

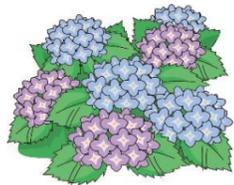
6月のスケジュール

※★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



June



2 お休み	3 みんなでランチ 12:10~	4 ★夕食会 [ハンバーグ] 16:30~	5 編集委員 16:00~	6 みんなでランチ 12:10~	7 ★農業体験 14:30~	8 お茶会 14:00~ 多目的室へGO! 15:15~17:00
9 お休み	10 みんなでランチ 12:10~ ★SST 15:30~16:30	11 ★夕食会 [冷やし中華] 16:30~	12 編集委員 16:00~	13 みんなでランチ 12:10~	14 リラクゼーション 15:30~	15 お茶会 (しゃべり場) 14:00~
16 お休み	17 みんなでランチ 12:10~ 鉄道模型 15:00~	18 ★夕食会 [ナポリタン] 16:30~	19 編集委員 16:00~	20 みんなでランチ 12:10~	21	22 お茶会 14:00~ ハモザップ 15:30~
23 お休み 30 お休み	24 リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	25 ★夕食会 [エビチリ] 16:30~	26 編集委員 (折り作業) 16:00~	27 みんなでランチ 12:10~	28	29 お茶会 14:00~

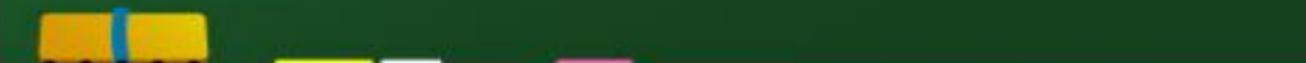
お知らせ

★オープンスペースを利用される方へ★

年々暑さが増していますね。これから**裸足**で来所される方もいらっしゃるかと思います。ハーモニーでは、衛生環境を守るため、**靴下の着用**、あるいは**スリッパ用中敷シート**（入口にあります）のご利用をお願いしております。ご協力のほど、よろしくお願いしますm(_)_m

⚠️ 食中毒にご注意ください ⚠️

昼食をハーモニーで食べる時にお弁当を持って来られる方、また、ハーモニーで調理をする方など、様々な方がいらっしゃると思いますが、夏が近づくにつれ、食中毒を引き起こす可能性が高くなります。**冷蔵庫**を活用するなどして、十分にお気をつけください。



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。

2019年6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

～開催報告～ 外出レク《サイボクハム》に行ってきました！

5月24日（金）に埼玉県日高市にある《サイボクハム》に行ってきました。サイボクハムは新鮮で美味しいお肉作りを目指していて、「ハム・ソーセージ工場」や「カフェテリア」、「レストラン」などがあります。他にも「天然温泉花鳥風月」も敷地内にあり、食と休暇を同時に満喫できる場所です。

今回は、7名の方が参加され、田無駅から電車とバスを乗り継いで、お昼すぎに到着★ <フランクフルト>や<ホットンドッグ>など思い思いの昼食を購入し、その後は、敷地内を散策したり、まったりしたり、お土産を買ったり…。当日は、30℃を超える真夏日で熱中症が心配でしたが、テラスにはテントもあり、暑さをしのぐことができました！参加された皆さんからは、『楽しかった』『気分転換になった』『空気が美味しかった』など、様々な感想をいただき、今年の外出レクも楽しんでいただけたようで安心しました。

公共交通機関を使って田無から1時間程で行けるので、ご興味ある方や今回、機会を逃してしまった方など、是非行かれてみてはいかがでしょうか(´▽`)♪



次のレクは何になるでしょう～？
お楽しみに～！！



美味しくて
こだわりのパンも
おススメです！



TOPICS

～お知らせ～ 忘れ物の取り扱いについて

いつもハーモニーを利用してくださっている皆さんにお知らせです。オープンスペースに**忘れ物ボックス**があるのをご存じでしょうか？

ハーモニーでは、忘れ物が見つかった場合、オープンスペースの忘れ物ボックスに保管することになりました。しかし、このところ忘れ物が増えてきていることもあり、ボックスに保管するのは一定期間**(3ヵ月間)**とすることにしました。

6月からこれまで保管している**忘れ物と傘**を持ち主に返却したいと思いますので、ご来所の際にはご確認ください。なお、持ち主が現れず保管期限が過ぎたものは破棄しますのでご注意ください。皆さんのご理解とご協力をお願い致します。



プログラム報告

夕食会

火曜日 16:30~

メニュー決めから買い出し、準備、調理、片づけと盛りだくさんなプログラムですが、皆さん協力しながら調理をしています。調理が苦手という方も、ベテランのメンバーさんがいるので大丈夫！**300円**で工夫して、毎回**お腹いっぱい**になれますので、調理に興味がある方や皆で夕食を撮りたい方(登録者)は是非ご参加ください♪



酢豚



肉じゃが

みんなでランチ

毎週月・木 12:10~

今月は10名を超える回もあり、とても賑わっていました。また、ランチ参加に向け、手作りのお弁当を作ってきているかたもちらほら。皆さんがどんなお弁当を持ってくるのか楽しみです♪

鉄道模型

鉄道模型のご様子をちょっとだけお見せします♪是非ご参加ください



お茶会 しゃべり場

第3土曜日 14:00~

5月のしゃべり場は、20名の方にご参加いただきました。皆さんから「熱中症対策」や「ハーモニーのプログラムを増やしてほしい」などの議題をいただきました。この日は35℃近くまで気温が上がったこともあり、暑さ対策に関心が高いようでした。いつも天気の良いあしに関わらず、来てくださってありがとうございます♪ またお待ちしております(^)/

エクササイズ

第二金曜日 15:30~
第四月曜日 10:30~

毎月2回、3B体操の先生に来ていただき、音楽に合わせてエクササイズをしたり、ストレッチをしたりしています。身体を動かす楽しさもあり、毎回しりとりなども途中で挟みながら笑いあいのプログラムです。



6月号特集

今月は『シリーズ日本の歴史第2回』です。今回取り上げるのは弥生時代の衣食住です。前回は縄文時代を取り上げましたが、弥生時代に入り人々の衣食住はどのように変化していったのでしょうか。

—弥生時代の衣食住—

① 衣

魏志倭人伝の記述から考えられているのが、布の真ん中に穴を開けてここに頭を通して着る貫頭衣です。この形態の衣服は弥生文化との親近性が指摘されている東南アジアの稲作民族などが現在でも日常着としています。また、日常着と正装、身分の上下によっても違いがあったとされています。

② 食

弥生時代には本格的に稲の栽培が始まり、米をはじめとする穀物(小麦や、アワや、ヒエ、小豆等)を食していたようです。調理法は“炊く”以外に、“蒸す”方法が加わり、現在の“おこわや赤飯”のルーツとなった可能性があります。これらは当時から、“祭事”等に食されていたようです。“木製のスプーン”の出土品があることから、食事にはスプーンが使われたと推定できます。

③ 住

弥生時代の代表的な建築は、地面を掘り窪めて造る竪穴建物、地面に柱を立てて地上に建物を造る掘立柱建物です。掘立柱建物は、床を作る高床建物と床は作らず土間とする平地式建物に分かれます。



貫頭衣



青谷上寺地遺跡出土の木製のスプーン



弥生時代の建物

年表

- 旧石器時代
- 新石器時代
- 縄文時代
- 弥生時代
- 古墳時代
- 飛鳥時代
- 奈良時代
- 平安時代
- 鎌倉時代
- 南北朝時代
- 室町時代
- 戦国時代
- 安土桃山時代
- 江戸時代
- 明治時代
- 大正時代
- 昭和時代
- 平成時代
- 令和時代



ストックホルムより愛をこめて ～北欧一人旅～ Part 1



秋の海外旅行で最初にスウェーデン、ストックホルムに行きました。ストックホルムは「水の都」、北欧のベニスと呼ばれています。ストックホルムは、映画『ドラゴンタトゥーの女』、その続編『蜘蛛の巣を払う女』と(日本のアニメ映画)『魔女の宅急便』を思い浮かべます。これから少しずつ投稿します。

10月16日

成田国際空港からフィンランド航空でヘルシンキ・ヴァンター空港へ。ヘルシンキ・ヴァンター空港からストックホルム・アーランダ空港に着き、アーランダ・エクスプレスでストックホルム中央駅に着きました。ストックホルム・アーランダ空港から中央駅まではリムジンバスもあります。



アーランダ・エクスプレス

ストックホルムの街は、各島々から構成されています。島と言っても陸続きです。とても美しい街です。

10月17日～18日 ストックホルム市内巡り。

ガムラ・スタンには、王宮、ストックホルム大聖堂、貴族の館(貴族院)、ノーベル博物館、ストールトルゲット広場、ドイツ教会などがあります。



ガムラ・スタンにある、モートン・トロツィグ・グレン通りは道幅が90cmしかありません。

『魔女の宅急便』で、キキが初めて降り立った場所と言われている、クングスガータン通りです。

※次回の掲載時期は不明です。

To be continued... Eishi Hojima



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。

編集後記「6月に聴きたい曲は？」

- サザンオールスターズのTSUNAMI(地獄水) Van HalenのJump(シュークリーム2)
- ゴ) Guns And RosesのNovember Rain(ガンズ アンド ペブ氏) Frank SinatraのMy Way(コト)

