

6月のスケジュール

★マークは事前予約が必要です。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 |

6月の農業体験については詳細が決まり次第お知らせします☆

| | | | | | | |
|-------|----|---|-------------------------|-----------------------------|----|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| お休み | | | 編集委員会 15:30~ | ハモピア 15:30~ | | お茶会 14:00~ |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| お休み | | ランチ会 12:00~ ★アート・創作の会 (自主活動) 14:00~ | 編集委員会 15:30~ | テーマ 「ツボ押ししながらトーク☆」 | | お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~ |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| お休み | | | 編集委員会 15:30~ | 女性の会 15:00~ | | お茶会 14:00~ |
| 23/30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| お休み | | ★しゃき しゃき体操 11:00~ | 編集委員会 折り作業 15:30~ | ハーモニー楽団 (自主活動) 14:30~ | | お茶会 14:00~ |

お知らせ

①ペンと付箋を設置しました！

傘の取り間違えを予防するため、ハーモニー入口にある①傘置き場と②荷物置き場にペンと付箋を設置しました！ご自身で自分のものだと分かるよう氏名を記入して傘や荷物に付箋を貼っていただくことで取り間違えを減らしていきましょう！

②スリッパ利用について

汗をかくような暑い日もあり、裸足でサンダルを履くことも出てくる季節かと思えます。靴下をはかずに裸足でハーモニーに来所された場合は「インソール」の使用をお願いします！インソールはハーモニー入口のスリッパ置き場の上に設置してあります。



しょうどくしょう かんきましよう うがいましよう マスクましよう てまおあう

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。

2024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く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

報告会を行いました！

4/26(金)に、ハーモニーにおける1年の活動を振り返るハーモニー報告会を実施しました！ハーモニーを利用し始めて日が浅い方から、何年も利用している方など様々な方が集まり、当日は総勢15名の方が参加されました！参加者および新しい職員の自己紹介をした後、各プログラムやイベントの実施状況をメンバーやスタッフから発表しました！発表前にはもぐもぐの森さんのおいしいデザートを頂きました！活発な意見交換などもあり、盛り上がりました☆



TOPICS

コカ・コーラ多摩工場見学に行ってきました！

外出レクでは5月24日(金)に工場見学へ行ってきました！工場内を見学し、コカ・コーラの試飲もしてきました！参加者からは「瓶のコーラが美味しかった。」「みんなで一緒に記念写真を撮ってよかった。」等の感想がありました！



TOPICS

しゃきしゃき体操があります！

日時：6月25日(火)11:00~12:00
場所：ハーモニーオープンスペース(キッチン側)
定員：7名(申込制ですが空きがあれば当日飛び入り参加可能です！)

概要

当日は講師の方が2名いらっしゃいます。西東京市の歌に合わせて行う健康体操です。いらっしゃる方は動きやすい服でいらしてください☆

【ご協力お願い】当日はCDラジカセで体操の音楽を流します。テレビやギター等音が出るものの使用はお控え下さい。キッチン側のスペースを体操で使用するため一時的にキッチン側のスペースが使用できません。ご了承ください。

NEW!

仲間が増えました！

メンバーさんと職員で魚を購入してきました！新しい魚の名前は①クラウンローチ2匹②グリーンネオンテトラ沢山③タニシ5匹です！



NEW アート・創作の時間(自主活動)メンバーより 月1回/第2火曜

5月14日に6名のメンバーさんと一緒にアート・創作の時間の自主活動を行いました！
各々イラストや塗り絵、スクラッチアート等を楽しみました。次回もご参加お待ちしております♪
詳しくはOS内のチラシをご覧ください。飛び入り参加もお待ちしております。

**ランチ会** 月1回/第2火曜

5月のランチ会は8名のメンバーが参加され、楽しく皆さんでランチをしました♪手作りのお弁当を持ってこられた方や、サンドイッチやカップラーメンの方もいらっしゃいました！おすすめのご飯屋さんの話をしたり、お得に食べられる方法なども教え合っ、情報共有の場にもなっています😊

編集委員会 週1回/水曜

ハーモニーを利用し始めた時ってどうやって利用したらいいかわかりづらかったよねという一言から、編集委員会のメンバーは普段ハーモニーでどう過ごしているかをご紹介することになりました！「最初は緊張したな」「あの人に話しかけてもらってほっとした」など思い出を語られていました(*^▽^*)右ページの記事をご覧ください♪

ハモピア 月1回/第1木曜

5月は9名の方の参加がありました！新しい職員2名も参加し、ハーモニーからお知らせをしたり「ハーモニーでできる朝活」と年に1度の「ミニ講座」について皆さんで考え沢山のご意見をいただきました！* 次回は6/6(木)15:30~自由参加です☆シ

女性の会 偶数月/第3木曜

今日は6/20(木)15:00からです。
テーマは「ツボ押ししながらトーク」です！手ぶらで簡単にできるツボ押しをしながらゆったりお話してみませんか？♫

ハーモニー楽団(自主活動)メンバーより

ハーモニー楽団では、皆の力を合わせて音を作っています。練習を重ねるにつれて少しずつみんなの音が合ってきて気持ちがいいなど感じるようになってきました。次回の練習の後の反省会では、3曲目を何にするかの話し合いをする予定です。次回の練習日は6月27日14時半からです。練習中は出入り自由です。気軽に見学にいらしてください。楽器演奏経験が無くてもタンバリンなどもあるので、誰でも参加できます。音が一つになる時の心地よさを一緒に味わってみませんか？

**お茶会** 毎週土曜

5/11(土)は17名の参加がありました！初参加の方もいらっしゃったため、お1人ずつ簡単に自己紹介をしたあとお菓子を食べながらお話ししました！お菓子と飲み物をご用意してオープンスペースでお待ちしています😊

**ムジカフェ(自主活動)メンバーより** 月1回/第3土曜

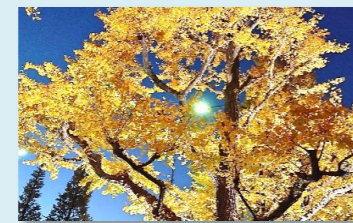
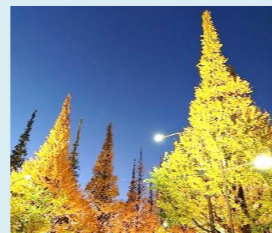
5月は「元気がつける曲」「初めて買った曲」「アニソン」がテーマで皆さん、いろいろな曲が出ました。6月のテーマは「夏の歌」「愛の歌」「面白song」「アニソン」になっています。



東京の美しい夜景
The Beautiful Night Views of Tokyo
Photo by E. Kojima



第13回
神宮外苑いちよう紅葉



【画像解説】上段左上の建物は、地下鉄 青山一丁目駅から、神宮外苑に行く途中の「アストンマーティン東京」です。007のロゴ、初作「Dr. No」から第25作「No Time To Die」までのショートムービーを絶えず流していました。以下、神宮外苑のいちよう並木の紅葉です。

6月号特集

今月は、ハーモニーの使い方についての紹介です。最初は、オープンスペースに来ることは緊張しますよネ。ハーモニーには、皆さんが利用できる様々なプログラムもあり、気軽にどんな話でもできる安らぎの場です。なにもしなくてもいい場所です。

ハーモニーでは、何ができる？**Aさんの過ごし方:**

- ・作業所が終わってから、編集委員とか農業体験のプログラムに参加しています。
- ・プログラムに参加する前に、本を読んでいます。

Bさんの過ごし方:

- ・ハーモニーでやりたい事を話し合い、自主活動を企画しています
- ・自主活動(メンバー主催の活動)は、楽器演奏や絵を描いています。

Cさんの過ごし方:

- ・パソコンで You Tube を自由に見ることが出来ます。
- ・将棋をしながら、普及することをみんなで楽しんでいます。

Dさんの過ごし方:

- ・新聞を読んだり、雑談を楽しんだりして、テレビを見て過ごしている。
- ・熱帯魚の餌をあげたり、水槽の掃除をしたりして、世話もしています。

Eさんの過ごし方:

- ・リラックスしてドリンクバーのドリンクを飲んでいます。
- ・オープンスペースは、安らぎの場としている。

それ以外にも、様々な過ごし方が出来ます。ご自身で考えるのもいいですネ。休憩室で休憩とか、買い物に行くとか、話し合いに参加する等々です。
どうぞ、お散歩ついでに遊びに来てください。

編集後記:「梅雨のアジサイを見たい場所はどこですか？」

地陽水/長谷寺 ブリジストン/井の頭公園

シュークリーム2コ/家の花壇 K/近所 竜王/西東京いこいの森公園