

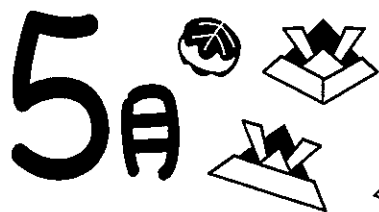
あいはーと・みなと

住所：港区高輪 1-4-8 TEL:03-5798-4660

- 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： ・ストレッチ&リラクゼーション・・・3P ・空手部のご案内・・・3P
 ・休館日のご案内・・・4P ・ピアカウンセラー養成講座開催のご案内・・・4P

2018年 5月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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～	夕食会 16:00～		ピアカウンセリング 13:00～16:00
6	7	8	9	10	11	12
昼食会 11:30～	卓球 15:00～16:00	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～ 健康相談 13:00～14:30 パソコン教室 14:00～16:00	ヨガ教室 13:00～ 夕食会 16:00～	健康相談 14:00～15:30 演劇部 15:00～	さをり織り 13:30～14:30
13	14	15	16	17	18	19
昼食会 11:30～ 茶道 15:00～16:00	精神科医相談 14:00～16:00 卓球 15:00～16:00	ハンドメイド 14:00～15:00 みんなで話そう 15:00～16:00	昼食会 11:30～ パソコン教室 14:00～16:00 ピアノ教室 15:00～	夕食会 16:00～		さをり織り 13:30～14:30
20	21	22	23	24	25	26
昼食会 11:30～ 園芸部 14:30～ 空手部 14:00～15:30	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	ヨガ教室 13:00～ 夕食会 16:00～	演劇部 15:00～	SST(生活技能訓練) 15:00～16:30
27	28	29	30	31		
昼食会 11:30～	卓球 15:00～16:00 ストレッチ& リラクゼーション 16:00～17:30		昼食会 11:30～ パソコン教室 14:00～16:00	夕食会 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	「あいはいと・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、よりよくしていきましょう。	◆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	6月9日(土)、6月16日(土)、6月23日(土)、6月30日(土) 全4回 いずれも、11:00~12:30の時間で3階にて開催します。	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5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3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。今月は14日(月)です。4月1日より受け付けています。	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9日(水)と11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	あいはいと演劇部	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! ※今月は金曜日に開催。	講師:篠原明夫氏(シナラステージング主宰) ◆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13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〻切りました	講師:本田章子氏 ◆月2回 予約制(20分) ●無料
18	あいはいと空手部	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20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ることができます。 みなさんで折り紙を楽しみましょう。5月の折り紙教室はお休みします。	◆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。5月の内容は「フェルトのカーネーション」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。)今月は20日(日)です。	●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。 次回は6月に開催します。	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。体力向上やリラックスにも効果的です。今月は28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

※〇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。
あいはいと・みなと 港区高輪1-4-8
TEL: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。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：5月28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

あいはーと空手部のご案内

あいはーと・みなとでは月1回、空手プログラムを行っています。日本の伝統文化の一つである武道を学びながら、体を動かす楽しさや、声を出す解放感を感じていただけるよう、空手が初めての方でもご参加いただける内容で行います。

楽しみながら健康になるためのプログラムです。どうぞご参加ください。

- 講師：清澤 康伸氏
- 日時：5月20日（日）14:00～15:30
- 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

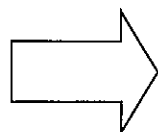
これまで、第2・第4火曜日に行ってききましたが、土日での開催を希望されるお声を多数いただいておりました。平成30年4月から、以下の日程に変更しています。

これまで、仕事などでご都合の合わなかった方も是非ご参加ください。

～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

休館日のお知らせ

定期清掃の為、6月4日（月）は全日休館いたします。館内衛生維持のため、全日を利用して館内の清掃を行います。皆様にはご不便をおかけしますが、ご協力の程よろしくお願いいたします。

ピアサポーター養成講座（前期）のご案内

「ピア」とは「仲間同士」という意味です。「ピアサポート」はもともとアメリカにおいてアルコール依存症の方々の中で始められました。広い意味では、家のリフォームなどの生活に関すること、年金等制度の関することなどの相談、助言を含み、狭い意味では主に心の病気を扱います。

本センターで行う講座では、話を聴くことを通して、相談相手が最大限に自分の力を発揮することをサポートする方法を身に付けていただきます。

セッションで話された内容は一切口外しないことをあらかじめ約束していただきますので、安心してご参加下さい。

- 日 時：6月9日（土）、16日（土）、23日（土）、30日（土）
いずれも11：00～12：30
- 場 所：あいは一と・みなと 3階 は一とホール
- 参加費：無料
- 講 師：豊田文子氏（東京カフェカウンセリング）

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、それから2年となりました。

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7月の方は、5月1日から更新の申請を受け付けています。お早めに申請をお願いします。ご不明な点がござい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。

あいは一と・みなとのご利用、ご相談について

●30年3月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：616人 ・電話件数：1248件 ・計画相談支援人数：70人



「みんなで話そう！」は、あいは一と・みなとの運営などについて、利用者みなさんとスタッフで話し合っ決めていこう！という目的で行なわれているプログラムです。

4月19日(木)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 6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「あいは一と・みなと」となるように、一緒に意見交換しませんか。

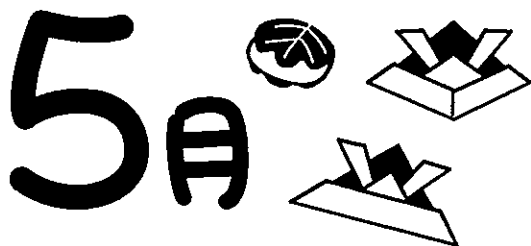
水曜日の昼食会メニュー

- 5月 2日…冷やしタヌキうどん
- 5月 9日…ソーセージ野菜炒め/ご飯 (200円)
- 5月16日…焼きそば
- 5月23日…親子丼
- 5月30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
5/3	筍ご飯、野菜の肉巻き、すまし汁、デザート
5/10	新玉葱と手羽元のポトフ、ひじきの煮物、味噌汁
5/17	魚の南蛮漬け、サラダ、スープ
5/24	竹輪チーズ肉巻き、きんぴらごぼう、みそ汁
5/31	キーマカレー、サラダ、卵スープ



1. 水曜日のパソコン教室について

先月の「みんなで話そう」で、パソコン教室の受講が月2回までと定められているが、受講できる回数をもっと増やしてもよいのではないか、という提案がありました。このことについては、5月の「みんなで話そう」までに、検討結果を職員よりお伝えすることになりました。

2. スタッフからのインフォメーション

- ・あいは一と・みなとの改築中の暫定施設について、港区障害者福祉課による説明会を、後日、あいは一と・みなとにて開催する旨をお伝えしました。(4月25日、26日に開催しました。)
- ・4月から、月1回「園芸部」の活動を再開することについて、お知らせしました。ご参加を希望される方はスタッフまでお問合せ下さい。
- ・4月後半に行われるプログラムや、イベントについてのご案内をしました。

3. 参加者からの意見

施設内に時計がたくさんありますが、時刻がみなバラバラです。合わせてください。

→ 今後、時刻を合わせていくことを努めていくと回答しました。

みなさんから出されたご意見を、皆さんとともに検討し、よりよいあいは一と・みなとにしていきたいと思います。

俳句

恋心 強く疼きて 桜花

美影

我が心 仕事を辞めて 五月晴れ

合羽

川柳

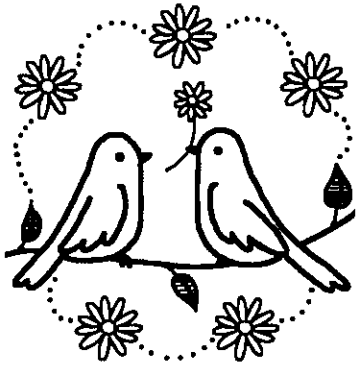
軍団も 派閥も 作らず

美影

もりかけと そば屋みだ

この国は

合羽



おもちゃDr.からの挑戦状

問題1

麻布十番の商店街で毎月行われているイベント名はなんというでしょうか。

- ① 三十の日
- ② 十の日

問題2

港区の名物は何でしょう。

- ① 芝えび
- ② せいげん蝦中

問題3

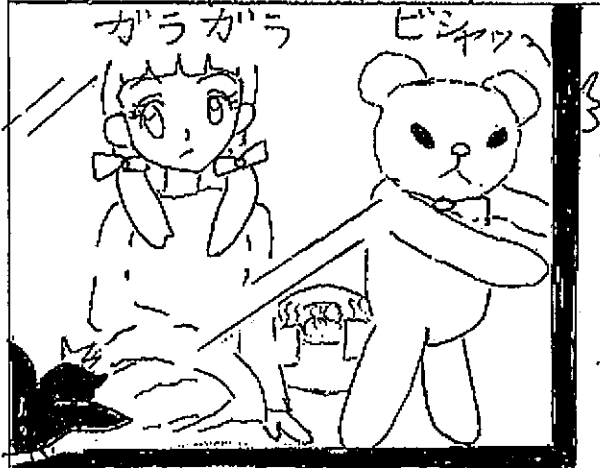
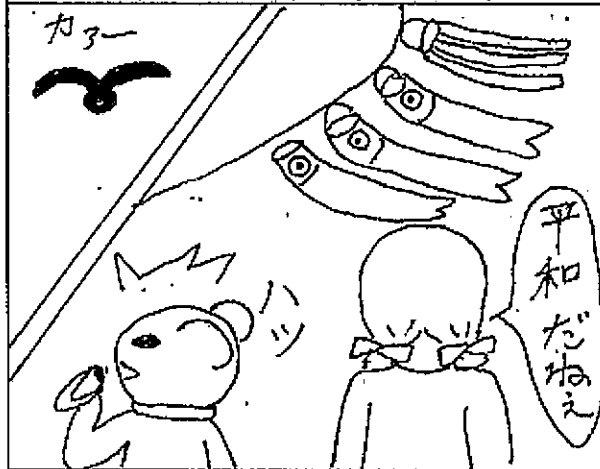
毎年10月に東京タワーで開催されるイベントは何でしょう。

- ① ねむ祭
- ② ねむ祭

答えは8ページの下側へ！



柏餅攻防戦？



M. S

みんなの広場

コラムや詩、写真やイラスト、
あいはー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。

雨降る夜も一緒だよ

作詞 17koro

1. 待っているよの ひとことに
 喜ぶおまえ いじらしい
 俺は お前が 好きだから
 雨降る夜も 一緒だよ
 弱い お前が いればこそ
 男気出して 生きられる
 そんな生き方 尽きるまで
2. 二人飲む酒 たまの酒
 おしゃべり弾む 可愛さに
 俺は お前が 好きだから
 どしゃぶり暮らしも 一緒だよ
 そんな お前が いればこそ
 男を張って 生きられる
 そんな生き方 尽きるまで
3. いつも夢見る しあわせに
 耐える お前が いじらしい
 俺は お前が 好きだから
 でこぼこ道も 一緒だよ
 弱い お前が いればこそ
 男気出して 生きられる
 そんな生き方 尽きるまで
 そんな生き方 尽きるまで

港区立地域活動支援センターで活動している団体の紹介です。

「第38回共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」を開催します！

今年も、歌や踊り、詩の朗読を通じて、障害のある人もない人も一緒になって喜びを分かち合うイベント「歌と踊りのつどい」を開催します。このイベントは、港区内の障害者（児）団体・施設やボランティアの皆さんが歌や踊り、楽器演奏の発表をしたり、障害のある人や地域の人を書いた詩を、朗読や歌によって発表する毎年夏の恒例行事です。

いつも「あいは一と・みなと」のみなさんは、楽しい発表で会場を盛り上げてくださっています。今年もみんなで一緒に楽しいひとときを過ごしましょう！ぜひ会場へお越しください。

と き 7月7日（土）午後1時半～4時
ところ 麻布区民センター（六本木5-16-45）
問合せ・連絡先 ボランティア・地域活動支援係 電話:6230-0284

工房ラピール

花の便りが次々と届くさわやかな5月
ラピールでは、母の日のプレゼント用作品づくりに力を合わせて頑張っています。
又、さをり織作品が、下記の期間中展示されます。
どうぞ皆様、六本木アート祭にお出掛けください。

「六本木アートナイト2018」
平成30年5月23日（水）～5月27日（日）
国立新美術館 企画展示室 1E前回廊

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223（TEL・FAX）

みなと工房

■あいは一と・みなと清掃■

新年度がスタートして早くも1か月が経ち、晴れ渡った空に新緑の青葉といった、すがすがしさを、五月晴れを楽しむ季節になりました。今月もみなさまに気持ちよくご利用いただけるよう、清掃作業に励んでまいります。

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

あいは一と・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：新緑が気持ちよく感じられるようになりました。この夏は安定した気候の、涼しい夏であることを願うばかりです…。

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