

# 2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



ハーモニー楽団の活動は  
今月はお休みです。  
メンバーより

⚠ 2月8日(土)はハーモニー講座の開催のため、  
オープンスペースと電話相談のご利用が、  
12:00~17:00までできませんのでご注意ください。

2 お休み	3 	4 	5 編集委員会 15:30~	6 ハモピア 15:30~	7 お茶会は お休みです。	8 ★ハーモニー 講座 14:00~ 16:00頃
9 お休み	10 	11 お休み (建国記念の日) ※ランチ会 お休み	12 編集委員会 15:30~	13	14 	15 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~
16 お休み	17 ★カラオケ シアター (自主活動) 14:00~	18	19 編集委員会 15:30~	20 ★女性の会 15:00~	21 ★農業体験 14:00~	22 お茶会 14:00~
23 お休み (天皇誕生日)	24 お休み (振替休日)	25 アート創作の時 間(自主活動) 14:00~	26 編集委員会 15:30~ (折作業)	27 	28 ランチ会 12:00~ (★農業体験) 雨天予備日 14:00~	

## お知らせ

### ★登録更新について★

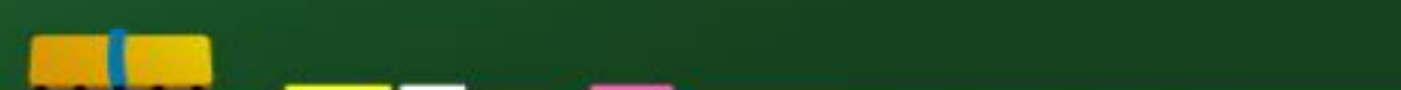
2月はサ〜タ行の方が登録更新の面談が可能となります。

【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)

### ★利用者アンケート★

毎年行っている利用者アンケートのご協力を今年もよろしくお願いたします！  
来所していただいた際に用紙をお渡ししておりますので、記入のご協力をお願いします<m(\_)\_m>



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2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~ ハーモニー講座



### 誰に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★  
薫風会山田病院臨床心理室長  
公認心理師・西表美智代先生

日々の生活の中で感じるストレスや、ちょっとした緊張などありますよね。本講座では、そんな時にお家などで一人でも簡単にできる呼吸法などのセルフケアと呼ばれるご自分の労わり方を西表先生にお話ししていただきます♪自分を受け入れられるような体験をしてみませんか?ご参加お待ちしております♪

日時: **2025年2月8日(土) 14:00~16:00** 開場13:30~  
会場: 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: どなたでもお気軽にご参加ください

(当事者・ご家族・市民の方・支援者等)  
申込方法: 右のQRコード・メール・電話  
当日参加も可能です♪

※当日は12時~17時の間は講座準備のため  
お電話が繋がりませんのでご注意ください。

〈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)



## TOPICS

## ~報告~ 新年会



1月18日(土)に新年会を行いました。19の方が参加してレクリエーションのすごろくを楽しみました!大きなサイズのさいころを転がして床に作られたすごろくを進めて、スタートからゴールまでの間にしりとりや早口言葉やじゃんけん体操などをして遊びました。頭を使った後はおやつタイム♪絹豆腐を入れて小さく丸めた白玉入りお汁粉とだるませんべい、おみくじ入りのお菓子を食べました。美味しかったと皆さんにも好評でした。今年もいろいろなレクの日やイベントを皆さんと一緒に実施していきますので皆さんのご参加をお待ちしています。



## ~ご協力お願いします~

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しております。感染対策のポイントは「手洗い」「咳エチケット(マスク着用)」「こまめな換気」です。(厚生労働省より)ハーモニーにおいてもマスク着用をお願いしておりますので、引き続きご協力をお願いいたします<m(\_)\_m>

## ~お知らせ~ お花見

3月28日金曜日にお花見を実施予定です🌸  
綺麗なお花を見ながらゆったりしましょう♪  
場所や内容の詳細はこれから検討します!みなさんのご意見お待ちしております(▽)/  
詳細が決まり次第お知らせいたします!



# 📢 プログラム報告 & お知らせ

## ハモピア 月1回/第一木曜

1月9日にハモピアがありました。今回のメインテーマはオープンスペースでの音について話し合いました。いろいろな意見が飛び交いましたが、とても難しい問題だと思います。今月のハモピアのテーマは「お花見の場所」になります。

## 編集委員会 毎週水曜

今回の編集委員会では、訪問看護ってどんなことをするのだろう？という疑問から実際に訪問看護師さんに聞いてみようという事になりました！久しぶりに活動的な編集委員会だったと思います。来月は後編となります。

## ランチ会 月2回/第二火曜・第四金曜

1月14日のランチ会はメンバーさんとスタッフ含めて3名の参加でした。一人で食べるより2人、2人より3人で食べる方が美味しいですね！次回のランチ会は2月28日(金)です皆様のご参加をお待ちしています。



## お茶会 毎週土曜

お茶会ではハーモニーに体験利用中の方や、初めてお茶会に参加される方も、お茶会の輪に入りやすいように、自己紹介をしています！その自己紹介から隣の方との話題が増えたり、交流が広がっています😊なんとなく誰かとお話したいな~など思っている方！お気軽にご参加ください。お待ちしております！

## 女性の会 次回2月20日(木)のお知らせです♪ 偶数月/第三木曜

2月の女性の会は2月20日15時より行います！ハンドメイド作品を作りながらお喋りしませんか？詳細は決まり次第掲示板でお知らせします。皆さまの参加をお待ちしています♪

## ハーモニー楽団(自主活動) 月1回

「スタンドバイミー」と「歩いて帰ろう」の練習をしました。「歩いて帰ろう」は、バンドの曲なので音合わせも楽しいです。音源に合わせて大きな音で自由に歌や楽器演奏を楽しむ個人練習の時間も始まりました。見学大歓迎。2月はお休み。次回は3月13日の予定です。メンバーより

## ムジカフェ(自主活動) 月1回/土曜

1月のムジカフェは6名の参加でした。堀内孝雄の「はるかなわだち」天地真理の「ひとりじゃないの」吉田拓郎の「リンゴ」スピッツの「サンシャイン」高橋真理子の「はるかな人へ」STU48「地平線を見ているか」などがエントリーしました。2月のムジカフェもふるって参加して下さい。ムジカフェメンバーより

## アート創作の時間(自主活動) 月1回/火曜

1月は5名の方のご参加がありました。デジタルイラスト、塗り絵、手芸などを楽しみ、創作の時間を共有しました♪2月は第二火曜日が祝日のため、第三火曜の2月25日午後2時から実施予定です。(詳しくはOS内のお知らせをご覧ください。) 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20日にカラオケの会を実施しました。8名の参加者があり、皆さん思い思いにお好きな曲を歌って頂きました♪次回は2月17日(月)の午後2時からの実施です。(詳しくはOS内のお知らせをご覧ください。) メンバーより

### 投稿作品 ~ペンネーム かせのなまえさんの作品~

### 「風のうわさ話」 百七十八 〜再出発〜

七月半ばから、前いた作業所に戻ることになつた。フトしたきっかけて、作業所に電話したら、またこないかという話になった。一度やめてから、一年ちょっとたっていた。最近、状態がよくなり、幻聴がひどくなっていると云ったら、スタッフが戻ってこないかと言ってくれたのだ。

最初の話では、家を出る前に電話連絡さえいれてくれれば、いつ来てもいいことになっていた。作業もしなくていいし、行ってボーとしていればいいという話だった。それが、最初の数週間だけだけで、ボーとしてよかったが、そのうち0、5ポイント作業に入ることになり、今は一ポイント作業に入るようになった。曜日も決まって、月の午前中に行っている。最初とは、ずいぶん話が変わっている。そのうち、午前中、二ポイントは、作業に入らなければならぬなりそうだ。

先のこととは、まだ、わからないが、しばらくはがんばってみたいと思っている。前からやめてから一年以上たっているのだから、また体験入所からやりなおした。十一月に旅行があるので、それまでには正式通所になりたい。家にいると、自分のからにどっこもって、状態が悪くなってしまふ。週に二日一ポイントでも、作業所に行っていれば、気持ちも違って来る。先ことはわからないが、今は、がんばってみようと思っている。

## 2月号特集

一番寒い季節になりました。

体調はいかがですか？そんな時に相談する方はいらっしゃいますか？

そして、その一つの方法として訪問看護があるのをご存知ですか？

今回は編集委員のメンバーが訪問看護メロディーの所長 遠田さんに質問しました。

内容を前編と後編に分けます。

※「前編。」

① 訪問看護とは、どのような事をするのか？

その方によって、することは多様化しています。訪問看護計画書を作成し説明します。ご利用者様より同意が得られたら、訪問看護計画書に沿ってサービスを提供します。例えば病気との付き合い方や薬の相談、日常生活の困りごとの相談や指導、ストレスとの付き合い方や買い物の仕方を指導など、体の調子を確認するためにお熱や血圧の測定をするなど様々なことがあります。

② 配食と訪看は、違うのか？

はい、違います。訪問看護は専門知識を持った看護師が訪問に伺います。

③ どのくらいの頻度、スパンで来るのか？

基本一回/週で30分程度の訪問になります。

④ 誰が、来るか？

決まった担当者がうかがいます。

⑤ どういう、相談が出来るか？

病気や薬に関する悩みや対人関係の悩み、日常生活全般の悩み事など。



編集後記：「寒いとき食べたいものは？」

竜王/すき焼き 地鰯水/セブンの二郎系ラーメン プリジストン/鍋焼きうどん

トヨタ/水炊き まるこむ/栗ぜんざい シュークリーム2コ/豚汁

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。