

1月のスケジュール

★マークは予約が必要になります。詳しくはスタッフまでお尋ねください♪

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

初詣

年末年始のお休みは、12/29(日)~1/3(金)までとなります。

5 お休み	6 	7 	8 編集委員会 15:30~	9 ハモピア 15:30~	10 	11 お茶会 14:00~
12 お休み	13 お休み 成人の日	14 ランチ会 12:00~ ★アート創作の時間(自主活動) 14:00~	15 編集委員会 15:30~	16 ハモニー楽団 (自主活動) 14:30~	17 ★農業体験 14:00~	18 ★新年会 13:30~
19 お休み	20 ★カラオケ シアター (自主活動) 14:00~	21	22 編集委員会 15:30~	23 	24 ランチ会 12:00~ ★農業体験 予備日14:00~	25 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~
26 お休み	27	28 	29 編集委員会 (折作業) 15:30~	30	31 	

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】 **通院証明となるもの**（精神保健福祉手帳または自立支援医療受給者証、診察券など）

★2024/12/14 クリスマス会報告★

12/14(土)に28名のメンバーにお集まりいただき、クリスマス会を実施しました！食事はチキンとピザの他に、ケーキも皆さんでおいしくいただきました♪レクでは、チーム戦で床にある得点の枠内にボールを順番に投げ合って得点を競うゲームを行いました！かなり白熱した戦いとなり盛り上がりました◎メッセージカードを書いて模造紙のクリスマスツリーに貼ったものはオープンスペースに掲示してあります♪感想では、「食事が豪華だった」「楽しかった」というお声があり、今年も皆さんと交流することができ、満足なご感想が多くとてもよかったです(^)/準備や片づけなども積極的にメンバーが手伝ってくださりとても助かりました♪ありがとうございました！



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。

2025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>



～新年～ 施設長より挨拶



明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いいたします。
 「グリックの冒険」について、児童書だが、私はこれを20歳ころに読んだ。あらすじは、シマリスのグリックが、姉と一緒に人間に飼われていたが、自分たちは、本来、「北の森」に住んでいて、仲間も大勢そこにいると知る。グリックは、人間の家から逃げ出して、北の森を目指す。途中ネズミのガンバに会う（ガンバの大冒険の彼です）。成り行きで、ガンバとクマネズミの戦いに加わる。そのあと、間違えて、北の国だと思って着いた先は「動物園のリスコーナー」だった。そこで、新入りのグリックは、ガンバとクマネズミの戦いの冒険の話をした。動物園のリスたちは、何度もその冒険の話をお聞きした。ある日「あなたの戦いの話をお聞きたい」「これからの冒険の話をお聞きたい」と声がどこからか聞こえてきた。グリックは、我に返り、北の森を目指すために「これからの話」をした。
 すると、動物園のリスたちは、話を聞きに来なくなった。グリックは動物園を抜け出し「北の森」を目指す。のんのんというリスが、追いかけて一緒に行くことになる。「これからの冒険の話をお聞きたい」と叫んだのは、のんのんであった。のんのんは、足が不自由だった。動物園のリスたちに、動物園を出ていこうとしたら、足をかじられてしまったのだ。・・・足の不自由な、のんのんとグリックの冒険が始まる。この話を読んで思ったのは、①保守的な動物園のリスは、「これからの冒険の話」には、耳を傾けないのだということ。そして、②そこから抜け出そうとする者には、足をかじり邪魔をするのだということ。登場人物が動物なのに、妙に入れ込んでしまった。今年、「北の森」を目指す人には、「ライオンキング・ムファサ」もいいが、「グリックの冒険」もチェックしてほしい。

TOPICS

～お知らせ～ 新年会を行います！

日時：1月18日(土) 13:30~15:30頃
 場所：フレンドリー2階A会議室
 申込：オープンスペースにあるチラシに記名（電話でも可）

当日参加可
参加費は無料

2025年も実りある一年になるようお願い、新年会を開催します！
 おやつが出たり、皆さんでレクを実施予定です♪皆さんで新年の挨拶をしましょう◎
 ※当日申込の方はおやつが足りない可能性もございますのであらかじめご了承ください。



TOPICS

～お知らせ～ ハーモニー講座

誰でもできる心と体の整え方 ～人付き合いや日々のストレスから抜け出そう～

★講師 西表美智代先生
 薫風会山田病院・公認心理師

日時：2025年2月8日(土) 14:00~16:00頃
 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：どなたでも（当事者、ご家族、支援者、一般の方）



←申込QRコード

＜メール必要事項＞

- ①参加方法 ②氏名
- ③電話番号 ④住所
- ⑤所属
(当事者・ご家族・支援者・一般の方等)

プログラム報告 & お知らせ

ハモピア 月1回/第一木曜

集まったメンバーでイベントやハーモニーの利用方法などざっばらんに話すプログラムです！12月は新年会ではどんなレクがいい？など話し合いました。詳細はオープンスペースに掲示している議事録をご覧ください。

編集委員会 毎週水曜

今回の特集では、話し合いの中で出た思い出を記事にしました。最近は見学の方も増えてきています。ぜひ一緒にハーモニーニュースを作りませんか？お待ちしております。

ランチ会 月2回/第二火曜・第四金曜

12月10日のランチ会では6人のメンバーさんと山田病院の看護師さんも参加されランチをしました。参加される方も以前より多くなりとても賑やかでした。次回のランチ会は、1月14日(火)です。皆様の参加をお待ちしています。

お茶会 毎週土曜

毎回10名以上の参加がある大人気プログラム！お菓子もスタッフとメンバーで買い出しに行っています♪交流したいな～と思われる方はぜひご参加お待ちしております！

農業体験 月1回/不定期

年内最後の小林農園さんでの農業体験をさせていただきました！9月に植えた秋じゃがの北アカリを収穫しました♪コロコロとしたかわいらしいジャガイモがたくさん採れました(^)♪

12月に2回大掃除を行いました！
ご協力下さったみなさんありがとうございました！

女性の会 偶数月1回/第三木曜

今回の女性の会ではフラワーアレンジメントを行いました♡4名の女性の方が集まってくださりました♪事務の日比野さんがお花屋さんで働かれたことがあることから講師となっただき、スイートピーやバラなどの本物のお花や手作りのリボン、松ぼっくりを使用してオリジナルのものを作りました(^)♪和やかな雰囲気とても素敵な空間でした♪

ハーモニー楽団(自主活動) 月1回

今月はメンバー4人、見学一人、スタッフも参加のこじんまりとしたハモ楽でした。小さなかわいい音のアンサンブルになりました。一人一人の音がよく聞こえるのでごまかしが効かず、緊張感ある演奏を普段と違った感じで楽しむことができました。あっという間の2時間でした。企画書の改訂版も無事提出できました。メンバーより

アート制作の会(自主活動) 月1回

12月は5名の参加でした♪イラスト、編み物、絵しりとりなど自由に創作を楽しんでいました。次回開催は1月14日(火)14～15時です。当日参加もお待ちしております♪
メンバーより

ムジカフェ(自主活動) 月1回/土曜

12月のムジカフェは7名の参加者でした。都はるみの「涙の連絡船」や吉田拓郎の「おきざりにした悲しみは」森進一の「新婚みなとまち」宇崎竜童の「地平線」トワエモアの「虹と雪のパラード」カジャグーの「君はtoo shy」Adoの「Episodo X」がエントリーしました。来月のムジカフェも楽しみにして下さい。ムジカフェメンバーより

カラオケシアター(自主活動) 月1回/第三月曜日

1月から毎月第三月曜日にカラオケの会が始まります！日時は、1月20日(月)14～16時です♪一人2曲まで先着順で8名までです。歌唱時も要マスク着用、曲目はマメカラリストから選曲をお願いします♪
メンバーより

1月号特集

明けましておめでとうございます。

今年はヘビ年です。

そこでヘビのご利益や思い出やヘビにちなんだはなしを編集委員で語り合いました。皆さんはどんな、思い出がありますか？

ヘビに関するエピソードについて編集委員に聞いてみました。



トヨタさん：

ヘビ年です。「ヘビ年の人は、一生食事に困らないと、先輩から言われました。実際に困ったことはありません。」

竜王さん：

今回調べ物をして、WHO（世界保健機関）のロゴマークがヘビの巻き付いた杖のマークでした。医療、治療、再生のシンボルになっていることを知って驚きました。

ブリジストンさん：

5歳くらいの時からおじいちゃん、おばあちゃん、一家そろって杉並区堀之内の神社へ白ヘビを見に行きお参りしました。小さな木の箱に入っていました。帰りに境内でしょう油の香ばしいお団子をたっぷり食べました。大きなやかんに入ったほうじ茶が飲み放題でした。ちなみに、お団子は1本10円でした。昭和36年頃から続いています。

地陽水さん：

沖縄に旅行に行った時、玉泉洞があるおきなわワールド文化王国でハブの皮が、入ったお守りが、売っておりそれをお財布の中に入れてお金が増えると言われずと入れていました。お金を出すときに一緒にそのお守りを落としてしまいなくしてしまいました。それからというもの、お金が増えることがなかったです。(笑)

まるこむさん：

東京都にある白ヘビ神社さんに行ってみたいと思いました。



編集後記：「今年の抱負」

地陽水/今年は終書の無い年にしたい トヨタ/健康で1年を過ごしたい 竜王/料理を家でやる シューク

リーム2コ/規則正しい生活リズムにしたい ブリジストン/今年も歩くムシになる

まるこむ/運動をしたい

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

第15回 六義園

【画像解説】私はこの六義園の近くで生まれましたが、2歳で引っ越したため、記憶がありません。真っ赤な紅葉（モミジ）を見に行きました。ライトアップされた木々は美しく、池に反射した木々は幻想的です。出汐湊（でしおのみなど）から庭園を一望できます。滝見茶屋など茶屋も多く寛げ、渡月橋、藤代峠など見どころも多いです。都心部とはまったく思えない緑豊かな景色を鑑賞できます。春のしだれ桜でも有名です。

