

# 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

<div style="text-align: center;"> <p>謹賀新年 2020</p> </div>						
1	2	3	4	5	6	7
お休み (元日)	お休み	お休み	お茶会 14:00~	お休み	みんなでランチ 12:10~ カラオケ ※自主活動※	★夕食会 [筑前煮] 16:30~
8	9	10	11	12	13	14
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~	★新年会 14:00~15:00	お休み	お休み (成人の日)	★夕食会 [さばの 竜田揚げ] 16:30~
15	16	17	18	19	20	21
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~	お休み	笑顔で エクササイズ 10:30~ みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [タコライス] 16:30~
22	23	24	25	26	27	28
編集委員 16:00~	みんなでランチ 12:10~		お茶会 14:00~ ハモザップ 15:30~	★SST 15:30~	リラクゼーション 10:30~ みんなでランチ 12:10~	★夕食会 [ホイコー ロー] 16:30~
29	30	31				
編集委員 (折り作業) 16:00~	みんなでランチ 12:10~	★農業体験 13:30~				

## 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【なでしこメンタルクリニック院長・白石弘巳先】をお呼びしてひきこもり支援についての講演をしていただきます。

日時：2020年2月29日(土) 15:00~17:00(受付開始：14:30) (※予定)

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。

# 2020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



## ~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！

昨年は大変お世話になりました。今年も、よろしくお願ひいたします。

今年もまた、皆さんと、楽しい行事をしたり、プログラムをしたり、新しい事を始めたり、相談にのったり、相談にのってもらったり。笑ったり、泣いたり。皆さんと一緒に、楽しいハーモニーで、良い年になりますように。

施設長 平岡 牧人



## ~お知らせ~ 1月のレク

今年最初のレクは、新年会です。

2019年の「ありがとう」と2020年の「よろしく」を伝え合って、みんなで笑顔で気持ちよく1年をスタートさせましょ~♪ 元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

日時：1月11(土)14時~15時 場所：ハーモニー オープンスペース

参加：事前申し込み制・当日参加可 費用：無料



## TOPICS

### ~お知らせ~ プラティスの先生が来ます！

### ~笑顔でエクササイズ~

プラティスの先生に来ていただくことになりました~！

音楽をかけながら運動したり、ストレッチをして身体をほぐしたりする予定です。上履きを持って来られる方はご持参ください。参加自由なので、ご興味ある方はぜひ来てみてください~(^)/先生の通称は、「タマちゃん先生」です☆彡

日時：1月20(月)10時半~11時半 場所：オープンスペース 参加：自由

## TOPICS

### ~開催報告~ クリスマス会

2019年12月20日にクリスマス会を開催しました。

申し込みの時点で40名越え(°▽°)...というこれまでにない期待値の高さに正直成功するか不安でしたが、当日お手伝いいただいた方、参加して下さった方、皆様のご協力のおかげでなんと大盛況のままに終わることが出来ました！ありがとうございました。

当日は、軽食やお菓子をつまみながら、ハーモニーにまつわる問題に答えてもらう「ハーモニークイズ」を行いました。難しいとの感想が多かったようです…(苦笑)

その後は、ケーキを食べつつ、中止となったフレンドリーまつりで発表を予定していた方に歌やお手玉を披露していただきました！また、今回のために歌・ギター・ピアノ伴奏を準備をして下さった方もいらっしや、クリスマスソングと一緒に歌い楽しい時間を過ごしました。改めて皆さんに感謝します。本当にありがとうございました。

早いもので、もう2019年も終わり…。2020年はどんな年になるのでしょうか。ハーモニーは、これまでもこれからも変わらずに皆さんとの時間を大切にしていきたいと思ひます。2020年もよろしくお願ひします。



「ももぐの森」さんが、ご厚意で可愛くアレンジしてくださりました！



# プログラム報告

## みんなでランチ

毎週月・木 12:10～

みんなでランチは自分でお昼ご飯を持ってくるのですが、皆さんどれもおいしそうなものばかり！自分で作ったおにぎりやコンビニで買ったお弁当など、さまざまです。

どこのお店が安いとか美味しいとか、情報収集出来たりもします♪

気軽に参加できるプログラムです！

## 夕食会

火曜日 16:30～

2019年最後の月の夕食会は、ぶりの照り焼き、から揚げ、おでん、チキンライスを作って美味しくいただきました☆ 最近は、予約が5分以内に埋まるほどの人気ぶり職員もびっくりしています(´д`)！

前の週の水曜12時から予約開始、定員10名です。定員に達した後に参加希望された方は、その次の予約分に優先で申し込みができます。参加方法が分からない方は、職員までお問い合わせください。

## リラクゼーション

第2金曜日 15:30～  
第4月曜日 10:30～

外は寒い日が続いていますが、リラクゼーションで身体をほぐしていると、自然とほかほかして心地よくなってきます(\*´ω`\*)

終わった頃には身体の凝りもほぐれて、参加してよかったとつくづく思います。ご興味ある方はぜひ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月は採取後のなす畑に置いてあるビニールシートなどを撤去する作業を行いました。撤去後の何も置いていないまっさらな畑をみて、年末の大掃除をしたかのようなすっきりさがありました\*

1月にも農業体験は行う予定ですが、寒くなってきているので参加される方は、防寒対策が必要です！！

第3土曜日 14:00～

## お茶会 しゃべり場

今月のしゃべり場は、クリスマス会の振り返りを行いました。楽しかったという意見があり、充実した時間を過ごしていただいたのかなと思います！

その後は、来年の新年会でやりたいこととお聞きしました。参考にさせていただきます☆ ありがとうございますお茶会は毎週土曜日に行っているの、ぜひお気軽にご参加ください！！

## 鉄道模型

月1回月曜日

12月は、7名参加。鉄道博物館に行きたいなどの話し合いをしました。

鉄道を見ながら、釣りの話をしていたりただのおしゃべり空間でした。ジオラマ作り、もちろんNゲージも走りました！



## 1月号特集

1月号特集は、いよいよ『シリーズ日本の歴史第4回』です。

今回取り上げるのは飛鳥時代!! この時代衣食住と特徴を調べてみました。ご期待ください。

### —飛鳥時代の衣食住—

#### 衣

役人や豪族(ごうぞく)などの身分の高い人の服装は色あざやかでりっぱなものだが、一般の人の服装は弥生(やよい)時代からあまり変化していない。※弥生時代の一般人の服装は、布に穴をあけて頭を通す“貫頭衣”(かんとうい)と呼ばれるもの。



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  
Next is ...?

#### 食

一般の人の食事は弥生時代からあまり変わっていません。玄米、塩、わかめの汁などでした。身分の高い人の食事は、玄米、魚や干し肉、かぶの酢の物、キュウリの塩漬、味噌汁、お酒などでした。



#### 住

豪族などの身分の高い人の住居は、複雑な柱の組み合わせからできた建物が連なっている。また、建物によって、台所、馬屋、主人の住む正殿(せいでん)、従者(じゅうしゃ)の住む家などとその役割が違っていた。

一般(のうみん)は田畑に近い所に集まって村に住み、その住居は弥生時代と同じく、竪穴式(たてあなしき)住居であった。



参考サイト <http://www.7a.biglobe.ne.jp/~gakusyuu/rekisi/asukazidaikurai.htm>

## 「ブルー・クリスマス」

### 投稿作品

～ペンネーム  
浜野さんの作品～

僕は君を愛す 私は青い  
素晴らしい君 眩しい君の視線  
クリスマスツリーにはランプが灯る  
最後に 二人で 雨の中を歩く  
家にたどり着くころ 家の窓辺には雪  
どういクリスマスが好き？  
君に聞いてみたら 笑っている 今がいい  
君と二人で 夢の中  
本当に君が好き 僕は思う  
君を抱けば 又 きのうの続き  
愛はずっと続く 雪に埋もれても  
デートするのに 天気なんか知らない  
ベスレヘムの地で 蝋燭の光の下  
青いソーダを飲み干せば  
僕は 君と二人 夜に埋もれる  
二人の クリスマス  
又 永遠の誓いを交わす もう離さない君を



編集後記：今年の抱負 風邪をひかない/地鰯水 作業所に通う/アドレナ倫