

# 1月のスケジュール

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

謹賀新年

1 お休み (元旦)	2 お休み	3 お休み	4	5 お茶会 14:00~
6 お休み	7 みんなでランチ 12:10~	8 ★夕食会 [酢豚] 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 新年会 14:00~15:00 ハモザップ 15:30~	13 お休み	14 お休み (成人の日)	15 ★夕食会 [ぶりの照り焼き] 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~ 鉄道模型 15:00~	22 ★夕食会 [チキンライス] 16:30~	23 編集委員 16:00~	24 みんなでランチ 12:10~	25 農業体験 13:30~
26 多目的室へGO! 13:00~17:00 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 ★夕食会 [鍋] 16:30~	30 編集委員 (折り作業) 16:00~
31 みんなでランチ 12:10~	1/28追加 SST 15:30~		開運	

## お知らせ

### ★登録更新について★

1月はア~カ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⇒電話で面談予約⇒来所面談

【持ち物】印鑑、通院証明となるもの(忘れないように♪)

(精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証など)

### ★ハーモニー講座のお知らせ★

講師に、**やきつべの徑診療所 夏刈郁子先生**をお呼びして講演をしていただきます♪

日時：平成31年3月16日(土) 13:30~15:30(受付開始 13:00)

場所：西東京市障害者総合支援センター フレンドリー3階 多目的室

対象：市民の方、当事者・ご家族・支援機関の方

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。

# 2019年1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>

謹賀新年

～施設長より～ 新年の挨拶

新年 明けまして おめでとう ございます！

今年もよろしくお願ひいたします。

今年こそは！！～。。。と言いつつまた新年を迎えました。

目標は、あくまで目標！と言う言い訳もそろそろ厳しくなってきました。

そもそも、日々しっかり過ごしていれば、1年の目標など立てなくても、一日一日の積み重ねで。。。言い訳もほどほどにしなければ。。。

それでも、毎年、毎年、同じ目標を掲げて、自閉的に目標にチャレンジします。

継続は力なり。。。心温まる言葉です。「今年こそは！」この言葉を思うと、年始になったと実感します。もちろん今年も同じ目標です。

皆さんは、どのような目標を立てたのでしょうか？

施設長 平岡 牧人

新年会

～お知らせ～ 1月のレク

日時：1月12日(土)14時～15時 場所：ハーモニー内かフレンドリーC会議室

参加：事前申し込み制 費用：無料

2019年も実りある一年になるようお願い、新年会を開催します！

今回は、お茶会にプラスして『雪見だいふくしるこ』を作って食べ、

新年にふさわしい遊びをしたいと思ひます。皆さん奮ってご参加ください🐾

TOPICS

～イベント報告～ クリスマス会

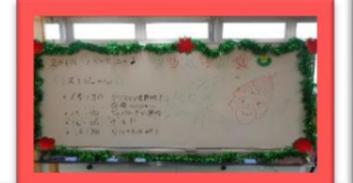
H30年12月18日にクリスマス会を開催しました🎄当日はたくさんの方に集まっていただき、とてもにぎやかでしたね！準備など手伝ってくださった方、ありがとうございました♪今年メンバーさんがクリスマスソングをピアノで生演奏してくれました♪レクの時間には皆でジェスチャーゲームをしました。皆さん思い切りジェスチャーをやってくれて、盛り上がりましたね！2チームに分かれてやりましたが、結果はまさかの同点！ちなみにお題はスタッフが頭をひねって考えましたが、難しいかなと思ったものもスイスイ正解する方がいてびっくりです！

レクで楽しんだ後は、皆でケーキを食べました🍰

やっぱりクリスマスはケーキですね～！

片づけなどもお手伝いありがとうございました！

とても楽しいクリスマス会となりました(\*^^\*)



# プログラム報告

## みんなでランチ 毎週月・木 12:10～

最近のみんなでランチは沢山の方が集まる賑やかな雰囲気、スタッフもとても楽しく参加しています♪私事ですが、最近は寒い日が続くので、お昼には毎日みそ汁を飲んでます。おにぎりだけでも、みそ汁がつくと豪華になった気もするのでオススメです(^)v



## 夕食会

火曜日 16:30～

12月の夕食会は肉じゃが、おでん、バターチキンカレーを作りました。ほくほくしたじゃがいもやおでんで身体が温まりました◎今年も新しいメニューにチャレンジして皆で楽しく夕食会ができると良いですね♡まだ参加したことがない方も登録している方は予約ができますのでご参加お待ちしております。



## 月1回 ※開催日はお知らせをご覧ください。 農業体験

12月の農業体験では、収穫を終えたトウガラシやオカワカメの畑の片づけを行いました。お天気も良く、気温も丁度良いほかほか陽気の中で、1年の締めくくりに農園を綺麗にできたのは気持ちが良かったです♪



## 第3土曜日 14:00～ お茶会 しゃべり場

お茶会のお菓子はいつもメンバーさんに並べていただきますが、今回はとてもきれいに並べてもらいました～！とても美味しそうですね(^)v豪快にお菓子を出す方、丁寧に並べる方などお菓子の出し方も色々あって、個人的にはそれがいつも楽しみです♪  
しゃべり場では、来年の元号大予想！や来年の抱負などざっくばらんにお話ししました。元号は色んなものが出てきましたね。発表が楽しみです。来年もお茶会・しゃべり場への参加お待ちしております♪



## リラクゼーション

第2金曜日 15:30～  
第4月曜日 10:30～

12月のリラクゼーションには体験利用中の方のご参加もあり、14日(金)には9名の方にご参加いただきました！今流行中のDA PUMPのU.S.Aをハーモニーバージョンで踊るなど、飽きさせない講師の先生の工夫にはいつも驚かされます(\*´ω`\*)

## 多目的室へGO

月1程度 土曜日

12月の多目的室へGOには7名の方が参加され、卓球を楽しみました！メンバーに混ざってスタッフも大いに運動させていただきました♪上手い下手は関係なく、やったことのない方でも気軽にご参加いただけます。是非お越しください！



## SST

月1程度 月曜日

2回目のSST!まだ始めたばかり。ドキドキワクワクしながらやっています。興味がある方は是非一緒にコミュニケーションの練習をしましょう◎

## ハモザップ

月1回程度

新プログラム!!ハモザップって?ハーモニーのダイエット企画です。皆でより健康になるためにそれぞれ目標を立てたり、知識を得たり、運動をしたりするプログラムです♪誰でも大歓迎♪

## 鉄道模型

月1回月曜日 15:00～

12月17日(月)に活動しました。新たに、2名参加していただき4名でミーティング。メンバーで、紙粘土を買いに100円均一へ。トンネル作りに挑戦!発泡スチロールで土台を作りました。次回は続きです。もちろん列車も走ります。興味のある方、見に来てください。次回の活動日は1月21日(月)15時から出発進行～!



## 自主活動 ～生きもの係～

生きもの係の皆さんと小平にあるトロピランドへ行き、ハーモニーの水槽に新しい魚を迎えました!金魚水槽には黄色いイエローコメット、熱帯魚水槽にはコリドラスパンダ、ミナミヌマエビ、バックフォルティペンシルが増えました!仲良く元気に暮らしてくれるといいですね♪新しいお魚たちを見に来てください♪



## 1月号特集

今月は、就労に向けて取り組んでいる就労移行支援事業の利用者の方々に対してアンケートを実施しました。就労に関心のある方の参考になれば幸いです。就労移行支援の喫茶「もぐもぐの森」にご協力頂きました。

—アンケート結果—

☆スタッフにお伺いします。

質問:「もぐもぐの森」の起源

回答:一般企業への職業訓練の場(就労移行支援事業)として、実際のお客様との触れ合いや地域への社会貢献に成ればと思い、運営を開始しました。

質問:「もぐもぐの森」とは?

回答:名前を聞いた時に、小さい子供でもお年寄りでも、障がいがある方も無い方も誰もが、飲食店だと分かる名前にしました。又、色々な方々が集う「森」のようなステキな空間にしたいと考えて決めました。

☆次からは、メンバーさんにお伺いします。

質問:どうゆう経緯でつながったのですか?

回答:病院を退院する時に、主治医から教えて頂いた。

質問:1日の業務の流れ

回答:店内清掃→朝礼→(外周清掃)喫茶業務→昼食→喫茶業務→一日の振り返り

質問:働いている当事者として何を希望しますか?

回答:社会復帰出来る様な生活習慣リズム。

質問:「もぐもぐの森」の卒業後、障害のある方の喫茶で働きたいですか?他にどうゆう所で働きたいですか?

回答:働きたいと思う。経験やスキルを発揮出来る所。

質問:一言でいうとどんな所ですか?

回答:世の為、人の為、自分の為になり夢が持てる場所。

質問:どうゆう就労を目指しますか?

回答:失敗を経験に生かし、スタッフ(支援員)&家族&主治医&就労先と連携し、あきらめず、明るく、就労する。



「もぐもぐの森」の関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。



編集後記「2019年の抱負は？」

タバコをやめたい UTAMARU

規則正しく生活する シュークリーム2コ

週3でペプシ 一富士二鷹三ペプ氏

編集委員がんばる 地陽水