

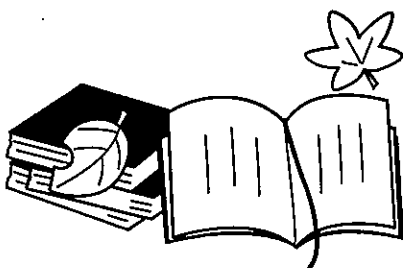
あいはーと・みなと

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 9月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						ピアカウンセリング 13:00~16:00
2	3	4	5	6	7	8
昼食会 11:30~	13時から開館 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	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~	ストレッチ &リラクゼーション 15:00~16:30	
9	10	11	12	13	14	15
昼食会 11:30~ 空手部 14:00~15:30	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	演劇部 15:00~ 夕食会 16:00~	園芸部 14:30~15:30	さをり織り 13:30~14:30
16	17	18	19	20	21	22
昼食会 11:30~	卓球 15:00~16:00	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 ピアノ教室 15:00~	演劇部 15:00~ 夕食会 16:00~		SST(生活技能訓練) 15:00~16:30
23	24	25	26	27	28	29
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	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
30						
昼食会 11:30~ 茶道 15:00~16:00						

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)
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3日(月)です。8月1日より受け付けています。	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	精神障害者の理解の向上を目的として精神保健福祉講座を開催します。詳細は4Pをご確認ください。	◆不定期開催 ●無料
⑬	IMR	参加者の募集を行います。詳細は3Pをご確認ください。	講師:木村聡太(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)をたたく募集中です。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。	講師:植木美和子氏 ◆月1回 ●費用:200円(お菓子付)
⑬	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3P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。9月の内容は「冬の花のリボンフラワー」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。次回は10月24日(水)です。	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 ●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

※前期:4月~9月 後期:10月~翌年3月

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

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。
また、10月1日（月）は定期清掃の為、終日休館となりますので、よろしく
お願いします。

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

IMR（リカバリーと病気の自己管理） =参加者募集のお知らせ=

IMRとは…こころの病をみなさん自身が管理して、回復につなげていくことを支援する「Illness Management and Recovery」というプログラムです。

- 募集期間 9月1日（土）～9月15日（土）
※詳しくはあいはーと・みなと2階に掲示してあるポスターをご覧ください。
- 実施日時 土曜日（第4土曜日はお休み） 11：00～12：30 90分
（9月下旬～3月末）
※施設建て替えに伴う移転の都合上、2月にお休みをいただく場合がございます。
- 募集人数 3～6名
- 講師 木村 聡太 氏（臨床心理士）
- 場所 あいはーと・みなと 3階はーとホール

みなと区民まつりに参加します

今年も、みなと区民まつりに参加し、自主製品や衣類などのバザー販売を行います。出店準備や当日の販売活動にご協力いただける方も募集しています。一緒におまつりを楽しみませんか！？

皆さまお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

- 日時 10月6日（土）11：00～16：00（まつりは17：00まで）
10月7日（日）10：00～16：00（まつりは16：00まで）
- 会場 港区芝公園 増上寺会館前（福祉部会エリア）

第2回精神保健福祉講座 開催のご案内

「四半世紀の精神障害者福祉を振り返って」

おもに世田谷区で精神障害者福祉に携わって約30年の精神保健福祉士・進藤義夫氏より、この四半世紀を振り返って、法律の流れや精神障害者を取り巻く環境の変化についてお話いただきます。また、進藤氏が特に力をいれている、企業団体と連携しての就労支援や、生活保護受給中の長期入院者に対する退院促進事業についてもお話をうかがいます。

様々な事例をもとに分かりやすくお話いただきますので、是非ご参加ください。



- 講師：進藤 義夫 氏（精神保健福祉士・臨床心理士）
- 日時：10月30日（火）14:00~16:00
- 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。

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。

※月1回実施プログラムです。スケジュールをお確かめ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：9月7日（金）15:00~16:30
- 場所：あいはーと・みなと3階 はーとホール
- 動きやすい服装でお越しください

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4~11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7月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：635人

・電話件数：1326件

・計画相談支援人数：74人

みんなで

Minnade

話 そ う !

Hanaso!



「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
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。

8月23日(木)に行なわれた「みんなで話そう!」の報告は10月号に掲載します。

“みんなの思いをかたちにしていこう”と、
いろん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。

9月の水曜日の昼食会メニュー

- 9月 5日…焼きそば
- 9月 12日…豚丼(200円)
- 9月 19日…ナポリタン
- 9月 26日…マーボーナス丼

※通常は100円です。
(大盛り150円)

9月の夕食会メニュー

月日	メニュー
9/6	鶏肉のチーズロールフライ、小松菜と竹輪の胡麻和え、味噌汁、デザート
9/13	青椒肉絲、南瓜の甘煮、中華スープ
9/20	白身魚の甘酢あんかけ、牛蒡サラダ、味噌汁
9/27	豆腐ハンバーグ、サラダ、ミネストローネ

みんなで話そうの報告は、今月号から開催月の翌々月号に掲載いたします。みんなで話そうの議事録は、あい
は一と・みなと2階の掲示板でも確認できます。

皆さんから出されたご意見を、皆さんとともに検討し、よりよいあいは一と・みなとにしていま
しょう。





おもちゃDorから挑戦状

問題1

港区にある愛宕神社はあることで有名なスポットになっています。それはどちらでしょう。

- ① 恋愛運
- ② 出世運

問題2

昔、小松菜のある地名の名をとって〇〇菜と言いました。その地名は何でしょう。

- ① 東京(菜)
- ② 下町(菜)

問題3

東海道と旧中山道の出発地はどこでしょう。

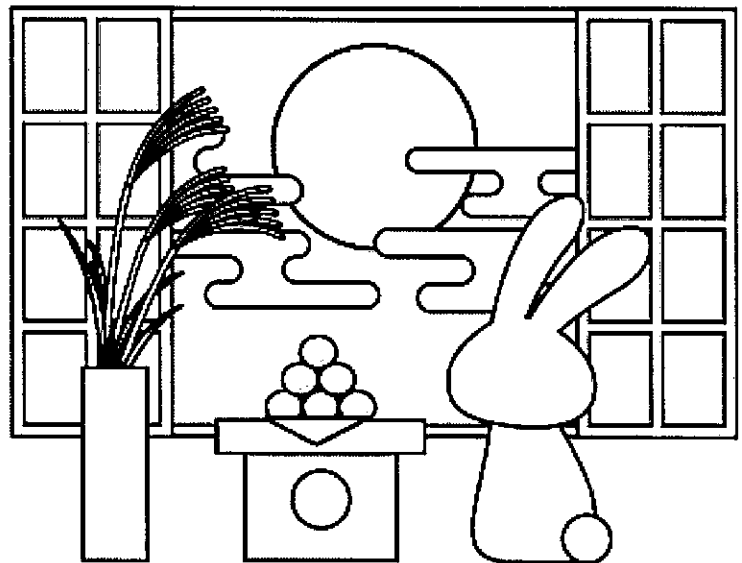
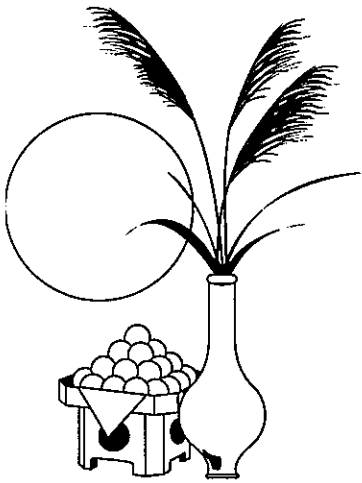
- ① 江戸川橋
- ② 日本橋(旧江戸橋)
- ③ 赤羽橋

答えは8ページの右下へー！

昭和のおっさんの独り言

近頃の若い人達は
歩くスピードが速い
と感ずるこの俺がとてものろいのか
けれど俺だって昔は
速く速く歩いてたんだぜ
そんな時に自分が年をとったと感ずて
何故か昔の自分を思い出してしまう
最近の若い人達は
スマホを見ながら歩く
と気付くこの俺はその人をよける
だって昔は電話は
見るものではなくかけるもの
そんな時自分が古い奴だと感ずて
何故か昔の光景を思い出してしまう

Donchan



俳句

真夏日に 幼馴染みの 絵葉書や

美影

川柳

塾教室 子も親も疲れて 習えませぬ

美影

海のあるところで

作詞 17koro

1. 夏の朝 二人早く 起き出して
砂浜を 散歩した
静かな 海と 爽やかな 空気
小さくて 綺麗な 貝殻を 集めた 二人
胸を ときめかして 朝の 砂浜を 歩いた
お互いの 存在を 気にしながら

ボクたち 幼なかつたんだね 二人とも

何も 知らずに.....

一番 いい時に 出会って
一番 いい恋をした あの夏の 日々
hummm.....

2. 夏の夜 君は ボクを ボクは 君を
お互い 探して 歩いた
君の 事で 頭が いっぱいだった
初めて 自分の 気持ちに 気付いた 二人
みんなと 合流して 船の 甲板で
ふざけ合った
美しい 星空の 下で

ボクたち 幼なかつたんだね 二人とも

何も 知らずに.....

一番 いい時に 出会って
一番 いい恋をした あの夏の 日々.....

一番 いい時に 出会って
一番 いい恋をした あの夏の 日々
hummm.....

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。

いっぱい?!



港区立地域活動支援センターと同じ建物内で活動している団体の紹介です。

福祉バザー 寄付物品を募集します ～その寄付が地域福祉にいかされます！～

今年は、10月7日(日)の「みなと区民まつり」で「福祉バザー」を開催します。
ご家庭や職場にある未使用品を、ぜひご寄付ください。
なお福祉バザーの収益は、港社協の地域福祉推進事業のために活用します。

寄付していただきたい品物

※新品に限ります。

石けん、タオル、シーツなどの日用雑貨、衣料品(中古不可)、カバン、せともの、
食料品(瓶詰・缶詰・乾物)、おもちゃ、アクセサリーなど

※食料品は、賞味期限が平成30年12月以降のものに限ります。

※電気製品、酒類、本・雑誌、CD・DVDはご遠慮ください。

※新品であっても、カビ・シミ・汚れなどにより受け取りをお断りすることがあります。

受付期間

9月10日(月)～9月28日(金)

受付場所

- 港区社会福祉協議会ボランティア・地域活動支援係
- 各総合支所(台場分室含む)協働推進課/各いきいきプラザ
- 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ

◇ 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

今年の記録的暑さの続いた夏もすこしずつ落ち着いてきました。

ラピールでは、地域の町会や学校、企業の皆様から
ご注文を頂き、皆で協力して頑張っております。

秋には祭りやイベントが目白押しのため
準備を進めております。

これからもご支援の程お願いいたします。

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223 (TEL・FAX)

みなと工房

記録的な猛暑日が連日続き、例年に比べ特に暑い夏でしたが、いつの間にかセミの声のコオロギの声に
変わり、季節はどんどんと秋に近づいてきました。今月もみなと工房は地域のお祭りに多数出展予定のため
引き続き体調管理に気を付けていきたいと思っております。

今後も、みなさまに気持ちよくあいはーと・みなとをご利用いただけるよう、より一層清掃業務に励んで
いきたいと思っております。

【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：そろそろ金木犀が咲きはじめるころですね。この時期を楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか！？

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

2018. 8. 2

海のあるところで

作詞 17koro

1. 夏の朝 二人早く 起き出して
砂浜を 散歩した
静かな 海と 爽やかな 空気
小さくて 綺麗な 貝殻を 集めた 二人
胸を ときめかして 朝の 砂浜を 歩いた
お互いの 存在を 気にしながら

ボクたち 幼なかつたんだね 二人とも

何も 知らずに.....

一番 いい時に 出会って

一番 いい恋をした あの夏の 日々 hummm.....

2. 夏の夜 君は ボクを ボクは 君を
お互い 探して 歩いた
君の 事で 頭が いっぱいだつた
初めて 自分の 気持ちに 気付いた 二人
みんなと 合流して 船の 甲板で ふざけ合った
美しい 星空の 下で

ボクたち 幼なかつたんだね 二人とも

何も 知らずに.....

一番 いい時に 出会って

一番 いい恋をした あの夏の 日々.....

一番 いい時に 出会って

一番 いい恋をした あの夏の 日々 hummm.....

九月号 月間予定表

投稿

俳句

真夏日に幼馴染みの絵葉書や

川柳

塾教室 子も親も疲れて習えません

平成三十年八月九日 (木)

美影

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。
また、10月1日（月）は定期清掃の為、終日休館となりますので、よろしく
お願いします。

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

IMR（リカバリーと病気の自己管理） =参加者募集のお知らせ=

IMRとは…こころの病をみなさん自身が管理して、回復につなげていくことを支援する「Illness Management and Recovery」というプログラムです。

- 募集期間 9月1日（土）～9月15日（土）
※詳しくはあいはと・みなと2階に掲示してあるポスターをご覧ください。
- 実施日時 土曜日（第4土曜日はお休み） 11：00～12：30 90分
（9月下旬～3月末）
※施設建て替えに伴う移転の都合上、2月にお休みをいただく場合がございます。
- 募集人数 3～6名
- 講師 木村 聡太 氏（臨床心理士）
- 場所 あいはと・みなと 3階はとホール

みなと区民まつりに参加します

今年も、みなと区民まつりに参加し、自主製品や衣類などのバザー販売を行います。出店準備や当日の販売活動にご協力いただける方も募集しています。一緒におまつりを楽しみませんか！？

皆さまお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

- 日時 10月6日（土）11：00～16：00（まつりは17：00まで）
10月7日（日）10：00～16：00（まつりは16：00まで）
- 会場 港区芝公園 増上寺会館前（福祉部会エリア）