

あいはーと・みなと

住所：港区高輪 1-4-8 TEL:03-5798-4660

港区は
心のバリアフリー推進事業
を実施しています！

障害があっても、適切な支援を受けながら、
身近なまちで暮らし、一般の職場で働き、
地域の中で交流を語り、支え合いながら暮らす
バリアフリー社会の実現をめざします。



1. 港区内にお住まいの方が対象です。詳しくはご相談ください。
2. 精神障害のある方やその家族の方達が地域で安心して暮らせるように、一緒に考えていきます

利用できること

- ・ 電話や面接により、日常生活に関する相談をすることができます
- ・ オープンスペースやくつろげる場所を利用することができます
- ・ 地域との交流ができます ・ 社会資源の情報を得ることができます
- ・ 講座や講習会などに参加することができます
- ・ ご家族からのご相談も随時受けつけています ・ 計画相談 ・ その他

トピックス： ・ 観桜会に参加します・・・3P ・ いやしの美容塾・・・3P
 ・ 利用登録更新のお知らせ・・・3P ・ ストレッチ&リラクゼーション・・・3P

2018年 4月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
昼食会 11:30～	卓球 15:00～16:00	ハンドメイド 14:00～15:00	昼食会 11:30～ 健康相談 13:00～14:30 パソコン教室 14:00～16:00 ピアノ教室 15:00～	演劇部 15:00～ 夕食会 16:00～	健康相談 14:00～15:30	ピアカウンセリング 13:00～16:00 観桜会 10:30～15:30
8	9	10	11	12	13	14
昼食会 11:30～ 茶道 15:00～16:00	卓球 15:00～16:00 ストレッチ& リラクゼーション 16:00～17:30	ソーイング 14:00～15:00 SST(生活技能訓練) 15:30～17:00	昼食会 11:30～ パソコン教室 14:00～16:00	ヨガ教室 13:00～ 演劇部 15:00～ 夕食会 16:00～		
15	16	17	18	19	20	21
昼食会 11:30～ 空手部 14:00～15:30	卓球 15:00～16:00	ハンドメイド 14:00～15:00	昼食会 11:30～ パソコン教室 14:00～16:00 ピアノ教室 15:00～	ヨガ教室 13:00～ みんなで話そう 15:00～16:00 夕食会 16:00～		さをり織り 13:30～14:30
22	23	24	25	26	27	28
昼食会 11:30～	卓球 15:00～16:00	ソーイング 14:00～15:00	昼食会 11:30～ パソコン教室 14:00～16:00	いやしの美容塾 14:00～15:00 夕食会 16:00～		さをり織り 13:30～14:30 SST(生活技能訓練) 15:00～16:30
29	30					
昼食会 11:30～ 園芸部 14:30～	卓球 15:00～16:00					

① 生活支援プログラム

1	昼食会	日曜日と水曜日に開催します。日曜日のメニューは、当日参加者で相談して決めます。水曜日のメニューは、5 ページで紹介しています。	◆予約制(日・水曜日当日 11:30まで) ●費用:100~200 円
2	夕食会	一緒に楽しく調理をしたり、栄養満点の夕食を食べませんか。メニューは5 ページを参照してください。ご協力いただける方も募集しています。	◆予約制(木曜日 当日16:00まで) ●費用:400 円
3	ソーイングクラブ	おしゃべりをしながら、簡単な縫物や編み物、繕い物などを楽しんでいます。	◆月2回 ●無料

② 知識・講習会等のプログラム

4	みんなで話そう	「あいはーと・みなと」の運営やプログラムについて等みなさんの意見をどんどん出し合って、よりよくなっていきましょう。	◆月1回 ●無料
⑤	SST (生活技能訓練)	生活する中で「こんな時どうしたらいいんだろう」と思うことはありませんか? 意見を出し合い、解決する方法を探します。	講師:正田久子氏(社会福祉士) ルーテル学院大学非常勤講師 ◆月2回 ●無料
6	ピアサポーター養成講座 なかまの輪をひろげよう	後期日程は終了しました。来年度日程については、決まり次第お知らせします。	講師:豊田文子氏(東京カフェカウンセリング) ●無料
⑦	精神障害者のための ピアカウンセリング	“ピア”(peer)＝「仲間」「障害を持つ当事者こそが専門家」当事者でもあるカウンセラーがカウンセリングを行ないます。今月は7日(土)です。	ピアサポーター:宮澤秀一氏 ◆月1回 予約制(40分) ●無料
⑧	パソコン教室	初めての方でも参加できるパソコン講座です。レベル・目的に応じて教えてもらうことができます。 ※当日、空きがある場合には、登録されているボランティアの方も参加できます。	講師:みなとネット 21 ◆予約制(1ヶ月前から。月2回まで) ●無料
9	精神科医相談	面談室で精神に関わる相談をすることが出来ます。今回は5月14日(月)です。4月1日より受付ています。	Dr.:佐藤正枝氏 ◆隔月1回 予約制(20分)●無料
10	栄養講座	次回日程が決まり次第お知らせします。	講師:戸板女子短期大学教授 ◆不定期開催
⑪	健康相談	看護師が、オープンスペースで皆さんの健康についての相談を伺います。希望の方は相談室でお話を伺う事も可能です。今月は4日(水)と6日(金)です。	担当:リハビリの風 看護師 ◆月2回 ●無料
12	精神保健福祉講座	次回日程が決まり次第お知らせします。	
⑬	IMR	前期のIMRはお休みです。後期から参加者の募集を行います。	講師:横澤直文(臨床心理士)

③ 教養・余暇活動

14	あいはーと演劇部	朗読劇に取り組んでいます。参加していただける方(出演・裏方問わず)をただいま募集中です。詳しくはスタッフまで!	講師:篠原明夫氏(シノラスターズ主宰) ◆月2回 ●無料
15	ヨガ教室	色々なポーズをすることで身体の中からリラックスしてみませんか? *途中参加は避け、早めに来館してください。	講師:ゆふがほ きらら氏 ◆月2回(60分) ●無料
16	茶道	美味しいお茶を点て、お菓子を添えていただきます。心落ち着ける、静かな時間が過ごせます。茶道をきっかけとして、日本の歴史や文化についてお話ししませんか。 今月は8日(日)です。	講師:植木美和子氏 ◆月1回 ●費用:200 円(お菓子付)
⑰	ピアノ教室	楽しくピアノを弾いてみませんか? 初めて参加する方は、簡単な面接を行いますのでスタッフにご相談下さい。(経験者が対象)※前期の参加者募集は〆切ました	講師:本田章子氏 ◆月2回 予約制(20分) ●無料
18	あいはーと空手部	インナーマッスルを簡単に鍛えるトレーニングも行っています。時には護身術を取り入れたりもします。今月は15日(日)です。	講師:清澤 康伸氏 ◆月1回(90分) ●無料
19	折り紙教室	季節に合った折り紙を教えてもらうことができます。 みなさんで折り紙を楽しみましょう。4月の折り紙教室はお休みします。	講師:川上勝子氏 ◆月1回 ●無料
20	さをり織り	世界に一つだけしかないオリジナルの織物を作りましょう。前日までに予約をお願いします。(※定員7名程度です。初めての方優先。)	講師:木野美津子氏ほか ◆月2回 ●費用:200 円(一般は実費)
21	ハンドメイド	身近にある小物で素敵な作品を作りましょう。作った作品は持ち帰ることもできます。 4月の内容は「フェルトのお花畑」です。	講師:勝山加代子氏 ◆月2回
23	園芸部	季節の花などを植えながら、一緒に園芸を楽しみませんか? 不定期開催(利用者の希望によって活動します。)	●無料
24	いやしの美容塾	セルフハンドケアや、美容についての講座を開きます。 今月は4月26日(木)に開催します。	講師:プラチナ美容塾
25	ストレッチ &リラクゼーション	チューブやミニバランスボールを使ってレクリエーションを行います。リラクゼーションやリフレッシュにも効果的です。今月は9日(月)です。	講師:山川比登美氏 (上級障がい者スポーツ指導員)
26	卓球	交代でラリーをしたり、試合をしたり、参加者同士で話し合いながら、行います。	◆毎週月曜日

※○で囲まれたプログラム…障害のある利用登録者対象

※それ以外…利用登録者優先

※今月の夕食会のメニューはP5をご確認ください

プログラムの申し込み、詳細は、電話または直接来館にて、スタッフまでどうぞ。

あいはーと・みなと 港区高輪1-4-8

TEL:03-5798-4660

観桜会に参加します

あいは一と・みなとでは、白高町会主催のお花見「観桜会」に参加します。当日は、茶道でお茶をふるまいます。一緒に参加しませんか？ もちろんお花見に立ち寄るだけでもOKです。どうぞお気軽にご参加ください。



- 日 時 4月7日(土) 10:30~15:30 (雨天8日に順延)
- 場 所 白高児童遊園(白金タワーさくら広場 となり)
- 問合せ あいは一と・みなと(03-5798-4660)

いやしの美容塾

4月のテーマは「明日から出来る眉の描き方講座」です。

自分で眉を描いてみたいと思いつつも、苦手意識を持ち、チャレンジできない方も多いのではないのでしょうか。この機会に、素敵な眉を描けるように先生方に教えてもらいませんか。

また、美容塾で取り上げてほしいテーマがありましたら、スタッフまでお声かけください。
※今回は講座形式で行います。

- 講 師：プラチナ美容塾の方々
- 日 時：4月26日(木) 14:00~15:00
- 場 所：あいは一と・みなと2階 ダイニング
- 問合せ：あいは一と・みなと(03-5798-4660)
- お持ちの方は手鏡またはコンパクトをご持参ください
- 先生方にメイク道具の使い方を教えてほしい方ははご持参ください

利用登録更新のお知らせ

平成28年4月に、あいは一と・みなとが条例に基づく区立施設となった際に、それまであいは一と・みなとを利用していた方も、改めて利用登録の手続きを行っていただきました。それから2年となりました。

さて、条例では、利用登録を2年ごとに更新していただくことになっています。手続きは、更新日の2か月前から行うことができます。

お持ちになっている利用登録証の発行日が平成28年5月の方は、3月1日から更新の申請を受け付けています。お早目に申請をお願いします。ご不明な点がありましたらあいは一と・みなとスタッフまでお尋ねください。

茶道のご案内

茶道の時間では、季節の和菓子をいただくことで繊細な日本文化を感じながら、お点前や茶道具の事、茶道の歴史、茶道に関する季節の行事などを講師から学んでいます。リラックスした空間で心穏やかな時間を一緒に過ごしませんか。

毎月一回（日曜日）に行っていますので、お気軽にご参加ください。

※7日の観桜会が雨天で8日に順延となった場合、茶道は観桜会の会場（白高児童遊園）で行います。ぜひお越しください。

- 先生：植木美和子氏（ボランティア講師）
- 日時：4月8日（日）15：00～16：00
- 場所：あいはーと・みなと 1階 リフレッシュルーム（※）
- 参加費：200円（お茶代・お菓子代）
- 問合せ：あいはーと・みなと（03-5798-4660）

ストレッチ&リラクゼーション

リラックス出来る身体づくりと体力向上を目的に、チューブやミニバランスボールを使ったレクリエーションを行います。

今年度4月より、毎月第3月曜日に開催することとなりました。皆様お誘いあわせのうえご参加ください。

- 講師：山川比登美氏（上級障がい者スポーツ指導員 健康運動指導士）
- 日時：4月9日（月）16：00～17：30
- 場所：あいはーと・みなと3階 はーとホール
- 問合せ：あいはーと・みなと（03-5798-4660）
- 動きやすい服装でお越しください

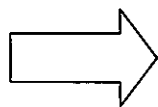
SST日時変更ご案内

これまで、第2・第4火曜日に行ってきましたが、土日での開催を希望されるお声を多数いただいております。平成30年4月から、以下の日程に変更いたします。

これを機に、より多くの方にご参加いただけますよう、よろしくお願い致します。

～3月まで（変更前）

第2・第4火曜日
15：30～17：00



4月から（変更後）

第2火曜日 15：30～17：00
第4土曜日 15：00～16：30

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●30年2月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：490人

・電話件数：1090件

・計画相談支援人数：72人

みんなで

Minnade

話 そう !

Hanaso!



「みんなで話そう！」は、あいはーと・みなとの運営などについて、利用者のみなさんとスタッフで話し合っ

3月20日(火)に行なわれた「みんなで話そう！」の報告をします。【参加:利用者 2名、職員 5名】

“みんなの思いをかたちにしていこう”と、いろいろな方から意見が出されました。みなさんはどう感じますか？ みなさんにとって、よりよい「あいはーと・みなと」となるように、一緒に意見交換しませんか。

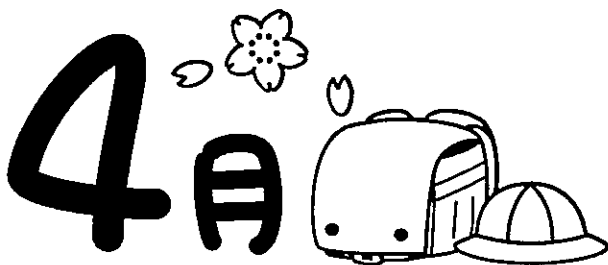
水曜日の昼食会メニュー

- 4月 4日…ミートスパ
- 4月11日…オムライス
- 4月18日…キノコスパ
- 4月25日…オムスパ

※通常は100円です。
(大盛り150円)

夕食会メニュー

月日	メニュー
4/5	照り照りチキン、ポテトサラダ、スープ、デザート
4/12	ジャンボ華焼売、じゃが芋と春野菜のチーズ炒め、中華スープ
4/19	魚とじゃが芋の醤油グリル、サラダ、スープ
4/26	肉じゃが、玉葱とひじきと油揚げの甘酢マリネ、味噌汁



1. 前回、利用者の方から頂いた意見について

- ・PC教室の回数制限について、

現在「みなとネット21」の方と一人月2回までのところを月3回までできないか調整しております

- ・各食事会で使用する食事回数券について

食事会は現在の金額の中で、ぎりぎりやりくりし、行っています。そのため、10回分の代金で11回分の食事がとれる回数券等での食事会の値下げは出来ないことをお伝えしました。

- ・「園芸部を建て替え後の建物でも行いたい」という意見について

建て替え後も行えるよう工夫します。また現在も希望者がいればあいはーと・みなとの入口側で行いたいと思います。

2. 利用者の方から以下の意見を頂きました

- ・トイレのハンドソープがない場合、どうすればよいか
ハンドソープが切れている場合はスタッフにお声掛けください

3. その他

- ・職員の清水義秀が今年度3月31日をもって、退職いたしました。

ご利用いただいていた皆様に、お手紙を残されています。2階オープンスペースの4月30日までホワイトボードに掲載しています。是非ご確認ください。

俳句

震災の春から七年 人戻らず

美影

川柳

孤独でも 甘えちゃられぬ 寂しさに

美影

4月バカ 俺は毎月 おバカです

赤信号 皆で渡るな 一年生

合羽



YS

おもちゃDr.からの挑戦状

問題1

赤坂地区には3人のゆるキャラがいます。1人目はアカオ君、2人目はアユミン3人目は誰でしょう。

- ① アカサカメン
- ② アカサカライダー

問題2

港区はいくつの地区に分かれていますでしょう。

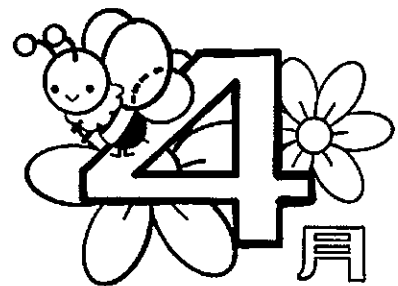
- ① 6つ (台場を含む)
- ② 5つ

問題3

虎ノ門の地名の由来はどつらどつしょう

- ① 外郭門、虎之御門からとった
- ② 江戸の町に虎が放し飼いになっていた

答えは8ページのオ側へ！



心優しく強く

心優しく持ち続けよう
 例え境遇が悪くても
 人に優しくすることで
 己にそれが返ってくる
 いつか自分が困ったときに
 誰かが手を差しのべるだろう
 心優しく持ち続けよう
 例え心が折れそうでも
 心を強く持つことで
 人に何かが出来たらろう
 いつか自分が強くなった時に
 誰かを救うことが出来るだろう

Donchan

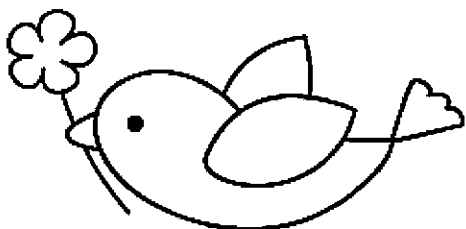
鍵はあいは一と

詩 17koro

あいは一とは 私達 障害者の 砦である
順調な時も 逆境の時も
ここに 関わってれば 安心である
特に 逆境に 落ちた時などは
友人達や スタッフの方に
大いに 助けられる
友人が 出来るのも
恋愛や 結婚も 全て あいは一とが
鍵を 握っている!!

ここで 良い 出会いをして
私達は 成長していく
強く なる
時に トラブルもあるけれど
日にち薬が 解決してくれる
食事会や プログラムや
催し物などに 参加していると
結構 忙しい
オープンスペースに 人が少ない時でも
どこからともなく 仲間が 現れて
雑談したりする
何気ない 一言に ホットさせられる時もある
相談事業でも 随分 救われている仲間が
いるだろう
一階の 喫煙所も 独特な 雰囲気
を持っていて 一種 同好会の 集まりである
煙草を 吸わない 私に とも
居心地の いい場所である
あいは一とに 足を 運びましょう
精神が 弱っている時には
何かしら 勇気を 貰える!

鍵は あいは一とが 持っている!!



みんなの広場

コラムや詩、写真やイラスト、
あいは一とを利用する方々の
さまざまな作品を紹介するコーナーです。

お花見の災難



平成30年度ボランティア保険加入手続きのご案内

平成29年度の保険期間は、
平成30年3月31日までです。

- ①加入申込票に必要事項を記入
 - ②事前に保険料を振込む（郵便局もしくは銀行）
 - ③加入申込票と郵便振替払込受付証明書を、ボランティア・地域活動支援係に提出する
- ※「東日本大震災（岩手・宮城・福島）」、「平成28年熊本地震」、の被災地でボランティア活動する区内居住者は、現在港区が保険料の負担をしています。
- ※保険料の支払いについて、現金での取扱いはしておりません。必ず振込みでの支払いをお願いいたします。
- ※**郵送での取り扱いはしていません**ので、ご注意ください。
- ◆保障期間は、平成30年4月1日から平成31年3月31日（途中加入の場合は、加入手続きの翌日から適用）

【受付場所】

※各地区ボランティアコーナーでの受付は、曜日・時間が限られているため、ご注意ください。

※土日・祝日・年末年始は閉室です。また、臨時に閉室することがあります。

◇港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係：（六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階）

毎週月～金曜 午前8時半～午後5時15分

◇高輪地区ボランティアコーナー：精神障害者地域生活支援センター あいはーと・みなと1階（高輪1-4-8）

毎週金曜 午前9時半～11時半 ※4月から時間が変更となりました

◇赤坂・青山地区ボランティアコーナー：青山いきいきプラザ1階（南青山2-16-5）

毎週月曜 午後2時～4時

◇麻布地区ボランティアコーナー：西麻布いきいきプラザ等複合施設5階（西麻布2-13-3）

毎週金曜 午前9時半～11時半

◇芝浦港南地区ボランティアコーナー：みなとパーク芝浦1階（芝浦1-16-1）

毎週月・水・金曜 午後1時～4時

【問い合わせ】

ボランティア・地域活動支援係 TEL：6230-0284 FAX：6230-0285

工房ラピール

4月3日 工房ラピールは、平成30年度の開所式と懇談会で
スタートいたしました。

今年度は創立20周年をむかえました。この間地域企業・学校など
大勢の皆様のご支援を賜り活動を継続することが出来ましたこと
厚くお礼申し上げます。これからも引き続きご支援の程 宜しく
お願い申し上げます。

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223（TEL・FAX）

みなと工房

寒波や感染症の流行などの厳しい冬を越え、暖かな春の陽気と共に新年度がスタートしました。
新年度も気持ち良くあいはーと・みなとを利用していただけるよう清掃活動を行なっています
ので宜しく願いいたします。

【連絡先】 社会福祉法人港福会 みなと工房 TEL 03-3455-8140

あいはーと・みなと 開館日と利用時間

月～金曜日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時

編集後記：今年は桜の開花が早いようです。お花見で食事をするのが楽しみです。

P6 おもちゃDr. からの挑戦状 答えは 問1. ① 問2. ② 問3. ①