手な方は脳トレだけでも参加してはいかがでしょうか。



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

~高倉 富士子さんの作品~

3. 友よ 何を恐れているのかい
何が君を奮えさせるのかい
教えてくれないか
力になろう
友よ 君は一人じゃないんだよ

「友よ
君は一人じゃない」

※先月号の続きです。

4. (コーダ) 一音あげて

友よ 何が必要なんだね
君は心の支えが欲しいんだね
教えてあげよう まことの友を
いつまでも変わらない
救い主を

3月号特集

3月は年度末という事で、我々編集委員の中で17年度のハーモニーニュース「特集」をふり返って座談会を行いました。今回はその様子をダイジェストでご紹介いたします。

—座談会は、17年4月号から号数順に振り返る形で始まりました。まずは、5月号から振り返ります—

司会：「では、今日は一年間の振り返りと言う事で…」

(中略)

司会：「5月は何をやりましたか？」(5月号は「春レシピ特集」)

編集委員：「レシピは竜王さんのアイデアですね。」「美味しかった。パスタにしたい。」 etc.

司会：「新しい企画にトライするのも良いですね。」

司会：「次に行きますか？覚えていますか？」(6月号は「東村山菖蒲田&クイズ」)

編集委員：「2本立てですね。」「今までやった事の無いシリーズです。」

「ずいぶん経ってからまたやりたい。」 etc.

(中略)

司会：「何でしょう8月は？」(8月号は「作業所特集」)

編集委員：「スタッフにほめられた。」

司会：「通っている人もいたからやりやすかった？」

編集委員：「各作業所に、個性・メリットがある。」「上手くまとまった。」 etc.

(中略)

司会：「11月号、これは何ですか？」(11月号は「将棋入門」)

編集委員：「将棋ブームもあり、基本的なルールをのせた。」「インパクトがあった。」

：「(駒の図を) 写真で撮って載せたという工夫もあった。」 etc.

司会：「12月号も、“入門もの”ですか？」(12月号は「音楽超入門」)

編集委員：「入門パート2です。」「写真じゃなくて楽譜を(直接)載せたかった。」 etc.

司会：「1月号は…、これは何だ？」(1月号は「正月の遊び」)

編集委員：「アンケートものとしてうまくいった。」「正月の紙面(レイアウト)がいつもと違うのは良くできた。」「世代が違っても同じような答が多かった。」 etc.

(中略)

—年度全体を振り返って—

編集委員：「竜王さんがいると、新しいことができる。」「題材がなくて困ることもあった。」「(委員の)人数が少ないと大変。」「(編集委員が)もっと増えてほしい。」「時間内で(文章を)書くのは大変だが有意義だった。」

—以上です。“ダイジェスト”なので、コメントの全ては載せられませんが、編集委員がどんな事を考えながら紙面を作ったのかが、少しでも伝われば幸いです。—

編集後記 「今年度一番飲んだ飲み物は？」

ホットのコーヒー シュークリーム2コ

アイスコーヒー 地湯水

緑茶 KGA(見学参加)

スポーツ飲料 アマテウス(見学参加)

爽健美茶

竜王