

8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

8月の農業体験は気温が高く熱中症の危険性があるためお休みになります

1 非常食の会 14:00~ ハモピア 15:30~ <i>非常食を準備していただきます!</i>	2 <i>非常食を準備していただきます!</i>	3 お茶会 14:00~	4 お休み	5 	6	7 編集委員会 15:30~	8	9 	10 お茶会 14:00~
11 お休み (山の日)	12 お休み (振替休日)	13 ランチ会 12:00~ ★アート・創作の時間 (自主活動) 14:00~15:00	14 編集委員会 15:30~	15 女性の会 15:00~	16	17 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~	18 お休み	19	20
25 お休み	26 	27	28 編集委員会 折り作業 15:30~	29	30 	31 お茶会 14:00~	21 編集委員会 15:30~	22 ハーモニー 楽団 (自主活動) 14:30~ <i>お茶会はお休みです</i>	23 <i>お茶会はお休みです</i>
						24 ★納涼会 14:00~			

お知らせ

～ミニ講座～ ◆就労勉強会◆

日時: 9月7日(土) 15時30分~17時頃 場所: フレンドリーB・C会議室

講師: 就労支援センター一歩

申込方法: 事前申込制 オープンスペースチラシに記名・電話申込可

対象者: ハーモニー利用者、体験利用者

ご家族の方でご興味のある方がいらっしゃいましたらお問い合わせください。グループワークなども実施する予定です。就労について興味のある方はこの機会にぜひご参加ください♪

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。

2024年8月号

ハーモニー 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

今年も納涼会を行います!!

日時: 8月24日(土) 14:00~16:30頃

- ★場所: フレンドリー2階にある会議室BおよびC
→一度ハーモニーの利用者名簿にお名前を記入してからご移動をお願いします。
- ★内容: レク・焼きそばなどのご用意あります!
- ★参加方法: オープンスペースのチラシに記名をお願いします。
お電話でも受け付けています! ☆
- ★参加費: 無料!

ボランティアさんも来られます♪

△当日12時から準備のためキッチンスペースを利用しておりますので、お気を付けください。

TOPICS

東京都物価高騰対策「くらし応援事業」

- ★対象の方は申請をすると一世帯あたり1万円分の商品券または電子ポイントが貰えるという東京都の事業です! 対象の方には準備ができた市区町村ごとに申込書が郵便で届きます。
- ★申請方法
1. WEB (期限: 令和6年12月31日火曜日 23時59分まで)
2. はがき (期限: 令和6年12月31日火曜日まで。消印有効)
- ★対象の方: 都内市区町村の住民基本台帳に記帳されている①、または②に該当する世帯。
①令和5年度住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯
→世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税または住民税均等割のみ世帯である世帯。
②新たに令和6年度に住民税非課税または住民税均等割のみ課税世帯
→令和5年度住民税(所得割)が課税されていたが、令和6年度からは世帯全員が非課税または住民税均等割のみ課税となった世帯。

お問合せ

物価高騰対策臨時くらし応援支援事業コールセンター

03-6700-8720

全日 9:00~18:00まで(土日祝含む)

TOPICS

～職員異動のご挨拶～

今年5月よりハーモニーに異動してきたばかりですが、この度7月後半より薫風会山田病院医療連携相談室へ異動することになりました。メンバーの皆様および関係機関の皆様には様々な場面で大変お世話になりました。メンバーの皆様、またハーモニーに戻ってきた際にはお話ししていただけましたら幸いです。 鈴木





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

7月は6名が参加しました♪ぬり絵、折り紙、イラスト、Live2dなど自由にアートを楽しみました。画材、手芸材料、pc、ipadなど創作に使うものは持参をお願いします♪
 次回は8/13(火)14:00~15:00です。



ランチ会 月1回/第2火曜

7月は5人の方が参加されました！
 ハーモニーからはトマトの浅漬の差し入れがありました！
 次回は8月13日(火)12:00~です☆彡

編集委員会 毎週水曜日

7月は参加者及び見学者が多く賑やかになってきました。
 興味のある方はぜひ見学にいらしてください！

ハモピア 月1回/第1木曜

7月は7名のメンバーが参加されました！
 「フレンドリーまつりにしたいこと」を話し合いました！
 次回は8月1日(木)15:30~です☆彡

女性の会 偶数月第3木曜日

予約制ではありませんので当日のご参加お待ちしております！
 8月はヨガをする予定です！
 次回は8月15日(木)15:00~です！

お茶会 毎週土曜 8/24は納涼会のためお休み

暑い日が続きますが気分転換にお話をしませんか？お菓子と飲み物をご用意してお待ちしています！
 参加費は無料です！



ムジカフェ(自主活動) 月1回/第3土曜

7月のムジカフェは7名の利用者さんの参加でした。いろいろな曲を聞くことができ、楽しかったです。みなさんそれぞれのエントリーでした。来月もまたご参加のほどよろしくお祈いします。ムジカフェメンバーより

農業体験 月1回

7月19日に小林農園さんで以前植えたネギの土寄せをしました！
 参加メンバーは3名でした。
 土寄せのあとは白いナスの畑を見学し収穫も体験しました！
 8月の農業体験はお休みになります。
 9月に皆さんの参加をお待ちしています！



ハーモニー楽団(自主活動)メンバーより 月1回

皆様に助けられて、自主活動として1年間続けることができました。3曲目は投票したところフィーリングが合う、好きという感想が多かった斉藤和義の「歩いて帰ろう」に決まりました。ノリがいいロックなカッコいい曲ですので、パーカッションでの参加も大歓迎です。楽器初めての方も久しぶりの方も見学から始めてみませんか？お待ちしております！

青白涙過君愛心遠い心いい	揺心輝去さ	「君を想う」
いい一去のののくのつつ	れにくりよ	
涙ド滴と瞳か中過し中かか	る光大ゆなら	
レ言はけでぎい又又	黒る地くら	
夜ス夜う眩ら眠た人思会会	髪君の	
空空名しのる日	夢青の言	2
に紅にのく輝に	にき姿葉	0
光い光落光き	想空残	2
るルるとるに	うよし	4
瞬ジュ物		年
くユ		
星屑		



8月号特集

ハーモニーの利用者さんが、「これから先、どう生きるか？」について考えてみました。
 利用者さんは、どのような希望(目標)がありますか？

Aさんの場合:一般就労を目指す。

たとえば、資格を勉強(調理師)して、体力の増強のために運動をする。それから、実際に家で料理を作ってみる。You Tube で職安にありそうな、就業場所を事前に調べておく。コミュニケーションの練習としてハーモニーを利用する。

Bさんの場合:生きがいを見つける。

たとえば、好きな事や趣味を見つける。どのように見つけるか、考察してみた。過去に、おじさんが頻りに多摩川に釣りに行ってくれた。そのことが、魚に興味を持つきっかけになった。岩の下にいるヤゴを魚の餌にもしてみました。そのことが、現在のハーモニーの水槽の世話をすることにつながっている。生きがいを見つける場合、その人の人生経験がバックボーンになる事もある。それからBさんは、テレビや映画の一場面の生き方を参考にしてみたり、生前の親の生き方を参考にしたりしています。

Cさんの場合:毎日の生活のリズムを規則正しくする。

たとえば、決まった時間に眠剤を飲んで早く眠る。料理を作る。お薬箱などを設定する。料理をオリジナルではなく、本を見て作る。早寝早起きをモットーにする。朝型にした方が良い。

Dさんの場合:就職を念頭に作業所を続けていく。

例えば、作業所とハーモニーのプログラムで疲れにくい状態を作る。Dさんは、16年間作業所を通所している。準備として、短時間のアルバイトを探してみる。

以上で、ハーモニーの利用者さんの「これから先どう生きたいか？」の意見発言を終わりにします。それぞれの、目標と対策がしっかりしていて、希望に満ちたビジョンが照らし出されています。今後の活動に期待したいと思います。



編集後記:「好きな海水浴場は？」

竜王/熱海 地陽水/新島(東京都) ブリジストン/江の島

トヨタ/逗子海岸 シュークリーム2コ/お台場 まるこむ/大洗海水浴場