

10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	2	3	4	5	6	
みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [サバの味噌煮] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~		お茶会 14:00~	
7	8	9	10	11	12	13
お休み	お休み 体育の日	★夕食会 [栗ご飯] 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~	フレンドリー まつり ※終日閉所※
14	15	16	17	18	19	20
お休み	みんなでランチ 12:10~ 鉄道模型 15:30~	★夕食会 [豚の生姜焼き] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~		お茶会 しゃべり場 14:00~
21	22	23	24	25	26	27
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~
28	29	30	31			
お休み	みんなでランチ 12:10~					

お知らせ

★西東京市民まつり★

日時：11月10日(土)10:00~16:00 ←※ハーモニー閉所※
11月11日(日) 9:00~15:30

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】

今年もハーモニーは市民まつりに参加します！詳細は追ってお知らせ致します！

⚠️手指消毒のお願い⚠️

都内でインフルエンザが流行しています。

こまめにせっけんで手洗いをし予防に努めましょう！



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10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～ H30/8/30 納涼会

8/30(木)に納涼会を開催しました～！事前の調理ボランティアさんも含め、計28名の方にご参加いただき、とっても暑い納涼会になりました！

メンバーボランティアの皆さんと一緒に焼きそばを調理！

屋台風パックに詰めて、様々な種類のオードブルと一緒にいただきました(^O^)/皆さんのお腹が少し満たされた頃…魚釣りゲーム開始🐟🎣！

魚釣りゲームでは5人一組のチームを5つ作り、チーム対抗で行いました🌸池に泳いでいるクリップ付きの魚を、磁石のついた釣り竿を使って釣り上げるゲームで、1人30秒の持ち時間で池の中の魚を釣りっいき、最後の人まで釣ったら、総合の得点を計算して、得点が高い順で順位を決めました♪

魚以外にも、釣る物の中にはマイナスポイントになる物も交じていたのですが、皆さんの釣りの技術が卓越していたため、池の中はほぼ空っぽになりました(´▽`)🐟🎣優勝チームと準優勝チームにはお菓子を、3～4位のチームにはOSドリンク無料券、5位のチームにはスイカ割りプレイヤーとしてご優待させていただきました🍉！スイカ割りはなかなか割れないところが一層盛り上がりましたね！手伝い、片づけを含めご参加いただいた多くの方、ありがとうございました♪



TOPICS

～お知らせ～ フレンドリーまつり

フレンドリーまつり

日時：10月13日(土)9:30~16:30 ※雨天決行

場所：西東京市障害者総合支援センター フレンドリー

出店：焼きそば カレー 唐揚げ クッキー など

ハーモニーは、オセロ・将棋コーナー、わたあめ・ポップコーンの販売をします。

その他：野菜販売・作品展示・団体発表 など

ハーモニーメンバーによる発表は10:00~行います。お時間に余裕のある方は遊びにいらしてください。なお、当日ハーモニーは閉所しています。オープンスペース及び電話等相談は利用不可となりますのでご了承ください。



プログラム報告

みんなでランチ

毎週月・木 12:10

ここ最近のランチ会は一つのテーブルを囲んでじんまり行うことが多くなりました。皆さんの顔や美味しそうなランチが見られて、楽しい時間を過ごすことが出来ました♪私事ですが、ここ最近、毎日弁当に卵を入れるようになりました。さて、人間は何日で卵に飽きるのでしょうか。次回皆さんが参加する時も卵入りの弁当を頑張って持ってこようと思っています。皆さんのランチを見るのも楽しみにしています♪

夕食会

火曜日 16:30～

9月の夕食会のメニューは、ハンバーグ、ナポリタン、松茸ご飯、サンマでした。ハンバーグの日には台風の影響もありましたが、無事に夕食会を終えることができました(^ω^)松茸ご飯やサンマなど、季節を感じることでできるメニューもあり、四季を楽しむこともできますね♪



リラクゼーション

第二金曜日 15:30～
第四月曜日 10:30～

今月は久しぶりに顔を出してくれた方もいて、楽しく運動ができました。音楽に合わせて体を動かしたり、“あ”から始まる単語を皆でそれぞれ言ったり(ロシア語で“英語”という意味の言葉も出たり)、最後にはストレッチで心も身体も元気になりました♪運動不足の方も、そうでない方も、お気軽に参加してみてください♪

多目的室へGO

月1程度 土曜日

9月の多目的室では、計7名の方のご参加をいただきました。卓球をしたり、軽くテニスボールでキャッチボールをするなど、思い思いの軽スポーツを楽しんでいました。

休憩中は自由に、まるでしゃべり場のごとく、メンバーさんやスタッフでそれぞれの出身地、美味しいお店について、今日の夕飯何にしようか～など、まったり和気あいあいと過ごしました♪

※10月の多目的室へGOはお休みになります！



月一回金曜日

※季節によって変動あり

農業体験

8月の農業体験には4名の方が参加してくださいました！今回は冬瓜、バターナッツかぼちゃ、ささげ(お赤飯に入れる豆)、ナスを収穫させてもらいました◎冬瓜はチクチクした毛が生えていて皆さん収穫に苦戦していましたね(´_`)思いがけず、たくさん収穫をさせてもらってとても楽しく体験できました♪次回も楽しみですね！



お茶会～スペシャル～

第3土曜日 14:00～

9/22に「季節のお菓子を食べてよう！」と題してお茶会スペシャルを開催しました！

19名の方が参加され、とても賑やかなお茶会スペシャルになりました♪今回は「くり山」という栗が丸々1つ入ったお菓子を用意しました！満足感がある、今年初の栗だったなどの感想が挙がり、美味しいと言う方が多く、お菓子選びに悩んだスタッフも大満足です(´▽`)

しゃべり場では、秋の味覚トップ10を当てるゲームをチーム戦で行いました。トップ10を当てるのは結構難しそうでしたね(´_`)優勝した秋の味覚総研チームの皆さん、おめでとうございます♪次のスペシャルは、12月か1月くらいに開催できたらいいなあ…と考えています♪お楽しみに！



鉄道模型

月一回月曜日 15:30～
都合によって変更あり

9月3日(月)に鉄道模型クラブをしました。今回は、参加メンバー2名、見学参加2名でした。毎回の活動記録のフォーマットをメンバーさんに作ってもらいました。

10月13日(土)フレンドリーまつりにて、ハーモニーがお昼に休憩所として開放された時に、電車を走らせる予定です。それに向けて、サイコロキャラメルのような街並みをペーパークラフトで作っています。当日ぜひ2階まで足を運んでみてください。

活動日は10月15日月曜日15時半からミーティングになります。

10月号特集

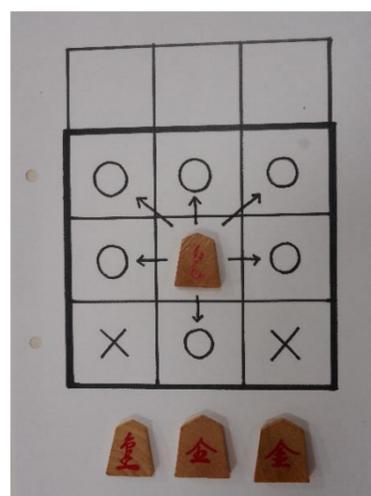
“将棋博士 Z”の将棋超入門・後編”。去年の11月号の特集に続き今月は“将棋博士 Z”の将棋超入門・後編”をお届けします。今回はコマの「成り(なり)」について説明します。

① 一成りとは—

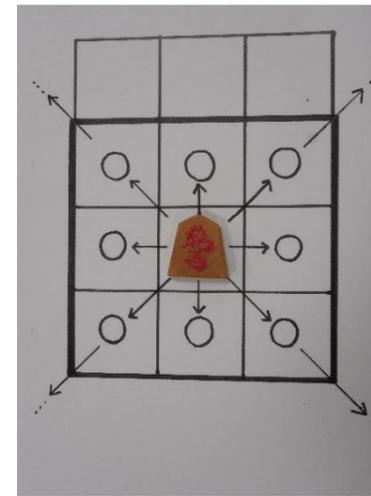
基本的には、敵陣に自分のコマが入った時に駒を裏返して赤い文字を出します。これを「成り/成る」と言います。(ただし成るか成らないかはプレイヤーが自由に選べます。成らない場合のことを「不成(ならず)」と呼んでいます。)

成ったコマは動き方が変わります。では、次にその動き方を説明します。

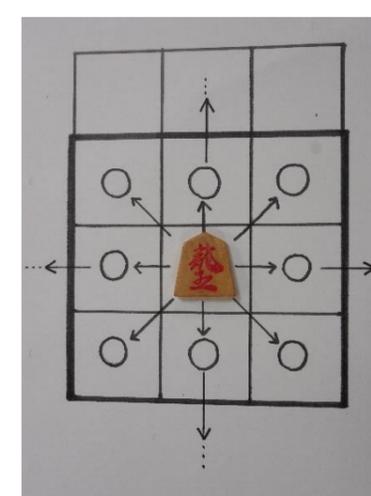
② 一「成り駒」の3種類の動き—



図A



図B



図C

元の駒	「成った後の駒(成り駒)」(呼び方)	「成り駒」の動き
歩	「と」(と金/と金)	図A
香車	「金」(成香/なりきょう)	
桂馬	「金」(成桂/なりけい)	
銀	「金」(成銀/なりぎん)	
角	「龍馬」(うま)又は(りゅうま)	図B
飛車	「龍王」(りゅう)又は(りゅうおう)	図C

以上、これが「成り」と「成り駒」動きじゃ!!! (将棋博士 Zより)

編集後記「秋に行きたい所は？」

- 高尾山 竜王
- 相模湖 地陽水
- 伊豆 シュークリーム2コ
- 富士急ハイランド UTAMARU

