

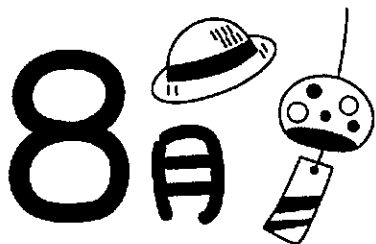
あいはーと・みなと

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



2018年 8月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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～	夕食会 16:00～		ピアカウンセリング 13:00～16:00 さをり織り 13:30～14:30 四の橋夏まつり 16:00～20:00
5	6	7	8	9	10	11
茶道 ★14:00～15:00 四の橋夏まつり ※16:00～20:00	卓球 15:00～16:00	ハンドメイド 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～ 夕食会 16:00～	園芸部 14:30～15:30 ストレッチ &リラクゼーション ★15:00～16:30	
12	13	14	15	16	17	18
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～ 健康相談 10:30～12:00 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～		
19	20	21	22	23	24	25
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～ いやしの美容塾 14:00～15:00 パソコン教室 14:00～16:00	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 SST(生活技能訓練) 15:00～16:30
26	27	28	29	30	31	
あいはーと 夏まつり ※11:30～15:00	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～ 演劇部 15:00～ 夕食会 16:00～	精神保健 福祉講座 17:00～19:00	

※5日(日)と26日(日)の昼食会はお休みとなります。

★通常時間より、早い時間となります。

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	「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。	前期は終了しました ●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 ◆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。次回は9月3日(月)です。8月1日より受付けています。	Dr.:佐藤正枝氏 ◆予約制 ◆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	詳細は4Pをご確認ください。	◆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!	講師:篠原明夫氏(シノハ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。	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ください。(経験者が対象)※後期参加者募集の詳細は4Pをご確認ください。	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	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。今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。8月の内容は「季節の花・展示用作品制作」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 ◆隔月開催 ●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。	講師:山川比登美氏 (上級障がい者スポーツ指導員) ●無料
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

※前期:4月~9月 後期:10月~翌年3月

※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

地域のお祭りに参加します！

地域のお祭りに参加します。四の橋夏まつりでは、おもちゃや駄菓子の販売など実行委員会で企画し、出店します。なお、出店準備を一緒にやっていただける方も募集中です。ご希望の方はスタッフまでお声かけください。

<あいは一と・みなと参加日程>

「四の橋夏まつり」(主催：白金商店会)

- 日 時 8月4日(土)5日(日) 16:00~20:00
- 会 場 白金商店街メインストリート

S S T 8月の日程のお知らせ

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？SSTでは、参加者で意見を出し合い、解決する方法を探します。

SSTは、毎月第2火曜日と第4土曜日に開催していますが、8月の開催日は以下のとおりです。

- 日 時 第1火曜日(8月7日) 15:30~17:00
第4土曜日(8月25日) 15:00~16:30
- 場 所 あいは一と・みなと3階 は一とホール
- 途中参加、見学も可能です。お気軽にご参加ください。

いやしの美容塾

8月のテーマは「夏のメイク」です。

夏の日差しで焼けてしまったお肌のケアや、汗に強いメイクの方法等を教えて頂きます。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：8月22日(水) 14:00~15:00
- 場 所：あいは一と・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。

「あいは一と・みなと 夏まつり」を開催します

今年も夏の恒例行事、夏まつりの季節がやってきました。すいか割りや模擬店など、実行委員会の皆さんが企画した内容でお客さんをお迎えします。準備を手伝ってくださる方も募集しております。工房ラピールやボランティアコーナーも出店します。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

- 日 時 : 8月26日(日) 11:30~15:30
- 会 場 : あいは一と・みなと
- 内 容 : 模擬店、ゲームコーナー、すいか割り



第1回精神保健福祉講座 開催のご案内

「障害者差別解消法について」

平成28年4月に「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（障害者差別解消法）」が施行され2年が経過しました。この法律では、「不当な差別的取り扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。障害のある人もない人も、差別を受けることなく人権を尊重された生活を送ることが出来る地域づくりのためには何が必要なのか、この講座を通して一緒に考えていただければと思います、企画しました。

- 講師：伊奈川秀和氏（東洋大学社会学部教授）
- 日時：8月31日（金）17：00～19：00
- 場所：あいはーと・みなと 3階 はーとホール
- 参加予約は不要です。直接会場までお越しください。

休館日のお知らせ

電気設備点検のため9月3日（月）は午前中閉館し13時から開館します。
よろしく願いいたします。

ピアノ教室(平成30年度後期)参加者募集

ピアノ教室の平成30年度後期の参加者を以下のように募集します。参加希望者は9月8日（土）までに職員にお声かけください。（現在参加している方も継続を希望の場合は申し込みをお願いいたします。）

- 対象：あいはーと・みなとに登録している精神障害のある方で、ピアノ経験者
- 募集人数：5名程度
- 期間：平成30年10月～平成31年1月
（施設建て替えに伴う移転の都合上、今期は1月までとなります。）
- 回数：月2回（水曜日）
- 時間：15：00～17：00の間、1人20分程度

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でき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4～10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6月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：655人

・電話件数：1199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。

7月12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 3名、職員 3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

- 8月 1日…夏野菜カレーライス (200円)
- 8月 8日…そうめん
- 8月 15日…親子丼
- 8月 22日…冷やし中華
- 8月 29日…他人丼

※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
8/2	土用の焼肉パーティー、サラダ、デザート
8/9	ゴーヤチャンプルー、茄子の揚げ煮、味噌汁
8/16	シーフードカレー、サラダ、スープ
8/23	ピーマンの肉詰め、マカロニサラダ、味噌汁
8/30	中華風涼しゃぶ、茄子とピーマンの厚揚げ煮、スープ

みんなで話そうの報告は、次号から開催月
の翌々月に掲載いたします。8月の報告は
10月号に掲載されます。

みんなで話そうの議事録は、あいはーと・
みなと2階の掲示板版でも確認できます。

1. 前回(6/15)、利用者の皆さんから意見が出た「みんなで話そうの今後の進め方」について、具体的な案を 検討しました。

〈テーマの募集の方法について〉

- ・みんなが楽しく利用しやすいあいはーと・みなとになるような前向きなテーマを募集したい。
- ・投書用紙を作成して、投書箱を設けてはどうか。
- ・話し合うテーマを募集するためのポスターを掲示してはどうか。
- ・当日のテーマを告知する張り紙をしてはどうか。
- ・ポストイット等で話し合いたいことや気になることを張り付けて、みんなで共有したらどうか。
- ・意見ボードのようなものを準備して、思っていることや感じていることを気軽に記入できるようなものを用意してはどうか。
- ・投書箱の中から、職員がテーマとして取り上げる内容をピックアップする。

〈テーマを募集する際の注意事項について〉

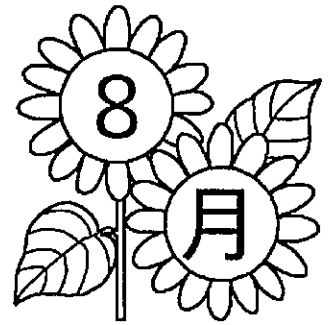
- ・個人攻撃になるような内容は避ける。
- ・個人が特定されるような話題は避ける。

〈その他〉

- ・利用者同士がお互いに、どのような意見を持っているかがわかり合えるシステムがあるとよい。
- ・あいはーと・みなとに来館した時に、他の人に話しかけて欲しくないけれど、安心してオープンスペースやダイニング等にいたい、という利用者がいることも理解しなければならないと感じている、という意見がありました。

以上の内容を利用者さんに周知し、来月の「みんなで話そう！」でさらに具体的に検討することを参加者で
確認しました。

皆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・みなとにしていきま
しょう。



おもちゃDorから挑戦状

問題1

三田にある慶應義塾大学を設立したのはどちろでしようか。

- ①野口英世
- ②福澤諭吉

問題2

赤羽橋の名前の由来はどちろでしよう。

- ①「あかはた」という言葉がなまった
いじりか
- ②赤い羽根が川に流れていたから

問題3

港区にある青山という地名には、東西南北のどちろが付くでしようか。

- ①北・南
- ②東・西

答えは8ページの右下へ！

真夏

太陽キラキラ照っている
セミがミンミン鳴いている
子供は黒く日焼けして
元気の良いのには子供だけ
大人はグッタリ無気力で
勢い出るのビアガーデン

気温がグングン上がってる
汗がたらたら流れてる
ウナギが食べたい丑の日は
ウナギは高くて手が出ない
だからウナギは我慢して
栄養ドリンク飲んでいる

Donchan



A-7 om



A-7 om



俳句

朝顔や ほおずき眺め 夏の朝

合羽

街路樹の 日々緑濃し 重たげに

美影

川柳

蝉しぐれ 俺の頭に ちびったな

夏休み 宿題するのは 3日だけ

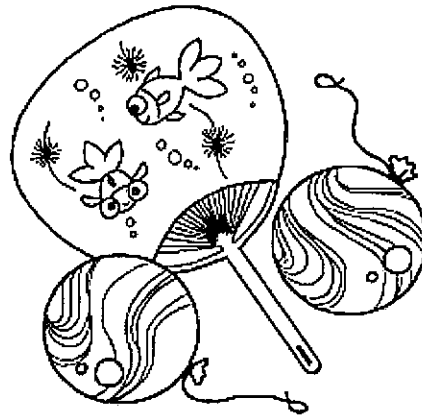
合羽

強弁・詭弁で 政権 生き延びる

美影

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。



月光と花火



m s 🐻

去年の春にタブレットを買った
ラジオを聞いていて
メールを出したり
プレゼント企画に
応募したかったからだ
一年たって
ずいぶん成果があった
メールを読んでもらったおかげで
クリアファイル5枚や、葉書4枚
ステッカー7枚、缶バッチ2個
貯金箱などをもらった
おまけのないメールもずいぶん読んでもらっている
プレゼント企画では
先日食べるヤクルト10個と
クオーカードをもらった
のりのつくだ煮ももらっている
かなりの実益をあげている
これからもラジオを聞いて楽しもうと思っている
ちなみに ラジオネームは
ヒ・ミ・ツ・・・・——

モシモシ星人

「第38回共に生きるみんなの歌と踊りのついで」にご参加ありがとうございました!

このイベントは、障害のある人もない人も、共に歌い、踊ることを通して「共に生きる」喜びを分かち合うことを目的に、毎年7月初旬に実施しています。

当日は区内の障害者施設や団体の皆さんによる歌や踊り、劇などのステージ発表が行われました。

また、応募作品の中から選考された詩を、朗読奉仕グループ「Qの会」が朗読し、手話紙芝居ボランティアグループわノ会が手話表現をつけて披露しました。

グループわノ会が手話表現をつけて披露しました。



【出演団体】

港区立精神障害者地域活動支援センターあいはーと・みなと／西麻布作業所／みなと工房／
港特別支援学（MOC）／なかよし会／KOKOZO 南青山／
地上天国建設楽団／BTRD／朗読奉仕グループQの会／
わノ会／麻布けいおん

来年も、たくさんのご応募、ご参加をお待ちしています!!



◇ 問い合わせ：港区社会福祉協議会 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

今年は、記録的な高温で猛暑日が続き、熱中症の危険が連日報道されています。ラピールでは、利用者さんの体調を考慮して、8月11日（土）から19日（日）までの間夏休みを実施させていただきます。

皆様には、ご不便をおかけ致しますが、宜しくお願い致します。26日（日）に「あいはーと・みなと夏祭り」に参加を予定しています。大勢の皆様のご参加をお待ち致しております。

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223 (TEL・FAX)

みなと工房

暑い、暑い夏がやってきました。しっかりと清掃業務にはげみ、しっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思えます。

今月26日（日）には恒例のあいはーと・みなと夏まつりがあり、みなと工房はカキ氷とドリンク販売で参加させていただきます。ぜひ、お越しくださいませ。

【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：夏の風物詩の向日葵（ひまわり）の花言葉をご存じですか？この機会にぜひ調べてみてはいかがでしょうか！

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