

4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 年度始まりのため、ハモピアはお休みです!!	2	3	4
5	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 ハーモニー楽団 (自主活動) 14:30～	11 ★農業体験 14:00～
12	13	14	15	16 編集委員会 15:30～	17 女性の会 15:00～	18 ★報告会 15:00～ ★農業体験 (雨天予備日) 14:00～
19	20	21	22 	23 編集委員会 15:30～	24 	25 ランチ会 12:00～
26	27	28 	29 お休み (昭和の日)	30 編集委員会 折り作業 15:30～		

お知らせ

★登録更新

令和7年度の登録更新はお済でしょうか？今年度の登録希望のある方は、更新面談が必要になります。ハーモニーまでご連絡お待ちしております！

★オープンスペースでの合奏について

ハーモニーではピアノやギターなどの楽器の演奏ができます。
この度、合奏(2名以上での演奏)についてのルールを新たに作成しましたので、合奏のご希望がある方は、オープンスペースにある掲示物をご覧ください♪



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。

2025年4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く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～ 事務員より退職のご挨拶



緊張しながらハーモニーに初出勤したのがつい3か月前位に思えるほどあっという間の約2年間でした。優しい先輩職員の方やメンバーさんに支えて頂き本当に楽しくお仕事をさせて頂きました。感謝です
♥有難う御座いました！窓に広がる季節毎に姿を変える大きな桜の木、皆様と一緒に眺めた美しい景色を忘れません。どうか皆様が健康で楽しい日々を送れますように…
事務員 小林



約2年間ハーモニーで勤務させて頂きましたが、職員の方やメンバーさん達に温かくご指導頂きながら、ここまで続けてこれたこと、大変感謝しております(´▽`)
またハーモニーでの時間が、私の生活に大きな活力を与えてくれました♪メンバーさん達は皆それぞれ光る個性をお持ちで教わる事も非常に多く、楽しい日々を過ごせました!!皆様、お世話になり本当にありがとうございました
事務員 日比野

TOPICS



～お知らせ～ ハーモニー報告会

令和6年度のハーモニーでのプログラムや自主活動などの活動を皆さんで振り返りましょう♪参加したらハーモニーのこと全部わかるかも！？
メンバーからの発表もあります(^)/

日時:4月18日(金) 15時～ 場所:フレンドリーB・C会議室

対象者:登録者、体験利用者

申込方法:オープンスペースチラシに記名

またはお電話にて 申し込みお待ちしております！



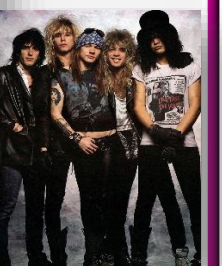
詳細は今後チラシにてお知らせ

TOPICS



～特別企画～ スタッフ寺田さんのある日の週末

昨今、コロナも落ち着いてきたためか、海外バンドの来日公演が多くなってきました。先日、有明アリーナで、高校の頃流行ったクラブバンド、ニューオーダーのコンサートを観てきました。「ブルーマンデー」という曲が当時よく流れていて、高校生だった頃を思い出し、懐かしく、楽しかったです。あと有明アリーナ初めてでしたが、レインボーブリッジのシルエットを背にした夜景がとても綺麗で、周囲のタワマンには一体どんなセレブリティ達が住んでるのかな～…とふと思いました、、そして！5月に来日するアメリカのカリスマハードロックバンド、ガンズ&ローゼズのチケットをゲットしました(´▽`)♪その日のために日々頑張れそうです、楽しみです!!



ハモピア

月1回/第1木曜

今回のハモピアはテーマがなかったので掲示物の確認等をしました。内容については、オープンスペースの掲示板に貼られてますので是非ご覧下さい♪次回は4月は年度始まりのため、お休みになります、メンバーさんの次回のご参加をお待ちしています。

編集委員会

毎週水曜日

今回の編集委員会では、2月8日(土)に行われた「ハーモニー講座」について話し合いました。実際に講座で話された内容を実践してみよう！と編集委員会のメンバーさんがトライしてみた感想などです。編集委員会のメンバーさん絶賛募集中です。いつでも見学をお待ちしています♪

女性の会

偶数月/第3木曜日

今回の女性の会では、話すテーマを決めて、座談会形式で集まった皆さんでお話を予定しています！テーマはチラシにて事前にお知らせ予定です♪体験利用中の方も参加可能です！お気軽にご参加下さい♪

ハーモニー楽団(自主活動)

月1回/不定期

今月の「ハモ楽」には6名が参加しました。練習したのは「僕らの力」「スタンドバイミー」「歩いて帰ろう」の3曲です。いつもドラムを担当している方が、「歩いて帰ろう」を初めてバンドで歌って見た感想を「支えられているかんじがして、気持ちよかった！」と語ってくれました。その言葉にみんなの心が温くなりました。また、「ハモ楽」でこれからやりたいことをみんなで話し合い、「発信していきたい！」という声もあがりました。メンバーより



ムジカフェ(自主活動)

毎月第3土曜日

エントリーした曲は、尾藤イサオ「あしたのジョー」ボストン「Don't look back」吉田拓郎「青空」斉藤由貴「卒業」コブクロ「未来」Official髭男dism「SOULSOUP」ONE OK ROCK「完全感覚Dreamer」でした。来月のムジカフェもよろしくお願いします。メンバーより

お茶会

毎週土曜日

一番人気プログラムのお茶会！雪予報の日でも5名の方が集まってくださり、楽しくお話をしながら過ごすことができました♪来年度はお茶会を超える人気プログラムは現れるのでしょうか!?



農業体験

月1回/不定期

メンバー、スタッフ合わせて4名で小林農園さんにお邪魔しました。今回は、ほうれん草の収穫のお手伝いをさせていただきました！ほうれん草は想像よりも繊細で土から抜くときに慎重さが必要でした。収穫⇒洗い⇒計測⇒袋詰めの一連の作業を流れ作業で行いとても貴重な体験でした！



★カラオケシアター(自主活動)★

月1回/第3月曜日

3月17日は7名の方の参加があり、皆さんに楽しんで頂きました！4月は主催都合によりカラオケの実施はありませんのでご注意ください。また今後の予定はOS内のお知らせをご覧ください。メンバーより



アート創作の時間(自主活動)

月1回/第二火曜日

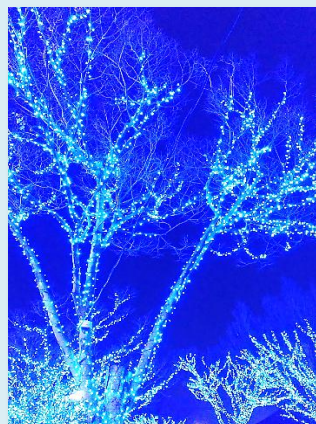
3月は5名の参加でした。デジタルイラスト、イラスト模写、塗り絵、スケッチブックにイラストを描くなど、それぞれ自由にアートを楽しんでいました、次回は4月8日(火)14時からです。メンバーより



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



第16回
渋谷 青の洞窟
表参道 Cartier Xmas ツリー



【画像解説】2024年の渋谷の『青の洞窟』は、12月6日から12月25日まで開催でした。点灯時間は17時から22時までです。青い幻想的な光に包まれます。渋谷駅からより、原宿駅からの方が混みません。表参道カルティエクリスマスツリーは、以前の写真ですが、このツリーは最高でした。毎年、年末、表参道交差点に飾られます。なお、今回の投稿から、左上の『銀座和光』を、銀座プレイス7階のCADRANから撮った『銀座和光』に変更しました。銀座のど真ん中で、テラス席から見る『時計台』は最高です。

4月号特集

2月に山田病院心理師の西表先生による「誰にでもできる心と体の整え方」と言う講座がありました。今回はこの講座で習った「呼吸法」と「書く事」を編集委員メンバーで実際にやってみました。

● 呼吸法とは…。

意識的に腹式の呼吸を行う事。

地陽水：なかなか普段は腹式呼吸を意識してやりません。これからは、切迫詰まっている時はやってみようと思います。

竜王：意識して取り組むことで落ち着きが得られます。普段からすることで習慣化され定着します。そのおかげで心が安定しました。

ブリジストン：歩きながら常に腹式呼吸を心がけています。特に、息を吐いたときに神経を集中させます。そうすることで、自転車や車の位置を意識して安全を図ります。

トヨタ：一週間くらいしかやらなかったですが、心が落ち着いたような感じです。

まるこむ：一分間と言う短い時間で落ち着くのが、素晴らしいと思いました。

シュークリーム2コ：リラックスができるので大変良いと思いました。

● 書く事とは…。

今日あったいい事を書きだす事です。

地陽水：やってみるのを忘れました。これからは、良い事を書くことで、一日一つ、良い事を思い出すことが出来ます。

竜王：事実を実際、書き出して分かったことは、しっかり認識でき、後から日記みたいに続けていくことで記憶になり思い出になります。

ブリジストン：今日一日おだやかに過ごせますようにと心の中に書いています。

トヨタ：夕食を手作りで作ってもらっています。気合が入っているときは、美味しいものが出てきます。毎日作っていることで、「ありがとう」と言いたいです。

まるこむ：小さな幸せの積み重ねが、気分の安定につながると思いました。今後も続けてみたいと思いました。

シュークリーム2コ：少しで良いので書き留めておくの良いことです。

以上が、

西表先生による講座の内容をやってみた感想です。みなさんも、やってみては…。



編集後記：「新年度に、やりたい事。」

竜王／料理を作るゾ 地陽水／人見知りをなるべくしないように

ブリジストン／もうちょっと美味しいものを食べよう トヨタ／日高屋でレバニラ炒めを食べる まるこむ／運動を始める シュークリーム2コ／氷水を飲む