

7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
1 お休み	2 みんなでランチ 12:10～	3 ★夕食会 〔豚〕 16:30～	4 編集委員 16:00～	5 みんなでランチ 12:10～	6 リラクゼーション 15:30～	7 お茶会 14:00～
8 お休み	9 みんなでランチ 12:10～	10 ★夕食会 〔シーフード カレー〕 16:30～	11 編集委員 16:00～	12 みんなでランチ 12:10～	13	14 多目的室へGO! 13時～17時 お茶会 14:00～
15 お休み	16 お休み (海の日)	17 ★夕食会 〔冷製パスタ〕 16:30～	18 編集委員 16:00～	19 みんなでランチ 12:10～	20	21 お茶会 しゃべり場 14:00～
22 お休み	23 リラクゼーション 10:30～ みんなでランチ 12:10～	24 ★夕食会 〔ゴーヤチャ ンプルー〕 16:30～	25 編集委員 (折り作 業) 16:00～	26 みんなでランチ 12:10～	27	28 お茶会 14:00～
29 お休み	30 みんなでランチ 12:10～	31	 			

お知らせ

★プログラムについて★

7月のリラクゼーションは都合により、一週目の金曜日に変更となっていますのでご注意ください！

また、農業体験の日程は、決まり次第ハーモニーオープンスペースに掲示します。参加をご希望の方は、お知らせをご覧ください。電話でのお問い合わせも可能です。

⚠️食中毒にご注意ください⚠️

ハーモニーで食事をしたり、個人で調理をしたりする方も多いと思います。暑さとともに菌やウイルスが繁殖し、**食中毒**を引き起こす恐れがあります。食事の前には手洗いをしたり、持ち込みのご飯は**冷蔵庫**を活用するなどして、十分に気をつけてください。



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。

2018年7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)<https://www.yamada-hosp.or.jp/harmony>

TOPICS

～開催報告～ H30/05/29 外出レク「小江戸川越散策」

5/29にメンバーさんとスタッフ計12名で小江戸川越散策に行ってきました♡



まずは蔵を感じさせる趣ある内装の食事処で、早めの昼食をとり、一番街へ向かう途中の熊野神社では運試しの輪投げで盛り上がりました♪

一番街へ出ると、みなさん思い思いの物を見ながら、お団子やお饅頭、アイスクリームなど、皆さん気になった物を思い思いに食べ歩きをされていましたね♪
往復2時間程歩いたため、帰りの電車ではメンバーの皆さんもスタッフもくたくたでしたが、怪我もなく無事に帰ってくることができました(^ω^)



TOPICS

～お知らせ～ ハーモニーミニ講座開催

お薬について(仮)

今年のハーモニーミニ講座は、薬剤師の先生をお招きして、お薬についてのお話をしていただく予定です。皆さんが普段飲んでいるお薬について、副作用や飲み方など皆さん興味のあるテーマだと思います！より多くの方にご参加いただき、少しでも皆さんのお役に立てればと思っています♪

日時・場所は決まり次第
お知らせします♪お楽しみに！

日時:8月18日(土) 午前

場所:オープンスペースかフレンドリー内会議室

申込:**事前申し込み制!**

(申し込みの際に、事前質問を承っております。)

対象:登録者及び体験利用者

講師:薬剤師の先生をお呼びする予定です



ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

プログラム報告

みんなでランチ

毎週月・木 12:10～

6月のランチ会は、にぎやかな日もあれば、こじんまりとした日もありました。お弁当を作ってくる方や、買ってくる方など皆さんがどんなランチを持ってくるかいつも楽しみです♪だんだんと暑くなってきたので、これからは食中毒などにも気を付けていきたいですね！7月も毎週月・木の12:10～みんなでランチをやります！雨でじめじめする日もありますが、皆で楽しくお昼を食べましょう！7月もたくさんの参加をお待ちしています(*^_^*)



夕食会

火曜日 16:30～

最近の夕食会は定員10名に達することが多く、集まったお金で品数も多く購入することができました(予約が取れなかったら、優先的に次週に予約可)。一人300円ですが、10人集まると300円と思えない満足感が味わえます!!お腹一杯😊そして参加者が多いのにぎやかでいいですね♪また、前月のデザートはドラゴンフルーツでしたが、今月はゴールデンキウイとデザートもトロピカルなものになってきました♪7月も皆で美味しい夕飯を作りましょう☆



第3土曜日 14:00～ お茶会 シャベリ場

今月のお茶会でのシャベリ場では、①皆さんから、②7月のミニ講座のテーマについて、③10月のフレンドリーまつりでやりたいこと、の3点を話しました。①皆さんからでは【メッセージノート】についてお話がありました。メッセージノートとは、“日々の中で皆さんが感じていること”を記入するもので、思い思いの言葉を思い思いのスタイルで綴っているノートのことです。(*記入にあたって一定のルールは設けています)テレビ台下のスペースに置いてありますので是非活用してみてください！

多目的室へGO

今月の多目的室へGOも午前中10:00～12:00の開催でした。天気がぐずついていたのですが、2名のご参加をいただきました！少人数でもバドミントンや卓球などをして盛り上がりました♪まだ参加されたことのない方も、最初は見学からのスタートでも大丈夫です。良い運動にもなりますので、是非一度いらしてください(^ω^)!



第二金曜日 15:30～
第四月曜日 10:30～

リラクゼーション

6月のリラクゼーションでは、初めて参加される方や、久々に参加される方もいらっしゃいました(^ω^)。前半は立位での運動がメインですが、後半は少し照明を暗くし、ヨガマットを使ったリラックスできる運動もあります。参加できそうな部分だけのご参加もOKです！梅雨のじめじめとした天気が続きますが、リラクゼーションに参加してすっきりしましょう！



来たれ！
鉄道好き！



鉄道模型に興味のある方に朗報！



新・プログラム！詳しくは、興味のある方で集まり、ミーティングで決めていきましょう！

鉄道模型（Nゲージ）を走らせて、語る、作る、見に行く??食う!寝る!遊ぶ!!

など、など、活動します！活動アイディアを募集!!

まずは、ミーティングから始めましょう。

7月9日(月) 15時30分に ハーモニーOSより出発進行～!!



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。

7月号特集

以前、神代植物公園には取材に行きましたが、ご紹介できなかったスポットがありましたので、今回ご紹介したいと思います。

その1. 鬼太郎茶屋

水木しげる先生が50年以上過ごした調布市。

鬼太郎茶屋がある深大寺や周辺の雰囲気も良く、興味のある方はぜひお訪ねください。



ここが、鬼太郎茶屋。

この茶屋の裏手に周ると、おなじみのキャラクターたちが・・・。



みなさんもお存じぬりかべ！

妖怪の総大将、ぬらりひょん。

お店では、こんなソフトを買いました。

20世紀梨とだいせん牛乳のハーモニーがものすごくマッチしていてとても美味しくいただきました。
目玉おやじもね♡

店内には、たくさんの鬼太郎グッズが売られています。どんなものがあるかは、行っただけのお楽しみ・・・。

場所は、深大寺から徒歩一分。一度お訪ねください。

その2. 深大寺

東京都調布市の天台宗別格本山。／正式名称を浮岳昌楽院深大寺。厄除元三大師。／武蔵野の面影を残す深大寺周辺は、昭和三十六年に開園した隣接の都立神代植物公園とあわせて都人好個の散策地、憩いの場所として有名です。

(引用文献 <http://www.jindaiji.or.jp/>)

編集後記

「食べてみたいアイスは？」

・泡盛のアイス。 地陽水

・カスタード味。 シュークリーム2コ。

・チョコレートアイス。 竜王

・ゴディバのアイス。 UTAMARU