

11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	4	5	6	7	8	9
お休み (文化の日)	お休み (振替休日)	★夕食会 [ホイコーロー] 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~	市民祭り ※終日閉所※
10	11	12	13	14	15	16
市民祭り お休み	みんなでランチ 12:10~ 鉄道模型(仮) 15:30~	★夕食会 [さつまいもと かぼちゃの シチュー] 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~ ハモザップ 15:30~16:30
17	18	19	20	21	22	23
お休み	みんなでランチ 12:10~ ★SST 15:30~	★夕食会 [マーボー 豆腐] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~		お休み (勤労感謝の日)
24	25	26	27	28	29	30
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 [アジフライ] 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~

お知らせ

★11/9(土)、11/10(日)市民まつり★

市民まつり出店のため、**11/9(土)は終日閉所**となります。電話等相談もご利用できませんのでご注意ください。ボランティアさんを募集しますが、決まり次第ご案内を出す予定です。

★12/6(金) 障害者週間イベント参加★

12/3~9は障害者週間です。それに伴い、**アスタ(センターコート)**で市内の障害者団体の活動報告や手作り品の販売を行います。ハーモニーはパネル展示を行いますので、ご興味ある方は足を運んでみてください。

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。

2019年11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

~お知らせ~ 西東京市民まつり

西東京市民まつり

日時：11月 9日(土) 10時~16時 ←※終日ハーモニー閉所※
11月10日(日) 9時~15時半

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】

内容：コーヒー販売☕、作品展示🎨、発表🎤、
ハーモニービデオの放映📺 など

ハーモニーの出店場所は、「111」番です。
ハーモニーに会場内の地図があるので、ご自由にお取りください♪
いこいの森公園の場所が分からない方はお声掛けください(*^_^*)

これまで、市民まつりや研修で流していたハーモニー紹介ビデオの最後にエンドロール(※)を付けてバージョンアップすることになりました。
※エンドロール…映画の最後に製作者スタッフの名前が流れるあの映像です。

ここで、みなさんにお願いです！

普段過ごしているオープンスペースやプログラムの皆さんの様子を写真撮影したものを動画にして、音楽と一緒に流そうと考えているので、皆さんに写真を撮っても良いか伺うことがあると思います。「映りたくないな…」という方は、その場で遠慮なく断ってください。ご協力いただける方は、ハーモニーがより地域に根付いた施設になるように一緒に盛り上げていけたらと思います！よろしくお祈りします!(^_^)!



プログラム報告

生き物係

自主活動 随時

10/3に小平のトロピランド(熱帯魚屋さん)に買い物に行きました。カージナルテトラ30匹、ラミーノーズテトラ10匹、コリドラス3匹、金魚1匹が仲間入りしました。是非鑑賞してください♪



担当メンバーさんより

夕食会

火曜日 16:30~

10月はさつまいもご飯、バターチキンカレー、しょうが焼き、さんまの塩焼きと五目ご飯を作りました! 皆さんと楽しく料理を行っています。ボリュームも多くお腹いっぱいになりますよ! しょうが焼きの味付けもとても美味しかったです。



リラクゼーション

第2金曜日 15:30~
第4月曜日 10:30~

音楽に合わせて簡単な体操をすると楽しくなってきます♪ヨガマットを使ってヨガのポーズをしたりします。難しい体操や運動はしないので、初めての方でも気軽にどうぞ!

みんなでランチ

月・木 12:10~

10月のみんなでランチは、5~10人と割とにぎやかでした!
10月から消費税が上がり、家計はやや苦しくなりますが、ランチ会で節約術の情報交換が出来るといいですね!(笑)
体験中の方でも、ぜひお気軽にご参加ください☆

農業体験

月一回金曜日
*季節によって変動あり

今回の農業体験では、育て終わったゴーヤの茎や葉の部分をすべて刈り取る除去作業を行いました。育てていた場所がキレイになると、とてもスッキリした気持ちになりました!
農園の方から土を触ると元気が湧いてくるという話を聞いて、私も家庭菜園などを初めてみたい気持ちになりました♪
皆さんもし良ければ体験をして頂けたらと思います!!

土曜日 14:00~

お茶会~しゃべり場~

10/19のしゃべり場では、皆さんで今後やってみたいこととして、カラオケのご意見がありました! 歌を歌うことは楽しい気持ちになりますよね♪ また皆さんと相談させて頂けたらと思いますので、よろしくお願ひします。

投稿作品

~浜野さんの作品~

「紅いサルビアの花」

サルビアの花が散る
サルビアの花は散る
広い 広い 庭に咲く
広い 広い 庭に咲く

サルビアの花が散る
サルビアの花は散る
君の口紅の 紅い色をした
君の口紅の 紅い色をした

サルビアの花が散る
サルビアの花は散る
秋が来て 冬が来て
サルビアの花は散る

秋の深い風に吹かれて
冬の深い雪に埋もれて
サルビアの花は散る
サルビアの花は散る



11月号特集

今回は『シリーズ日本の歴史第三回』です。

今回取り上げるのは **古墳時代**です。

古墳時代の衣、食、住はどのようなものだったのでしょうか?

〈古墳時代〉 3世紀中頃~7世紀頃、古墳が全国各地に造られていたので「古墳時代」と呼ばれます。

〈古墳とは?〉

「鍵型の様な形」の古墳を前方後円墳と呼びます。
弥生時代にあった丸い形で堀を巡らせた墓の、堀が途切れた陸の橋の部分が発達して「鍵穴」の形になったそうです。

〈古墳時代の「衣」〉

上着は、着物のように体の前で重ね、男の人は、ズボンのような「はかま」を、女の人はスカートのような「も」をはいていました。

髪形にも特徴があって、男の人は耳のあたりで髪をくくった「みずら」、女の人は頭の上で一つまとめにした「しまたまげ(着物のときの髪型の1つ)」に似た髪型をしていたようです。

古墳時代の服装は、古墳から出てきた埴輪や出土品をもとに研究されていて、当時の人がアクセサリーや冠などを着けていたこともわかっています。

〈古墳時代の「食」〉

弥生時代に広まった稲作が、より大規模で行われるようになります。お米を釜戸の強い火で炊くようになり、美味しく炊けるようになりました。

木の実も重要な栄養源でアク抜きしてクッキーのように焼いて食べます。

大きく変わったのが加工食品の生産です。

日本は高温多湿で食べ物が腐りやすいため、塩漬けにして長持ちさせるようになります。

この文化が、後に味噌や醤油、漬物、塩辛につながります。

干物や燻製といった工夫もありました。

〈古墳時代の「住」〉

古墳時代の住居は弥生時代に引き続いて堅穴式住居が一般的です。

堅穴式住居址は床面に柱穴を掘って屋根を支える柱を立てます。

中央付近に炉があります。

古墳時代後期になると炉からカマドが作られるようになります。



編集後記: 大学の将棋研究会で対局/竜王 飾りつけ/アドレナ倫 みんなで焼きそば作った/みっきい41

吹奏楽部での発表/あっちゃん 庭作り/地蔵水