

10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
6	7	8 ランチ会 12:00~ アート創作の 時間(自主活動) 14:00~	9 編集委員会 15:30~	10	11 △オープンス ペース&電話 開所	12 お茶会 14:00~
13 お休み	14 お休み (スポーツの日)	15 市民まつり 小物作り 14:00~	16 編集委員会 15:30~	17 女性の会 15:00~	18 ★農業体験 15:00~	19 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:30~
20 お休み	21 市民まつり 小物作り 14:00~	22	23 編集委員会 15:30~	24 ハーモニー 楽団 (自主活動) 14:30~	25 ランチ会 12:00~ 小物作り 14:00~	26 お茶会 14:00~
27 お休み	28	29 お茶会	30 編集委員会 (折り作業) 15:30~	31	★農業体験の時間が 変わります!	

お知らせ

♪ランチ会増えます♪

ランチ会の回数を増やせないかとメンバーの声があり、10月よりランチ会を月に2回実施することとなりました！ぜひ皆さんで交流をしながら楽しいランチ会をできたら嬉しいです(^ ^) /

※イベントなどで変更、中止になる場合もございます。

♪実習生さんが来ます♪

10/16(水)、17(木) 看護師の実習生
オープンスペースでお話をしたり、プログラムに参加していただきます。
ぜひ多くの方々と交流ができたらいと思いますので、お待ちしております！

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。

2024年10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

~お知らせ~ フレンドリーまつり

日時: 10月12日(土) 10:00~16:00(小雨決行)
※ハーモニー閉所 電話相談及びオープンスペース利用は不可。
場所: 西東京市障害者総合支援センター フレンドリー

食品販売、作品展示、活動展示、発表などが実施されます！
ハーモニーは、オセロ・将棋コーナー、わたあめ・ポップコーンの販売をします♪
その他多目的室にて、団体発表などがあります。ハーモニーメンバーの発表は10:30~から行います。お時間に余裕のある方はぜひ遊びにいらしてください♪
オープンスペースは休憩所、演奏発表などで11:00~13:00の間オープンスペースは開放しています。

TOPICS

~報告~ ミニ講座《就労勉強会》

今年のミニ講座は、就労支援センター・一歩のスタッフより就労についてお話をいただきました！
福祉的就労から障害者雇用まで幅広いご説明と、一歩の利用の仕方についても教えていただきました。
講義のあとはグループごとに「体調を安定させるためにすること」「不調の時の対処法」についてグループワークを行い、共感するものや、その方法は知らなかったやってみようという声などがありました！
その他に現在、障害者雇用で働いているメンバー2名から「実際に働いてみて」の体験談についてお話しいただき、メンバー同士での交流もあり充実した会となりました(^ ^) /
一歩の方々、お話しくださったメンバーさんありがとうございました！
今後も就労についてのグループワークをしたいという意見が多くあったので、ぜひ定期的の実施できたらいいな♪と考えています！



TOPICS

~お知らせ~ 市民まつり

日時: 2024年11月9日(土) 午前11時~午後4時 △11/9はオープンスペースは閉所
11月10日(日) 午前9時~午後3時30分 電話もつながりませんので
ご注意ください

会場: 西東京いこいの森公園(西東京市緑町三丁目2番)

今年も普及啓発活動を目的に出店をします！内容は、ハーモニーで自主制作をした小物や市内作業所の製品を販売、メンバーによる発表、展示などを行う予定です！詳細は今後変更の可能性が有ります。当日や前日のボランティアを募集します！また、10/15(火)、10/21(月)、10/25(金) 14:00~自主製品をオープンスペースにて作りますので、ぜひご参加、ご協力をお願いします♪



女性の会

偶数月/第3木曜日



詳細はオープンスペースにてご覧ください♪

ランチ会

月2回

今月は6名の方が参加されました。ランチの前に食事を終わらせていた方も飲み物を持参して参加してくれて、楽しい時間が過ごせました♪皆様の参加をお待ちしております!



農業体験

月1回

36℃の猛暑日でしたが2名のメンバーと小林農園さんにお邪魔し、秋じゃがの北アカリの植え作業を体験してきました!



ハーモニー楽団(自主活動)

月1回

10/10(木)15時~今後の活動についてのミーティングを行います。ご興味のある方はご参加ください♪メンバーより

アート創作の時間(自主活動)

第二火曜

9月は8名の方が参加しました。ぬり絵、折り紙、風景デッサン、ポスター作製、デジタルイラスト作成などしました♪次回は10月8日(火)14時~15時です。飛び入り参加もOKです♪メンバーより



ハモピア

月1回/第一木曜日

9/5のハモピアは8名のメンバーが参加していただき、①オープンスペースのパソコンのパスワードについて、②市民まつりで出店する自主製品について、③ランチ会の回数についてを話し合いました!オープンスペースに詳しい議事録が掲示してあります。お気軽にご参加ください♪

編集委員会

毎週水曜日



10月号は「スタミナのつく料理」の特集です。実習生の方も参加されてとても賑やかに行われました。メンバーさんの選んだ料理をぜひ皆さんも作ってみてください。

お茶会

毎週土曜日



9月14日のお茶会では14名のメンバーさんが参加されました。スタッフ同行でメンバーさん3名が美味しいお菓子を買って行ってきました!ありがとうございました。



ムジカフェ(自主活動)

月1回



今月のムジカフェは小林あきら「自動車ショー歌」吉田たくろう「愛しているよ」松坂けいこ「愛の水中花」矢沢永吉「時間よ止まれ」松田聖子「チェリーブロッサム」ロクデナシ「About you」稲葉浩志「正面衝突」などでした。今月は8名の参加者でにぎやかでした。来月もまたのご来場をお願いします。メンバーより



10月号特集

10月になっても暑さが続いています。みなさんは、夏バテ回復にどのようなものを食べていますか?夏バテしている人が、元気が出るレシピをメンバーさんに聞いてみました。

トヨタさん、「肉そば。」

*レシピ(2人前用)

蕎麦 二玉。水とめんつゆ 1対1でお椀に一杯を2人分。なす 2本。しめじ 1束。ねぎ 1本。
牛肉の赤身 200g。

1. つけだれについて

めんつゆを水で割る(*)。なすをスライスしてしめじを小分けにする。肉となすとしめじをゆでる。ねぎをみじん切りにきざむ。*に茹でた肉と茄子としめじと生のネギを入れる。

2. めんについて

そばは、茹でて水で冷やして盛り付ける。

地陽水さん、「つるむらさき丼。」

*レシピ(1人前用)

つるむらさき 1束、めかぶ、玉子、めんつゆ、ごま油。

1. つるむらさきとめかぶを少量のめんつゆで混ぜる。玉子の白身を取り出し。

2. ほかほかのご飯を用意する。

3. ほかほかのご飯につるむらさき、めかぶ、めんつゆを混ぜたものをかけて玉子の黄身をのせる。少量の玉子の上にごま油をかけて完成。お好みで刻みのり、大葉、白ごまをのせても良い。ごま油のかわりにラー油をかけても良い。

ブリジストンさん、「おろしハンバーグうどん。」

*レシピ(2人前)

豚と牛の合挽肉 200g、大根おろし 適量、ポン酢 多め、長ネギ 適量、うどん 2玉、めんつゆ。

1. ひき肉を混ぜ合わせてハンバーグをたたく(空気を抜く)。

2. フライパンにサラダオイルを引く。

3. ハンバーグをフライパンに蓋をして焼く。

4. うどんを茹でて、水で冷やす。

5. うどんの上にめんつゆをかける。

6. 長ネギを小口切りにする。

7. うどんの上にハンバーグをのせて、大根おろしと長ネギをのせる。

8. 上からポン酢をたっぷりかける。

メンバーさんのレシピは以上です。皆さんも残暑を乗り切りましょう。

編集後記:「よく見るテレビ番組は?」

竜王/The TIME 地陽水/孤独のグルメ(再放送) ブリジストン/ミヤネ屋

トヨタ/Nスタ まるこむ/アド街ック天国 シュークリーム2コ/ニュース7

本母い辛悲心今巖辛悲母一
当ちつくしに思しいしち度
はかもてく残うい時いやで
母ん思もてる母時んい
ちのいも母ににい
や子出母ち泣抱いてもらいたかった
ん守す母ちゃんかさん
が歌よちゃんのをの唄て
好きだの唄の子守歌

「僕の母ちゃん」

投稿作品

～涙のさんの作品～