

# 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



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。

## 2018年 6月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						ピアカウンセリング 13:00~16:00 さをり織り 13:30~14:30
3	4	5	6	7	8	9
昼食会 11:30~	休館	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~	ヨガ教室 13:00~ 夕食会 16:00~	演劇部 15:00~	ピアサポーター 養成講座 11:00~12:30
10	11	12	13	14	15	16
昼食会 11:30~ 園芸部 14:30~	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~ パソコン教室 14:00~16:00	夕食会 16:00~	みんなで話そう 15:00~16:00	ピアサポーター 養成講座 11:00~12:30
17	18	19	20	21	22	23
昼食会 11:30~ 空手部 14:00~15:30 茶道 15:00~16:00	避難訓練 14:30~15:30 卓球 15:30~16:30	ハンドメイド 14:00~15:00	健康相談 10:30~12:00 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 ピアノ教室 15:00~	ヨガ教室 13:00~ 演劇部 15:00~ 夕食会 16:00~		ピアサポーター 養成講座 11:00~12:30 さをり織り 13:30~14:30 SST(生活技能訓練) 15:00~16:30
24	25	26	27	28	29	30
音楽会 13:00~16:00 ※昼食会はお休み です。	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	夕食会 16:00~		ピアサポーター 養成講座 11:00~12:30

※今月のストレッチ&リラクゼーションは講師の都合によりお休みさせていただきます。

① 生活支援プログラム

※各プログラムの日程は1Pをご確認ください。

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	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	「あいは一とみなと」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	「仲間同士」で「話しを聴く」ことを通して、相談相手が最大限に自分の力を発揮出来るよう、サポートする方法を身に着けます。	講師:豊田文子氏(東京カフェカウンセラー) 詳細は3Pをご確認ください ●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。	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	レベル・目的に応じて、個別で教えて頂けます。※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 ●無料 ◆予約制(1ヶ月前から。月3回まで)
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。次回は7月2日(月)です。6月1日より受付けています。	Dr.:佐藤正枝氏 ◆隔月1回 予約制(20分) ●無料
10	栄養講座	次回の内容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。	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	次回の内容が決まり次第お知らせします。	◆不定期開催 ●無料
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	あいは一と演劇部	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)をたぐいまれ募集中です。詳しくはスタッフまで! ※今月は不定期開催。	講師:篠原明夫氏(シラハステージング主宰) ◆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。	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	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	あいは一と空手部	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。	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。6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。6月の内容は「リボンフラワー(スイトピー)」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?	●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。	講師:プラチナ美容塾 ●無料
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ポ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。	講師:山川比登美氏 ●無料 (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。  
あいは一とみなと 港区高輪1-4-8  
TEL:03-5798-4660

## 休館日のお知らせ

定期清掃の為、6月4日(月)は休館します。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、安心してご参加ください。

- 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：あいはーと・みなと3階 はーとホール
- 参加費：無料
- 講 師：豊田文子氏(東京カフェカウンセリング)

## 第52回 はーと音楽会を開催します!

地域の方々やあいはーと・みなとの利用者による心あたたまる演奏や歌声が聴衆の皆さまを楽しませてくれます。今回、あいはーと演劇部の発表もあわせて行います。ぜひ足をお運びください。

終演後は出演者も交えての交流会を行います。皆様のご参加をお待ちしています。

- 日 時：6月24日(日) 13:00~16:00(予定) ※交流会 16:00~17:00
- 場 所：あいはーと・みなと3階 はーとホール
- 出演申込み：あいはーと・みなと(03-5798-4660) 担当：小山
- 出演申込〆切：6月8日(金)

## イベント実行委員の募集のお知らせ

地域の方々と親しく触れ合い、あいはーと・みなとについて知っていただく機会となっている「魚籃坂フェスティバル」「四の橋まつり」、「あいはーと夏まつり」が今年も開催されます。各祭りの企画や準備をしていただく実行委員を募集します。ふるってご参加ください。

募集人数：各数名 希望者はスタッフまでお声かけください。〆切：6月20日(水)

## 避難訓練を行います

避難訓練を行います。消防署の方から、避難訓練の他に、消火器を使用したの初期消火訓練や、緊急時でも落ち着いて救急車や消防車の出動を要請するための、通報訓練について指導していただきます。皆さまお誘い合わせのうえご参加ください。

- 日 時：6月18日（月）14：30～15：30
- 場 所：あいはーと・みなと

## いやしの美容塾

6月のテーマは「夏のメイク」です。

日焼け対策の仕方や、取り入れると映える色合いなど、夏に向けたメイクの方法を教えてください。みなさまお誘いあわせのうえお気軽にご参加ください。

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：6月20日（水）14：00～15：00
- 場 所：あいはーと・みなと2階 ダイニング
- 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月にあいはーと・みなとが条例に基づく区立施設となり、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、更新月の2か月前から行うことが出来ますので申請をお願いします。ご不明な点がございましたらスタッフまでお尋ねください。

現在、お持ちになっている利用登録証の発行日が

平成28年4～8月末の方の申請を受け付けています。

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●30年4月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：563人      ・電話件数：1153件      ・計画相談支援人数：74人



「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  
て決めていこう！という目的で行なわれているプログラムです。

5月15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 7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

- 6月 6日…ポテトサラダドッグ (¥200)
- 6月 13日…大根おろしぶっかけうどん
- 6月 20日…マーボー丼
- 6月 27日…冷やし中華 (¥200)

※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
6/7	ロールキャベツのコンソメ煮、サラダ、デザート
6/14	酢豚、中華サラダ、スープ
6/21	コロッケ、胡瓜の梅肉和え、みそ汁
6/28	焼き魚、茄子とピーマンのみそ炒め、すまし汁



1. 投書箱に入っていた「意見」について

- ①「昼食会の大盛りの盛り付け量が、普通食の盛り付け量とさほど変わらない時がある。また全体に盛り付け量を少なくしたと聞いているが実際のところはどうなのか」という意見にスタッフから以下の通り回答しました。  
→大盛りは普通盛りの1.5倍としていますが、目分量のため多少の誤差が生じることがあります。全体に量が少なくなったのではないかとこの質問については、以前、調理過程で量が多いのではないかとこの意見が出たことから、調理参加者と相談し、量を減らしたこともあります。今後も可能な限り皆さんの意見を聞きながら、適正な量等を考えていきたいと思います。
- ②「水曜日の昼食会の希望メニューを投書する箱が設置されたが、投書されたメニューについては優先的に採用してほしい」という意見について、スタッフから、2月の「みんなで話そう」の中で話し合い、決めたことを改めて確認し、今後以下のことを行っていくことを案内しました。
  - 1) 投書箱に投書されたメニューの中から1品は優先的に採用する。(多数決)
  - 2) 残りの投書箱のメニューに、当日出された希望メニューを加え、多数決で決める。

2. 利用者の皆さんからの意見

- ①「リフレッシュルームを利用する際の利用簿への記名をやめても良いのではないかとのご意見に、「利用簿の利用目的は毎月の利用頻度を港区に報告する必要があるため、引き続き記入をお願いします」と回答しました。
- ②「キッチンの冷蔵庫に保存されている利用者共用の麦茶の容器から、自分のペットボトルに移し替えて持ち帰る人がいる」とことについて、話し合いをした結果、参加者の皆さんから、ペットボトルの飲み口が容器の注ぎ口に触れるのは衛生上気になるとの意見が多く上がりました。そのため、共用の麦茶を持参したペットボトルに移し替えることはやめ、このことについて、利用者同士で注意することになりました。
- ③『魚籃坂フェスティバル(7/28)』と『四の橋まつり(8/4,5)』について話し合いました。今年度も利用者参加の実行委員会で内容を検討していくことになりました。詳細は3Pをご確認ください。

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

# おもちゃDr.からの挑戦状

## 問題1

毎年12月14日に泉岳寺で行われるお祭りは何でしょうか

- ① ぎし祭り
- ② ついで祭り

## 問題2

「青山一丁目」という住所は実在するでしょうか。

- ① 実在する
- ② 実在しない

## 問題3

台場という地名の由来はどちらでしょうか。

- ① 昔、大砲の台があったから
- ② 台場町という町があったから

答えは8ページの右下へ！

# 新たな敵



M.S (2)

# 素晴らしい人生

朝が好き  
もつすぐ 貴方の笑顔が見れるから

一日の始まりは  
何か素敵なきっかけが起る  
予感でいっぱい

雨も好き  
雨音を聞きながら  
貴方の夢が見れるから

欲張りな私は  
貴方といるのが  
一番好き

ゆっちゃん

俳句

丸屋根の 鳩も友達 朝涼し

美影

川柳

送られて ひっくり返った その秋波

美影



## 月間予定表の編集

17koro

あいは一との月間予定表の編集、そして印刷して出来上がるまでの作業は、なかなか大変である。月刊誌とは云え、毎月、原稿の締め切りが有りご自分の他の仕事も、こなして行かなければならない。取材、原稿依頼、整理、編集、そして、予定表としての構想力と、正確さと、スピードと、アイデアと忍耐が必要とされる、難しい仕事である。

頭を下げて、原稿を依頼したり、時には、作者に注文を付けて、ダメ出しをしたりする。

今晚、ふと思った。そう云えば、二年半程前、前の予定表の編集者からも、ダメ出しをされた事があったことを。

今の編集者が、段々、前の編集者に似て来たなあと・・・。何となく、感慨深いものがあった。

私達は、毎月、予定表の出来上がるのを心待ちにしているが、そして、その月の予定が予定表に従って、進められて行くのを

考えれば、真に、編集者として、責任は重大である。

何気無く、カウンターに置かれている予定表も在って当たり前物ではなく、折込を手伝ったり発送作業を手伝ったり、みんなの協力を依って支えられている、あいは一との伝統である。

毎月の予定表の、出来、不出来に、編集者として満足のいく仕事ではないかもしれないが、予定表を通してしかあいは一とを知らない方達も一方にいて、つくづく責任の重さに身震いさせられる。

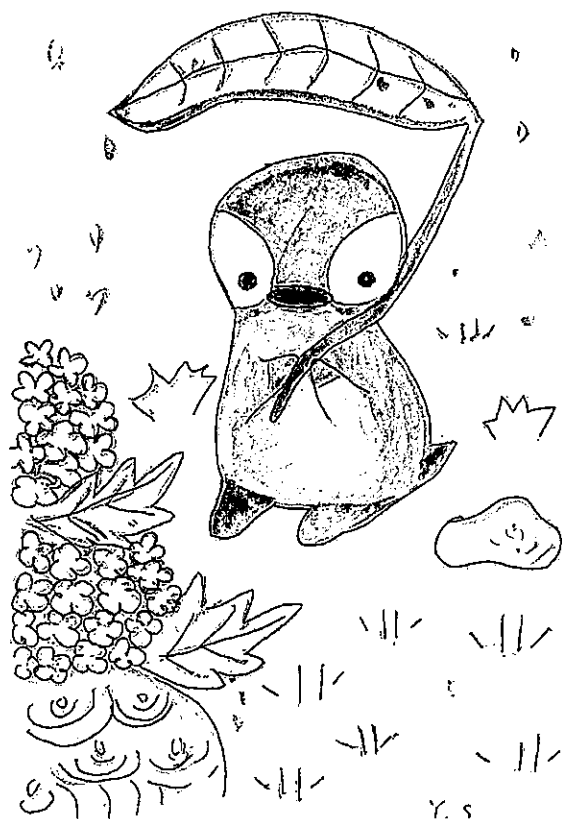
どうぞ挫けずに、ご健康に留意されて、知力と体力と包容力を備えた、名編集長を目指して頂きたいと、心より思います。

頑張ってください。

陰ながら応援しております。

## 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。



## 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。

はがき1枚からできるボランティア  
～ふれあい通信「かんがり」～

この活動は、ふれあい通信“かんがり”と言う、ひとり暮らし高齢者へ暑中見舞いのはがきを贈るボランティア活動です。

### ◆「はがき」を書くにあたってのお願い◆

- ①暑中見舞い用の「はがき」、切手（62円分）を貼った「はがき」を使用してください。  
（宛名面にお便りを書く「はがき」は、使わないでください。）
- ②後日、ボランティアが宛名書きを行うため、宛名面には何も書かないでください。
- ③お便りを書く面に、暑中見舞いの挨拶とメッセージやイラスト等を書いてください。  
※ご自身のお名前は書いていただいても結構ですが、住所は書かないでください。  
※文章や絵は手書きの方が喜ばれますが、印刷等でもかまいません。
- ④完成した「はがき」を、あなたの住所・氏名を明記した封筒に入れてお送りください。

## 7月5日(木)必着

【問い合わせ・送付先】

〒106-0032 港区六本木5-16-45

麻布地区総合支所2階

港区社会福祉協議会

ボランティア・地域活動支援係「かんがり」担当

電話：6230-0284



## 工房ラピール

梅雨の季節が近づいてきました。

ラピールでは、6月も沢山の行事を予定しております。

- ・6月4日（月） 日帰りバス旅行 世界遺産富岡製糸場見学
- ・6月15日（金）～17日（日） 高尾山東京別院 「青葉祭り」参加
- ・その他 実習生の受け入れやすさをり織作品を大量にご注文頂きまして、皆さんで力を合わせて頑張っております。

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223 (TEL・FAX)

## みなと工房

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わろうとしております。気候の変化はありますが体調管理に気をつけながら、今も気持ち良くあいほーと・みなとを利用していただけるように清掃作業に励んでいきたいと思っております。

今年もみなと工房は初夏から秋にかけて地域の各お祭りに参加していく予定です。ぜひ近くにお越しの際は お立ち寄りください。

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

### あいほーと・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：ハイビスカスは6月から開花します。花言葉は「繊細な美」「新しい恋」。夏の青い空に映える花ですね。

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