

12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	7
お休み	みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [ぶりの 照り焼き] 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 14:00~
8	9	10	11	12	13	14
自主活動 お休み	みんなでランチ 12:10~ カラオケ 15:30~	★農業体験 14:00~ ★夕食会 [から揚げ] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~	大掃除 13:30~ 15:00	お茶会 14:00~
15	16	17	18	19	20	21
★SST 15:30~ お休み	みんなでランチ 12:10~ 鉄道模型 15:00~	★夕食会 [おでん] 16:30~	編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~	★クリスマス会 15:30~ 17:00 ※A会議室	お茶会 (しゃべり場) 14:00~ ハモザップ 15:30~
22	23	24	25	26	27	28
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 [チキン ライス] 16:30~	編集委員 (折り作業) 16:00~	みんなでランチ 12:10~ みんなdeゲーム 15:30~	自主活動	お茶会 14:00~
29	30	31				
お休み	お休み	お休み				

お知らせ

⚠️ 手指消毒のお願い ⚠️

都内で感染性胃腸炎(ノロウイルス等)や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!

★自主活動「カラオケ倶楽部」始動★

メンバーさんからの声で「カラオケ倶楽部」をやることになりました。12/9(月) 15:30~オープンスペースでカラオケをやります! みんなで歌いましょう~♪

★12/13(金)大掃除★

オープンスペースや玄関の掃除を行います。お手伝いをお願いします! 13:30~大掃除、14:30~お茶会でお疲れさま会 の予定です。

★年末年始のお休み★

ハーモニーは12/29(日)~1/3(金)まで閉所となります。

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12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

~報告~ R元/11/9.10 市民まつり出店

11/9(土)と/10(日)の市民まつりに出店しました! 今年は、コーヒーの販売と作品の展示、歌・ギターの発表、将棋コーナー開設、ハーモニービデオの放映など、さまざまな形でハーモニーの活動や精神障害について知ってもらう活動を行いました!
発表や将棋コーナーはメンバーさんならではの誠意伝わるひと時で、ビデオはハーモニーの楽しさを前面に押し出せたと思います! コーヒーの売り上げは、1日目:152杯、2日目:196杯でした。今年も、レクの日で皆さんに還元できたらと思っています。
前日、当日ボランティアとして参加してくださった方、遊びに来てくださった方、本当にありがとうございました。無事に終わることができたのは皆さんのおかげです。
今後ともハーモニーをよろしくお願いいたします!(^^)!



青空の下、きれいな歌と演奏でした!!

2日間で10人以上と対局しました!

TOPICS

~お知らせ~ クリスマス会

年内最後のレクの日、クリスマス会を行います♪
食べて遊んでおしゃべりして...(*^_^*)
多くの方にご参加いただき、思う存分楽しんでいただけたらと思います!

日時:12月20日(金)15時半~17時

場所:フレンドリー2階 会議室A

内容:軽食、発表...など 参加:事前申し込み制

※当日、お手伝いしている方も募集しています。

TOPICS

~お知らせ~ 登録更新について

2020年度(2020年4月~2021年3月)の登録更新が始まります。
現在登録されている方には、50音順でお知らせをご送付いたします。
面談室が少なく、混雑も予想されることから、届いた方から面談の予約を行ってください。
【流れ】お知らせ到着⇒面談予約(※お電話にて)⇒来所面談
【持ち物】印鑑、通院証明となるもの(精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証など)
【郵送順】ア~カ行⇒1月 サ~ナ行⇒2月 ハ~ワ行⇒3月
※通院証明を持参されない場合は手続きできませんので、ご注意ください。
※都合により、該当月での更新面談が難しい方は、職員までご相談ください。

プログラム報告

みんなでランチ 毎週月・木 12:10~
11月18日のみんなでランチは天丼・天丼・天丼と配食弁当のように天丼が並んでいました。毎月18日は“てんや”の日で天丼が安いみたいですね◎時々豪華な天丼弁当もいいですね♪エビ天が2本も入って美味しそうでした。他にもお得情報を交換しつつ…の会となりました☆

夕食会 火曜日 16:30~
11月はホイコーロー、さつまいもとかぼちゃのシチュー、マーボー豆腐、アジフライを作って食べました。寒くなってきたので、夕食会で温かい食事をとってみたいかがでしょうか！

お茶会 しゃべり場 第3土曜日 14:00~
11月のしゃべり場は、17人が参加しました。みなさんからは、ホットケーキ祭りがやりたいとの意見がありました。その他、クリスマス会では何をやりたいか、ハーモニーのスローガンって何だろう、の二点を議題に挙げました。『気晴らし場』『心の隙間を埋める』など素敵な言葉が出てきました♪引き続き検討していきたいですね。



ストックホルムより愛をこめて
～北欧一人旅～ **Part 4**
ストックホルム市庁舎 1



市庁舎はストックホルムのシンボル。メーラレン湖に面した市庁舎は、「水の都」にふさわしい優雅で厳粛な気品漂う名建築。ノーベル賞受賞式の晩餐会は、ここで行われます（平和賞はオスロ市庁舎）。内部はガイドツアーで見学できる他、タワーに昇れるシーズンもあります。早稲田大学大隈講堂（1927年）のデザインに影響を与えたとも言われています。



市庁舎から見たリッダルスホルメン島 本当に美しいです。



※次回の掲載時期は不明です。

自主活動 みんなdeゲーム

メンバーさんより 月一回木曜日 15:30~

「最初にボードゲームとカードゲームを行い、それから各自好きなゲームをやります。15:30~16:30までの1時間くらいです。ゲーム初心者の方も歓迎です。」
「分からないゲームはみんなで教え合ってるので、どなたでもお気軽に参加してください！」
～参加者からの感想～
「ハーモニーで1時間ほどゲームをする機会ができてよかったです。」

鉄道模型

月一回月曜日 15:30~
先月のフレンドリーまつりが台風のため中止になり、発表の機会を失いましたが、6名の方が参加して、電車を走らせたり、紙粘土の土台が割れてしまった補修をしました。次回は12月16日15時から～オープンスペースにてゆる～くやっています。

SST

月一回月曜日 15:30~
「あの時どうやって答えたら良かったんだろう…」
「気持ちを上手に伝えたい」など。コミュニケーションの練習したい方はぜひご参加ください！申し込み制です。

To be continued... *Etsuki Hojima*



12月号特集

今年も、クリスマスの時期がやってきました。クリスマスといえば、イルミネーションですね。編集委員厳選のイルミネーションを紹介します。

青の洞窟 SHIBUYA
昨年は、約 280 万人の方が足を運びました。
2019年 11月29日～12月31日
17:00～22:00



カレッタ汐留
Caretta Illumination 2019～アラビアンナイト～
光の演出で楽しめる“アラジンワールド”
2019年 11月14日～2020年 2月14日



参考サイト <https://sp.jorudan.co.jp/illumi/rank.html>
https://www.enjoytokyo.jp/feature/illumi/ranking/?_ngt_=_TT10054bd7bd005ac1e4ae349ZUW_rxjdSDy_txH7NMx-MF
<https://www.enjoytokyo.jp/kuchikomi/501446>

恵比寿ガーデンプレイスウィンター・イルミネーション
パカラシャンテリアで大人のクリスマスを演出
2019年 11月2日～2020年 2月24日パカラ
シャンテリアのライトアップは 11:00～24:00
クリスマスイルミネーションは 16:00～24:00



ミッドタウン・クリスマス 2019(東京)
テーマは「宇宙」
ツリーイルミネーション・シャンパンイルミネーション 2019年 11月14日～12月25日、芝生広場「スターライトガーデン」11月26日～12月25日、しゃぼん玉イルミネーション 11月26日～12月18日 17:00～23:00



田無アスタイルミネーション
最寄り駅：西武新宿線田無駅北口 注目ポイント：地元密着型イルミネーション
通り沿いの樹木が、濃いブルーのLEDを使っているの
で、駅を出るととても鮮やかです。

編集後記：「クリスマスソングといえば」 いくつかのメリークリスマス B'z/竜王 クリスマスキャロルの頃には 稲垣潤一/アドレナ倫 サンタが街にやってくる/シュークリーム2コ クリスマスタイムインブルー 佐野元春/clubkens
ラストクリスマス WHAM!/あっちゃん Winter Song. Dreams Come True/地陽水
先月は、編集後記のお題が抜けていました。「文化祭の思い出」でした。申し訳ありませんでした。