

教室名	曜日	日時	期間	日数	費用	会場	定員
バドミントン教室	金	19:00~ 20:30	5月~7月	9	1,000円	体育センター	15
		堀米 喜美子 (市バドミントン協会)	ラケット・シューズ・タオル 運動ができる服装			シャトルを追って 爽やかな汗を流そう	
書道教室	木	13:30~ 15:00	5月~7月	9	月1,000円	障害者会館	16
		武田 鳳泉 (群馬県書道協会)	書道用具一式 半紙・墨汁は不要			筆に自信のある方、 ない方問わず優しく 指導が受けられます	
陶芸教室	月	13:30~ 15:30	5月~7月	6	月3,000円	障害者会館	10
		福島 位枝 (陶芸家)	エプロン タオル			心の癒しと創造力 思考力を高めよう 個性豊かな作品を...	
ヨガベーシック	木	13:10~ 14:10	5月~7月	9	3,500		
		長野 ともえ (AFAA認定インストラクター)	ヨガマット・タオル 動きやすい服装			伝統的な呼吸法から 基本的なポーズで ストレス解消や健康 増進を目的とする	
パソコン教室	月~ 金	10:00~ 15:00	6月	5	1,000円	障害者会館	5
		岡部 俊雄 (あいてい塾ぐんま)	配布資料 筆記用具			インターネットの やり方を楽しく学 習します	

この広報誌「ハーモニック」は、ハーモニー高崎ケアセンター（高崎市心身障害者デイサービスセンターおよび高崎市心身障害者会館）と高崎市心身障害者体育センターの利用者や関係者の方々に、私たちの活動に関する情報やスタッフの思いや考え等を盛り込んだ情報を提供する目的で、季刊誌として発行しています。なるべく多くの方々に読んでいただくために、各施設の出入り口付近や事務所窓口においてありますので、ご自由にお持ち帰りになってお読みいただければ幸いです。また私たちの施設や活動をご存じない方々にもご紹介下さい。



2022年を振り返って

冬から春にかけては年末と年度末、一年の締めくくりが2回ありますね。新しい年、新しい年度を迎える準備に忙しい日々が続いていると思います。年末になると思い出すのはなんといっても餅つきです。昔はどこの家でも餅をつき正月の準備をしていました。我が家でも石臼があり毎年ついていた思い出があります。そんな季節の風物詩も、少しずつ見られなくなり、少し寂しい気もします。かつては行事としての餅つきで季節を感じていただくこともできましたが、今はなかなか行うことが出来ないのでもとても残念でなりません。日本の文化に触れられるような行事で、皆さんに楽しんでもらえるよう考えていきたいと思います。

新年度は新たな始まりという印象が強いです。学校の卒業・入学（もしかしたら新しい職員さんが来るかも？）など、新たな出会いの季節でもありますね。何か新しいことを始めてみるきっかけにもなる時期だと思います。こんな事をやってみたいなど、ご意見があったら教えていただくと活動の参考になりますのでよろしくお願い致します。

寒い日々が続きますが、体調を崩さないように元気で過ごしてくださいね。

ハーモニー高崎ケアセンター センター長
福田 哲郎

センター職員の声です!!

「待ちに待った秋祭り」

本来なら8月にお祭り開催予定だったのですが、県内のコロナ感染症患者の増加に伴い1ヶ月遅れの秋祭りとして4日間行われました。絵やぬり絵が得意な利用者様に協力して頂いてポスター制作したので、延期した分、楽しさの度合も増し、また久しぶりの行事だったのもあり、浴衣を着て来所してくれる利用者様がいたり、とても楽しみにして頂いたようでした。

色々なお菓子の紐をつけ、どのお菓子が当たるかワクワク感の千本引き。ターゲットめがけてゴム鉄砲の射的。射的がちょっと無理な方にはピンポン的入れ。どれにしようか迷ってしまうヨーヨー釣りのゲームがあり、日頃見られない真剣な眼差しや満面の笑みが利用者様、職員共に見られました。また、この間おやつはアイスだったので非日常感の4日間でした。コロナでなかなか思うようなイベントが行われない中での、楽しいひと時が過ごせたと思えました。

栄養士 柄沢洋子

「たくさんのお菓子ありがとう！」

今年最後のイベント。みんな大好きクリスマスです。ハーモニーも少しずつクリスマスの雰囲気になってきました。壁面飾りには普段の活動で利用者様と一緒に折り紙を折って飾り付けました。飾りつけでは高い位置に折り紙を貼る時は、利用者様が現場監督と言ったところでしょうか、脚立に上って貼り付けをしている職員の目になり飾る位置の微調整を一緒に行ってくれて、無事に大きな折り紙リースの飾りつけが出来ました。飾りつけも周りの雰囲気もいよいよクリスマスになって来ました。ここ数年コロナの影響もあり大々的にクリスマス会で外部の方を招いて余興をして頂く事や皆でわいわいおやつを作って食べるという事が残念ながら出来ていません。今年もまだ感染防止対策の面からもあまり大勢では集まらず楽しめたらと思いに、利用者全員でくじ引きを行いました。くじ引きの品物はほんのささやかな物ですが、何が当たるかドキドキ、ワクワクしながら楽しめたとします。そして...クリスマスのもう一つの楽しみ。サンタさんからのプレゼント。センターには今年もイオン様の可愛いサンタさんからたくさんのお菓子が届きました！イオン様ありがとうございました。この沢山のお菓子は利用者様のもとへ平等に届くようにこれまたくじ引きで楽しませていただきました。

早くコロナが終息になり、行事や活動が気兼ねなく楽しく出来るようになるといいなと切に願っています。

介護福祉士 青木加代

「書初め大会」

1月の活動で書初め大会を行いました。初めに練習して次にいよいよ本番です。「なんて書こうかなあ」しばらく考える利用者様や、字を決めてあり、すらすらとあっという間に書いてしまう利用者さま。毎回様々な場面がみられとっても楽しいお正月の恒例行事が実施できました！

そして、年男、年女の利用者様は、4名いらっしゃいました。うさぎの耳飾りをつけて、とっても嬉しそうにお正月飾りの前で写真撮影会を行いました。

皆様にとって今年もよい一年でありますように。どうぞよろしくお願いたします。

准看護師 長谷川恵子

