

# 5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	10:00~19:30	12:00~18:00	10:00~19:30	10:00~19:30	10:00~18:00
6 お休み	7 みんなでランチ 12:10~	8 ★夕食会 [菊ご飯&菜の花の 辛子あえ] 16:30~	9 編集委員 16:00~	10 みんなでランチ 12:10~	11 リラクゼーション 15:30~	12 多目的室へGO 13:00~17:00 お茶会 14:00~
13 お休み	14 みんなでランチ 12:10~	15 ★夕食会 [鮭のムニエル] 16:30~	16 編集委員 16:00~	17 みんなでランチ 12:10~	18	19 お茶会 しゃべり場 14:00~
20 お休み	21 みんなでランチ 12:10~	22 ★夕食会 [ビーフカレー] 16:30~	23 編集委員 (折り作業) 16:00~	24 みんなでランチ 12:10~	25	26 お茶会 14:00~
27 お休み	28 リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	29 ★外出レク	30	31 みんなでランチ 12:10~		

## お知らせ

### ★年間予定表★

支援センターハーモニー H30年度 年間予定表

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
お花見	外出レク		ミニ講座	レクの日		フレンドリーまつり	市民祭り	レクの日	レクの日	ハーモニー講座	ハーモニー報告会、お花見

今年度の予定表になります。変更がある場合は改めてお知らせします。

### ★農業体験★

5月の日程は未定です。決まり次第、オープンスペースに張り出します。

### ★図書係★

今年度もハーモニーの本の管理や本購入のためのアンケートや集計、購入などを担当して下さる方を募集しています♪気になる方はスタッフまで◎

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5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~ 職員の異動について

皆様、はじめまして。この度4月から人事発令により異動となりました「奥 親志(オク チカシ)」と申します。これまでは山田病院のデイケア室と医療連携・相談室にありまして、中には一度お話をさせて頂いた方もいるかと思えます。少し忘れっぽさがあり、同じ人に何度もご挨拶するかもしれないかもしれませんが、お気にしないでください。また新しい環境となり、「一兵卒」としてやっていく所存でありますので、色々ご指導、ご鞭撻の程よろしく願い申し上げます。 奥 親志

皆様、はじめまして。この度4月からハーモニーへ異動となって参りました伊藤桃子と申します。異動となる前は、山田病院の相談室を経て直近はデイケア室で3年間お世話になっていました。ハーモニーのことはまだ分からないことが多いので、これからゆっくり先輩である皆様から教えていただければと思っています。宜しく願い致します。 伊藤 桃子

4月からハーモニーの職員となりました平林愛音(ひらばやしかなね)です。初めてのことばかりですが、皆さんに教えていただきながら、様々なプログラムやオープンスペースで楽しい時間が過ごせるよう頑張りたいと思います。これからよろしく願います!

平林 愛音

### TOPICS

#### ~お知らせ~ 5月の外出レク

5月の外出レクは、川越へ観光に行くことになりました！芋のソフトクリームにそばに駄菓子横丁など、楽しそうな場所が沢山!!当日のスケジュールはまだ分かりませんが、決まり次第お伝えします。お楽しみに♪

日時:5月29日(火) 時間未定 行先:川越(歩いて観光)

参加:予約制 人数:10名まで 費用:昼食代、交通費(電車)など

※申し込み期間は5月22日(火)までです。キャンセルの際は必ずご連絡ください。

### TOPICS

#### ~開催報告~ お花見

今年も小金井公園にお花見に行って参りました❀ 花が散ってしまうのではと心配していましたが、色んな種類の桜が見られ、さらに菜の花やチューリップ🌷、芝桜まで見ることができました(\*´ω`) 雨が降る事もなく、楽しくお花見ができました。恒例になってきた施設長の手品に、新しい職員の質問タイム??、皆で輪になってゲームも行いました。外で食べるご飯🍱もいつも以上に美味しく、準備していた60個の🍱とお弁当が良くうれました◎ 大きな車を借りたことで、普段、小金井公園まで行けない方も楽しんでいただけたようで良かったです♪また皆で外でご飯を食べたいね~と言いながら帰ってきました。5月は外出レク!!楽しみましょう(=´ω`)



# プログラム報告

## みんなでランチ

月・木 12:10～

4月のランチ会は6回開催しました！少人数でじんまりした日もありましたが、新しい職員も入り、みなさん賑やかに過ごしているところが印象的でした。みんなで食べるお昼はとても美味しいですね！5月もたくさんの方の参加をお待ちしています♪

## リラクゼーション

第2金曜日 15:30～

第4月曜日 10:30～

4月もリラクゼーションは2回開催しました！4/23のリラクゼーションでは、涼しい日でしたが体を動かしているうちに、とてもポカポカしました。音楽に合わせてしりとりもして、とても盛り上がりました。様々な曲に合わせて体を動かすのはとても気持ちが良いですね♪身体を動かしてリラックスしたい方や、気分転換したい方など、ぜひご参加お待ちしております！

## 農業体験

月一回金曜日

※時間は季節によって異なります。

今回の農業体験では、新しい匂いのものを植えられるように、収穫の時期を過ぎてのびのび育っていた春菊や菜の花を抜き取る作業から行いました。この日は気温が28℃にもなる夏日で、皆さん額に汗をかきながらもしっかり作業に取り組まれていました。賑やかだった畑が、がらんとしてしまうのは何だか寂しくもありましたが、これからまた夏に向けて準備を始められたことは嬉しく感じられました。作業が終わった後、小松菜やわさび菜の収穫もメンバーさんがお手伝いし、おすそ分けを頂きました♪



## 多目的室へGO

月一回土曜日

毎月ハーモニーの上の階でバドミントンや卓球などをやっています♪

火曜日 16:30～

## 夕食会

4月の夕食会の献立は、鯖の塩焼き、ナポリタン、豚の生姜焼きでした。実は一週目の献立、予定では「鯖の塩焼き」ではなく「鯖の焼き浸し」だったので(^^;)それでもメンバーさんの臨機応変な対応と、ボランティアさんの協力で美味しい鯖の塩焼きをいただくことが出来ました♪新しいスタッフにも皆さん優しく教えてくださったので、これからも夕食会が楽しみになりました！



## お茶会 しゃべり場

土曜日 14:00～

今月のお茶会&しゃべり場は「5月の外出レク」と「日々の献立」「気分転換」について話し合いをしました。

外出レクは川越以外にも10か所以上案が出て、まだまだ知らない場所が多いなど実感しました。今回は多数決で川越に決めましたが、他のところにも皆で出かけたかったですね♪

その他、日常で困る「献立」や「気分転換」についても意見を出し合い、「なるほど!」と思う事が多いしゃべり場でした◎



## 5月号特集

今月号の特集は、歴史を探るシリーズ（2回目未定）で、西東京市のコミュニティバス「はなバス」について、西東京市都市計画課に取材に行ってきました。

### ① 歴史

もともと保谷市にキャンパス（コミュニティバス）があり、保谷市と田無市が合併し西東京市になった時に田無市にコミュニティバスが無かったため、市民からの要望により西東京市にはなバスができました



### ② 由来

バスにある花のペイントから連想して「明るく夢のある町にしたい」というテーマをもとに公募で

「はなバス」に決まりました



### ③ はなバスのアレコレ

- 1 学区ごとに停留所の車内アナウンスを小学校の子どもにお願いしている（2年ごとの更新）
- 2 はなバスは全部で15台あるそうです！うち3台は狭い道を走るための小型サイズです。（小型サイズは30人程度、普通サイズは32～34人程度が乗車人数です）



### ～運賃～

- 一般 150円
- 子ども 100円
- 障害者割引 100円（手帳提示、介助者1名まで同一料金）
- PASMO Suica 使えます。

### 編集後記「GWにしたい事 行きたい場所」

- 奥多摩
- 川越
- 新宿で買い物
- アジア来訪
- 温泉
- シュークリーム2コ
- 地獄水
- KGA（見学参加）
- アマデウス
- みっきー41



## ポーランドより愛をこめて

～ヨーロッパ人旅～

後篇

FROM POLAND WITH LOVE



2016年/

5月26日（木曜日）曇り 古都クラクフへ



ホテルをチェックアウト、高速列車で第二の街、クラクフへ。かつての首都だけに、立派な街。ワルシャワが近代的であ

まり面白くないのに対し、重厚な古都。人々はとてもフレンドリー。街を歩き食事。ドリンクは特製カクテルの 007/James Bond マティーニです。

5月27日（金曜日）晴れ ポーランド負の世界遺産 アウシュビッツ強制収容所



アウシュビッツ ビルケナウ強制収容所見学ツアー。映画『シンドラーのリスト』の収容所は別のところに。広大そして悲惨。ツアー参加者は世界中から集まり、

ツアー者同士のトラブル防止のため、二組に分けられます。広すぎて脚の具合が悪くなりました。

5月28日（土曜日）晴れ クラクフ観光ツアー



アウシュビッツ見学で脚の具合がまだ悪く、ウォーキングツアーを止め、ゴルフカーでクラクフ観光ツアーに。街はとても綺麗、女性

は美しい。帰国のため再びワルシャワへ。（画像左から）旧市庁舎の塔 織物会館 聖マリア教会 チャルトリスキ美術館 スウォヴァツキ劇場

聖ペテロ聖パウロ教会 ヴァヴェル城 フロリアンスカ通り フロリアンスカ門 バルバルカン クラクフ市内のトラム 高速列車ペンドリノー

5月29日（日曜日）晴れ 帰国の途 ホテルを出て、フレデリック・ショパン空港にチェックイン。ヘルシンキ経由成田へ。でも帰りたくありません。



ヨーロッパはみな街が美しいです。5月30日（月曜日）晴れ 成田着陸 また一つ、思い出ができました。

Eiichi Kojima

