

9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 編集委員会 15:30~	5 ハモピア 15:30~	6 お茶会 お休み	7 ★ミニ講座 ~就労勉強会~ 15:30~
8 お休み	9 	10 ランチ会 12:00~ アート・創作の 時間(自主活動) 14:00~	11 編集委員会 15:30~	12	13	14 お茶会 14:00~
15 お休み	16 お休み (敬老の日)	17	18 編集委員会 15:30~	19	20 	21 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ 15:30~
22 お休み (秋分の日)	23 お休み (振替休日)	24	25 編集委員会 (折り作業) 15:30~	26 ハーモニー楽団 (自主活動) 14:30	27	28 お茶会 14:00~
29 お休み	30	<div data-bbox="504 1134 1394 1281" data-label="Text"> <p>農業体験の日程は決まり次第オープンスペースチラシにてお知らせします。</p>  </div>				

お知らせ

＜令和6年度 フレンドリーまつり＞

5年ぶりにフレンドリーまつりが開催されます！日程は、10月12日(土)です。フレンドリーまつりとは、ハーモニーが入っている建物、障害者総合支援センター(フレンドリー)で行われる、地域の方々との交流を目的としたお祭りです。ハーモニーでは、ポップコーンとわたがしを出店予定です！メンバーでボランティアとしてお手伝いして下さる方を募集します。また、音楽やご自分の得意なことを発表したいという方がいらっしゃいましたら、発表ができる場もありますので、スタッフまでご相談ください。

今年もきれいな朝顔が咲きました★
オープンスペースのベランダで季節を感じてもらえたら嬉しいです♪



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。

2024年9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~ ミニ講座「就労勉強会」

日時：9月7日(土) 15時30分~17時頃

講師：就労支援センター 一歩

場所：フレンドリー2階 B・C会議室

申込方法：オープンスペースチラシに記名、もしくは電話申込可

対象者：ハーモニー利用者・体験利用者

就労についての事前アンケートにご協力いただいた方々ありがとうございました。日ごろから就労について興味のあるお声があり、今回も事前アンケートの結果をもとに、みなさんの就労に関する疑問について、講義をしていただく予定です。就労に向かうまでの準備や、就労支援センター・一歩の利用方法についてなど、勉強する会になります。ぜひご参加ください♪ また、利用者のご家族の方で興味のある方がいらっしゃいましたら、お気軽にハーモニーまでお問い合わせください。



TOPICS

~報告~ 納涼会

8月24日にフレンドリーの会議室にて、納涼会を行いました。なんと26名のメンバーさんが参加され、お食事をしたり、レクを楽しんだり盛り上がりました！お食事は、スタッフとボランティアの方による手作りの焼きそば、茄子の浅漬けをいただき、とてもおいしかったと感想が多く好評でした！レクでは、ミニボーリングと去年に引き続き人気の射的をチーム戦で行いました。デザートはシャトレーゼを選ぶ権利がかかっていたこともあり、作戦を練ったりと白熱した戦いが見られました！地域のボランティアの方も来てくださり、多くの方々で交流ができました！メンバーさんからも有志で、事前の準備と片づけをお手伝いして下さった方がいらっしゃいました！ありがとうございました！



TOPICS

~報告~ 非常食の会

8月1日に「非常食の会」をオープンスペースにて実施しました！6名の方が参加して下さり、非常食を作って、皆さんで試食をしました！水またはお湯を注いで簡単に作ることができました。ポリウムもしっかりとあり、「結構おいしかった」という感想もいただきました！♪水で作ったものもおいしく食べられて、安心という声もあり、防災への備えの大切さを改めて感じる事ができる会になりました。



お茶会

毎週土曜日



まだまだ暑い日が続きますが、涼を求めてお茶会に参加してみませんか？先月は沢山の方が参加されてとてもにぎやかに過ごせました。
9月7日はミニ講座のためお休みです。

ランチ会

月1回/第二火曜



8月13日のランチ会は10名の方が参加してくれました。この日は人数も多く、食べ終わった後は皆で談笑して過ごせました。
(ちいかわのお弁当箱、かわいいですね！)



編集委員会

毎週水曜日

8月のテーマは『夏の思い出』でした。メンバーさん、見学の方で昔の思い出を語りながら「そんなこともあったよね！」と当時を振りかえっていました。見学だけでもOKなので参加者を募集しています。



ハモピア

月1回/第一木曜

今回のハモピアでは、7名のメンバーが参加されました。フレンドリーまつりで何をやりたい？お家で冷房ちゃんつけてる？など話し合いました！この暑い夏は、冷房を寝ている時もつけている方が多くいらっしゃいました。あと少し暑い夏を乗り越えましょう！

ムジカフェ(自主活動)

月1回/第三土曜

8月のムジカフェは加山雄三「光進丸」 松山千春「旅立ち」 吉田拓郎「結婚しようよ」 さとう宗幸「青葉城恋唄」 利用者さんのピアノ演奏 Ado「ギラギラ」 細川たかし「男船」など多数のリクエストがありました。9月もご来場をお願いします。ムジカフェメンバーより



アート・創作の会(自主活動)

月1回/第二火曜

8月は6名が参加しました！ぬり絵、イラスト模写のほか、今回はぬい針で刺繍をする方もいました♪手芸も楽しそうです。創作に使うものは各自持参をお願いします。次回は9月10日(火)14時～15時です。メンバーより



ハーモニー楽団(自主活動) メンバーより

月1回/木曜不定期

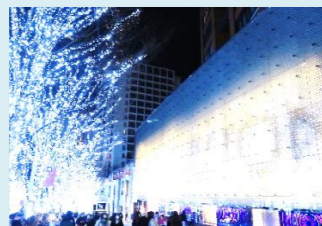
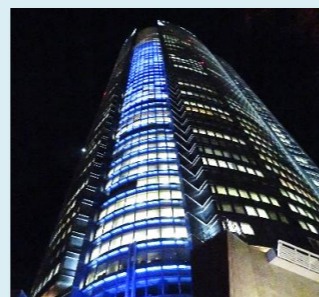
今月のスタンドバイミーは、ジョンレノンバージョンで女性ボーカル・エレキギター・アコギ・ベース・ピアノ・キーボード・ドラム・パーカッションというフルバンド編成で、リズムを感じながら演奏できました。ボーカルとして初めてバンドで歌って良かった、楽しかった～！という、みんなの声が聞こえてきました。



東京の美しい夜景
THE BEAUTIFUL NIGHT VIEWS OF TOKYO
Photo by E. Kojima



第14回
六本木ヒルズ けやき坂
イルミネーション



【画像解説】東京都人気イルミネーションランキング第一位(Walkerplusによる)の、クリスマス時の六本木ヒルズ けやき坂イルミネーションです。400m続く「けやき坂イルミネーション」では、約70万灯の都会的で洗練された白と青の「SNOW & BLUE」が、けやき並木を彩ります。Xmas仕様にライトアップされた、東京タワーも写し込むことができます。

ハーモニーニュースでは利用者の方からの投稿を募集しております。掲載をご希望の方はハーモニーまでご連絡下さい。

9月号特集

夏の終わりって、切なくなりますね。

最近ヒグラシの音すら暑くて聞かなくなりました。ミンミンゼミが、10月まで鳴いています。昔の夏は、それほど長くはなかったですが、今では10月まで夏の様な気がします。今回は、編集委員メンバーと見学の方々に一人一人の夏の思い出を語ってもらいました。

・将棋会館「千駄ヶ谷」で将棋を指して楽しかった。竜王

将棋会館は、小学生が夏休みに数多く来場しています。日曜日はお客さんが大人と子供合わせて130名くらい通っていました。マナーの良いお客さんが多かったです。自分は、三段なのですが、自分より段位の上の人と当たって面白かったです。夏の間、1か月間通い詰めました。コロナが過ぎてからまた、行きたいと思います。

・流しそうめんを作業所でした。まるこむ

以前、通っていた作業所で毎年流しそうめんをやっていました。スタッフの方が作った本物の竹を使って本格的に楽しめました。そうめん以外にも蕎麦などを流してとてもおいしくて満足しました。

・長岡の花火。トヨタ

ナイアガラが、僕が見た花火で一番感動しました。生でみたら最高でした。

・式根島、新島で海水浴と温泉。地陽水

式根島は、海水と温水が混じっている源泉があり、海が多い所は水が冷たく、海水が少ない所は、逆に熱い。ちょうどよい所を探しながら入る。新島は、渋谷のハチ公に続く待ち合わせ場所のモヤイ像が、沢山点在している。ちなみに、遺跡ではありません。(笑い…) 式根島と新島の名物でクサヤという干物がある。ちなみに、東京で焼いたら通報されるかもしれません。(笑い…) 今は、お土産で臭いが抑えられたものや、真空パックにしている物があり、重宝されている。

・ノコギリクワガタとヒラタクワガタ。プリジストン

夏の暑い日に、クヌギの木を見つけると、まずは、蹴とばすとクワガタが落ちてきました。そして、木の下を掘るとそこにはクワガタが眠っていました。ひと夏で、100匹から200匹のクワガタを取りましたが、ほとんど逃げられてしまいました。今では、クヌギの来も少なくなりました。

*以下 見学の方々の思い出。

・七夕祭り。

日本の三大名物の七夕祭りについて、仙台と杉並区の阿佐ヶ谷と湘南の平塚がありますが、阿佐ヶ谷で生まれ育った僕としては、毎年8月の第1週目のパールセンターという商店街の700mに渡って続くお祭りを毎年楽しみにしています。

・花火。

高校生の時、友達と見に行った打ち上げ花火が、綺麗でした。

・仙台七夕。

母の田舎が、宮城だったので毎年夏休みは、帰省して親戚で仙台七夕を見るのが日課でした。

以上が、夏の思い出でした。今とは時の流れが違って懐かしい思い出の様です。皆さんの心の中にはどんな思い出がありますか…。

編集後記：「夏に聴きたい曲は？」

あぁ、夏休み(TUBE) / 竜王 ハーモニフレンド(松任谷由実) / 地陽水

夏休み(吉田拓郎) / トヨタ 時間よ止まれ(矢沢永吉) / プリジストン

2人の夏物語(杉山清隆 & オメガドライブ) / まるこむ