

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						
3	4	5	6	7	8	9
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [ぶり大根] 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~ ハモザップ 15:30~
10	11	12	13	14	15	16
お休み ★SST 15:30~	みんなでランチ 12:10~ 鉄道模型 15:00~	★夕食会 [唐揚げ] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~	★農業体験 13:30~	ハーモニー講座 13時半~16時 ※開所時間が 変わります
17	18	19	20	21	22	23
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~	お休み (春分の日)		お茶会 14:00~
24	25	26	27	28	29	30
お休み 31	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~	★お花見 13:30~ 15:30	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、**4/1(月)~5(金)はプログラムをお休み**させていただきます。

4/6(土)のお茶会は実施します♪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**(※電話予約をお願いします!)⇒**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ただ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~ H31/2/23 ハーモニー報告会

そろそろ年度納め! ということで今年度のハーモニーの活動を振り返る『ハーモニー報告会』を2/23(土)に実施しました♪22名の方が参加され、皆でもぐもぐの森さんのパスタなど美味しい食事をとりながら、写真を見つつ、報告や皆さんの感想を聞きました! 今年は新しいプログラムも増え盛りだくさんでしたね♪デザートはフルーツポンチ! これを機に、今まで参加したことがないプログラムにも参加していただけたら嬉しいです♪来年度もよろしくお願ひします(^)v



TOPICS

~お知らせ~ ハーモニー講座

心の病の理解のために

~家族・当事者・精神科医の3つの立場を経験した私から~

夏刈郁子先生をお呼びして、**3/16(土) 13:30~フレンドリー3階の多目的室**でハーモニー講座を開催します♪申込は不要です。興味のある方は直接会場へお越しください♪

状況によっては入場制限を行う場合がございます。また、ご来場には公共交通機関をご利用ください。

※ハーモニー講座開催に伴い、3/16(土)の開所時間が変更となります。

10:00~11:30、17:00~18:00の時間のみ開所し、それ以外の時間はオープンスペースの利用及び電話相談は利用できませんのでご了承くださいm(_)_m

TOPICS

~お知らせ~ お花見

※今年も! 小金井公園でお花見をしましょう※

今年は開花予想とにらめっこして開催日を決めました! ので期待大ですが、当日までドキドキですね。桜が咲いていることを祈り、みんなで食事を摂りながら、レクもしつつお花見をしましょう※

日時:平成31年3月29日(金)13:30~15:30 場所:小金井公園

申込(完全予約制):3月25日(月)まで ※原則来所での申込

交通手段:自転車、バス又は車

※雨天時はハーモニーの中で行います。ご興味ある方はお問い合わせください。



プログラム報告

みんなでランチ 月・木 12:10~

2/4にみんなでランチSP!!を開催しました
メニューはみそちゃんこ鍋とキムチ鍋♪2名の調理ボウさんと一緒に調理をしました。鍋に入りきらなかったキャベツ・エリンギ・もやしはスタッフが野菜炒めに！お豆腐は冷やっこにして食べました
◎11名の方が参加され、たくさんおかわりする方も！次回開催も楽しみです♪



夕食会 火曜日 16:30~

2月の夕食会のメニューでは、季節感満載！恵方巻を作りました！一人ひとり自分の分を巻いて、楽しく食べました(*´ω`*)



第二金曜日 15:30~
第四月曜日 10:30~

リラクゼーション

2月のリラクゼーションは8日・25日に実施しました！音楽に合わせて身体を動かすので、楽しく運動ができますね(*~*)海の生き物の名前を挙げたり、道具を使ってボールをパスしあったり…頭も身体も使って楽しく運動できました♪見学も途中参加も大歓迎です！お待ちしております♪

ハモザップ 月1回程度

2月のハモザップはスモールステップの振り返り、健康やダイエットの情報、最後に太極拳を行いました。振り返りでは「最初は体重が減らなかったけど、少しずつ減ってきた」と言う声も！情報については、手軽にできる運動、ストレスからドカ食いしないためにストレスを点数化する(カーッとなくても点数化すると意外と低い!!)等みんなで語りました。太極拳はDVDを見よう見まねで行いました。皆同じ動きをしているのがなんだかおかしくて楽しくできました♪

農業体験 月一回 ※開催日はお知らせをご覧ください

2月の農業体験は1月に引き続き、太く育った長ネギの収穫と袋詰め作業でした。ネギを掘り起こすのは思っているよりもずっと大変ですが、徐々にコツをつかんでいくメンバーさんを見ていると、やっぱり作業を共にしていることが楽しくなります♪



お茶会 しゃべり場 第三土曜日 14:00~

2/16(土)に防災講座を開催しました!!
西東京市危機管理室防災・防犯担当の小林佑司さん、だいきさん(兄弟ではないようです)に来ていただきました!!減災のために防災器具の設置、非常食等の備えや家の周りの管理(側溝の掃除等)、**自助・共助**(自分の身は自分で守る・そして助け合う・ご近所さんはご近助さん♪)など、たくさんの知識を得ることができました。その後、非常食を試食しました。震災時ブレーカーが自動で落ちる器具や簡易トイレ、被災後自宅で住めるかどうかの判断について等、皆さん積極的に質問していました。参加できなかった方も沢山資料を頂いていますのでお尋ねください◎



園芸係 月曜日 10:30~

尾崎フラワーパークに行ってきました!!
お花と野菜が仲間入り♪是非見に来てください☘



鉄道模型 月1回月曜日 15:00~

平成31年2月18日に活動しました。メンバー8名参加しました。先月作った、トンネルに絵の具で色を付けました。勿論、電車も走りました。興味のある方!のんびりやってますよ~。



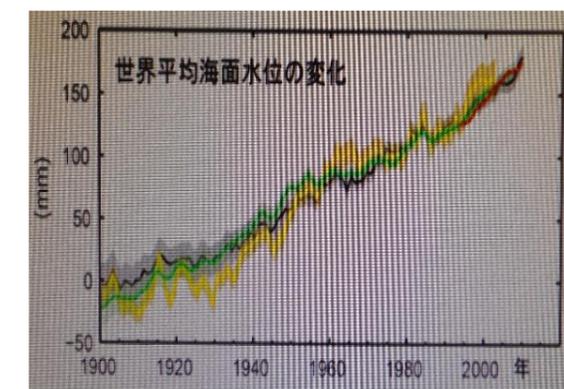
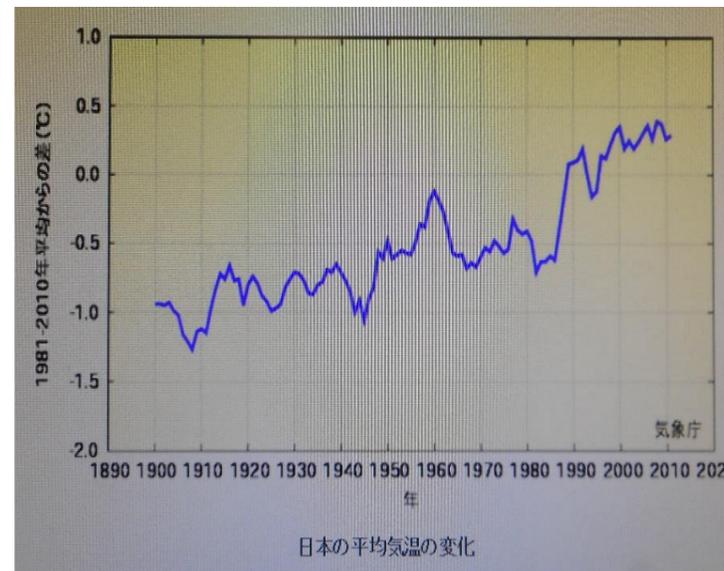
3月号特集

地球温暖化が謳われて久しいですが、今回は地球温暖化ってどういう事が改めて考えてみました。調べてみると、色々な懐疑論もあるようですが…。みんなで考えよう環境問題!?

① 温暖化問題とは

現在の地球は過去 1400 年間で最も暖かくなっています。この地球規模で気温や海水温が上昇し水河や水床が縮小する現象は地球温暖化と呼ばれています。熱波や大雨、干ばつの増加等による水資源や農作物への影響等、自然生態系や人間社会に既に現れています。将来、地球の気温はさらに上昇すると予想され、水、生態系、食料、沿岸域、健康等でより深刻な影響が生じると考えられています。これらの問題により自然、社会、経済的な影響がでるのが地球温暖化問題です。

② こんなグラフもあります



③ 色々な懐疑論(但し科学的な信憑性は…)

人為説全般/水蒸気/太陽活動/宇宙線、紫外線、太陽風/小氷期からの回復過程/地球寒冷化説/二酸化炭素の温室効果についての議論/人為的放熱

編集後記 大胆予想 次の年号はこうなる、こうなりたい!?

安寧(竜王)予測

明和(シュークリーム2個)希望

幸増(←サッチモス)(ミルクシュークリームペ7氏)希望

室安(地陽水)希望

安楽(UTAMARU)希望

※2月号特集内の記載に誤りがありました。正しい記載は以下になります。お詫びして訂正します。

—正しい記載(赤字が訂正部分)—

②「役不足」

誤った用法:役目に比べて、その人の力量が足りないこと。

正しい用法:その人の力量に比べて、役目が軽すぎること。