

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 10月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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～	夕食会 16:00～		区民まつり 11:00～16:00 IMR 11:00～12:30 ピアカウンセリング 13:00～16:00
7	8	9	10	11	12	13
区民まつり ★10:00～16:00	卓球 15:00～16:00	ソーイング 14:00～15:00 SST(生活技能訓練) ※16:00～17:30	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 15:00～16:00	IMR 11:00～12:30 さをり織り 13:30～14:30 園芸部 14:00～15:00
14	15	16	17	18	19	20
昼食会 11:30～ 空手部 14:00～15:30 茶道 15:00～16:00	みんなで話そう 14:00～15:00 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～	夕食会 16:00～ 演劇部 16:00～17:00 (ヒューマンぶらざ で練習)		IMR 11:00～12:30
21	22	23	24	25	26	27
昼食会 11:30～	ピアサポーター 養成講座 14:30～16:30 卓球 ※16:30～17:30	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	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	さをり織り 13:30～14:30 SST(生活技能訓練) 15:00～16:30
28	29	30	31			
昼食会 11:30～ ☆ヒューマンぶら ざまつり(演劇 部)	卓球 15:00～16:00	精神保健 福祉講座 14:00～16:00	昼食会 11:30～ パソコン教室 14:00～16:00 栄養講座 14:00～15:00			

★7日(日)の昼食会は区民まつりのため、お休みとなります。※9日(火)と22日(月)プログラムの開始時間が通常より遅い時間となっています。☆28日(日)のヒューマンぶらざまつりの演劇部出演時間については、あいはーとまでお問い合わせください。

第3回 港区地域福祉フォーラム

～つながり・支えあうまちをつくるため～

◇場所:高輪区民センター

10月20日(土)

○由紀さおり講演会 「美しい日本語の歌を伝えたい」

講師:由紀さおり(歌手・女優) 時間:午後1時30分～3時30分

定員:250人(申し込み順)※手話通訳あり・保育あり(申し込み時にお申し出ください)

【由紀さおり講演会 事前申し込み方法】(申し込み順)

受付期間 10月2日(月)午前8時30分～10月17日(水)午後5時

電話またはFAX(申し込み番号・氏名(ふりがな)・電話番号・FAX番号を明記)

港区社会福祉協議会 経営管理係 TEL:6230-0280 FAX:6230-0285

○ミニ福祉機器展 など

10月21日(日)

○AED体験や車いす等の介助体験

○児童・生徒等による音楽発表

○シニア世代のファッションショー「輝く私!スマイルハッピーSHOW2018」 など

10月20日(土)、21日(日)

○ボランティア団体の活動発表・紹介

○ミニ縁日

○カフェコーナー など

ほかにも、さまざまな催しがあります。詳しくは、区立施設等に配布しているチラシ、みなと社協10月1日号、港区社会福祉協議会HPをご覧ください

◇ 問い合わせ:港区社会福祉協議会 事業・企画担当

TEL:6230-0283 FAX:6230-0285 ◇

工房ラピール

今年も10月には、盛り沢山の行事を予定しています。

10月1日(月)日帰りバス旅行 群馬方面

6日(土)7日(日)みなと区民まつり 福祉部会会場

20日(土)高野山東京別院「万灯万華会」参加

28日(日)「ヒューマンぷらざまつり」参加

年間を通じて最も多忙な月ですが、皆で力を合わせて頑張っていきます。

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223 (TEL・FAX)

みなと工房

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。今月も来館される方々に気持ち良く利用していただけるよう、清掃活動に励んでいきたいと思えます。

そして、今年もみなと工房は10月6日、7日に開催される、みなと区民祭りに出店予定です。また7日には、みなと区民祭り内みんなの広場ステージにてみなと工房有志による太極拳演武を行います。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。

【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:すっかり空気が秋らしくない過ごしやすくなってきました。風邪などひかないよう気を付けたいと思えます。

6P おもちゃDr. からの挑戦状 答えは 問1. ① 問2. ① 問3. ②

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
さまざまなお作品を紹介するコーナーです。

包みこむように

伝えたい言葉はシンプルに
「大好きです」
それだけ

あの人に振り向いてもらうための
魔法の言葉を教えてよ
神様もう少し勇気を下さい

あなたの影を踏みながら
心と心が結ばれたいと夢見る

大きな手で包みこんで
いつも震えてる 私の心を

ゆちゃ

リベンジド ハロウィン



m s

俳句
無造作に 使い手の無き 秋団扇
美影

陽が落ちる 時の早さに 急ぎ足
合羽

川 柳
ゴム緩み ルーズソックスに
なって来て
美影

スタミナを 付けたつもりが 脂肪付け
合羽

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、5P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5P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、簡単な縫い物や編み物、繕い物などを楽しんでいきます。	◆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	ピアとは「仲間同士」という意味です。「ピア」について学び、仲間同士で支えあうことについてみなさんと考えていきます。	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11月12日(月)です。10月2日(火)より受付けています。	Dr.:佐藤正枝氏 ◆予約制(20分) ◆奇数月開催 ●無料
10	栄養講座	健やかな毎日を過ごすために、基本的な栄養知識についてお話していただきます。詳細は3Pをご確認ください。	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	事前に参加者を募り半年間実施します。心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プログラムです。	講師:木村聡太氏(臨床心理士) ※参加者募集は〆切りました。

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)をたぐいまる募集中です。詳しくはスタッフまで!	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?	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	経験者が対象のピアノ教室です。事前に参加者を募り、1月末まで実施します。※後期の参加者募集は〆切りました。	講師:本田章子氏 ◆月2回 ●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	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)
20	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。今月は「リボンフラーで季節のお花を作ってみよう」です。	講師:勝山加代子氏 ◆月2回
21	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
23	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催します。詳細は4Pをご確認ください。	講師:プラチナ美容塾 ◆偶数月開催 ●無料
24	ストレッチ & リラクゼーション	チューブやミニバ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)
25	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。	●無料 ◆毎週月曜日

※〇で囲まれたプログラムは障害のある利用登録者対象です。それ以外は利用登録者優先です。

※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

10月1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定期清掃を行います。ご協力の程よろしくお願ひいたします。

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!? みなさん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)

ピアサポーター養成講座を開催します

最近、「ピア」「ピアサポート」「リカバリー」などの言葉をよく耳にしますが、それがどういうことかぼんやりしていませんか?この講座では、あらためて、みなさんで考えていきたいと思います。

毎回、前半は講義、後半はグループワークを行います。講師はピアスタッフ&ピアサポーターとして活動している加藤伸輔氏です。

みなさんのご参加、お待ちしております。

	実施日	講座タイトル	内容
第1回	10月22日(月)	ピアってなんだろう?	「ピア」に関する概論
第2回	11月19日(月)	ピアサポートについて深めてみよう	「ピアサポート」に焦点を当てる
第3回	12月17日(月)	リカバリーストーリーを語ること、聴くこと	自分のリカバリーストーリーをつくってみる
第4回	2019年 1月28日(月)	ピアサポーター、ピアスタッフとして大切なこと	自分の経験の活かし方など、具体的場面を見据えながら
第5回	2019年 2月下旬予定	WRAP 体験	WRAP クラスでピアサポートとリカバリーを体感
第6回	2019年 3月中旬予定	まとめ	講座全体の振り返り

※いずれも時間は14:30~16:30(卓球の開始時間が通常より遅い開始時間となります。)

- 講 師 : 加藤 伸輔 氏
- 場 所 : あいはーと・みなと3階 はーとホール
- ※ 施設建て替えに伴う移転の為、第5回、第6回の会場は改めてご案内します。
- 参加予約は不要です。直接会場までお越しください。

栄養講座を開催します

『食事』は命を守り、生活を楽しむためにとっても大切です。普段摂っている食事を見直して、いきいきとした暮らしを手に入れてみませんか。2回にわたって講座を開催します。

お誘い合わせのうえ是非ご参加ください。

- 日 時 : 第1回 10月31日(水) 14:00~15:00
 講師 : 北村暁子先生(戸板女子短期大学助教)
- 第2回 11月27日(火) 15:00~16:00
 講師 : 西山良子先生(戸板女子短期大学教授)
- 場 所 : あいはーと・みなと2階 ダイニング
- 参加予約は不要です。直接会場までお越しください。

4) 8月に話し合った内容を、利用者の皆さんに周知し、9月の「みんなで話そう」の中で、具体的な結論を出すことになりました。

3. オープンスペースでのあいさつについて

出席者から「あいはいとの中では、あいさつをした方が良いと思う。お互いに気持ちが良いくなる。」と、あいさつの励行の提案があり、意見交換をしました。その提案に対し、以下の意見が出されました。

- あいさつはした方が良いと思う。ただ、客観的に見ていると、あいさつをしたくてもできない人もいると思う。一般的にあいさつは良いことだけれど、強要されると負担になる人もいると思う。
- あいさつをするのは良いことだし、してほしいと思うが、できない人もいるということを知ることが大切で、思いやりにつながっていくのではないかと。

今回は違いを認め合う大事さを確認しあいましたが、今後も、あいはいと・みなとが誰にも優しく、利用しやすい場所であるように、みんなで考えあっていきましょう。

愛に変わった時

17 k o r o

夜明けの 薄明かりの 中で
ボクは 一人 スマホで 歌を聴いている

君は 不思議な人だ！

この頃 毎日 君の事が 気になる

君が 何を食べた とか

何処何処へ 行った とか

君の LINEの 何気ない 話しが

ボクの 気を引く

写メの 写し方や 送り方を 訊くと

君は 小気味良く 答えてくれる

君から 送られて来た

数葉の 写真
ボクを 信頼して いるのか

.....ボク なんて？

無防備な 君

ボクに そんな大事な 写真

見せても いいのか？

ボクは 信頼に 値するの？

次第に 君の 存在が 大きくなって来る

ボクの 心の 中で

居場所を 見つけている

君は いつの間にか！
君の 悪い 噂など ボクは 気に しない

ボクの 知っている 君は

真面目で 正直で ひたむきだ

やんちゃな ところも あるけれど

それも含めて ボクは

君を 包みたい と思った

S e p t e m b e r !

愛に 変わった 時.....

おもちゃDr.からの挑戦状

問題1

芝公園の管理者はどちらでしょうか。

- ① 東京都
- ② 港区

問題2

有栖川公園にはもともと

どちらがあったのでしょうか。

- ① 有栖川宮家の屋敷
- ② 有栖川宮家の別荘

問題3

東京タワーの設置目的はどちらでしょうか。

- ① 東京の名所にするため
- ② 電波塔

答えは8ページの下側へ！





「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。

8月23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 9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。

10月の水曜日の昼食会メニュー

- 10月 3日…秋野菜カレー (200円メニュー)
- 10月 10日…そば丼
- 10月 17日…チャーハン
- 10月 24日…親子丼
- 10月 31日…かぼちゃスパゲティ

※通常は100円です。
(大盛り150円)

10月の夕食会メニュー

月日	メニュー
10/4	豚肉の生姜焼き、白和え、みそ汁、デザート
10/11	酢豚、中華サラダ、スープ
10/18	魚の塩焼き、筑前煮、みそ汁、
10/25	ハロウィンデミグラスライス、サラダ、スープ



1. あいはーと・みなとのオリジナル・サンドイッチの製造の提案について

○ボランティアの中山さんから、山型パンを使ったオリジナル・サンドイッチを作ってみませんか、との提案がありました。作り方は①山型パンを焼く ②バターを塗る ③野菜→ベーコン→薄い卵焼きの順に重ねる ④パンを2枚合わせる

●今回の提案を受けて、今後どのような場面で活用できるか検討をしていくことになりました。(例えば「あいはーと夏まつり」や「区民まつり」で製造、販売するなど)また、定例の昼食会などとは別の機会に、提案のサンドイッチを試験的に作ってみてはどうかとの提案もありました。

2. 今後の「みんなで話そう」の進め方について

1) 前月の話し合いの中で「話し合うテーマを募集してはどうか」との提案があり「テーマの募集の方法」について再確認をしました。

- ① 投書用紙を作成して、投書箱を設ける。
- ② 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、みんなで共有できるようにする。
- ③ 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する。

2) 今回は、以上の提案を受け、投書箱の設置と、ポストイットを利用した意見ボードの設置の2点に絞って、それぞれのメリット、デメリットを出しあいました。

	メリット	デメリット
投書箱	・意見を出した人のプライバシーが守られる	・配慮のない文章になる可能性がある
ポストイット	・意見についてみんなで共有できる ・他の意見が可視化され、自分の意見も出しやすい	・長い文章に適さない ・記名しにくい ・ボード板の設置場所の検討が必要になる

3) テーマを提案する際に注意することとして、以下の意見が出されました。

- ① 前向きなテーマを提案して、みんなが参加しやすい場にしていく。
- ② 個人攻撃になるような内容は避ける。
- ③ 個人が特定されるような提案は避ける

※上記②③の提案に対し「個人攻撃を意図する訳ではないが、それに近いものになる場合もあるのではないか」との意見が出されました。それに対して「提案する前に職員等に相談して、提案の仕方を考えていくという方法もあるのではないか」との意見が出されています。

続きは6ページへ→

いやしの美容塾

10月のテーマは「秋のメイクと首元のおしゃれ」です。

秋に映えるメイクの仕方や、首元に取り入れるとおしゃれになるスカーフの巻き方などを教えていただきます。お持ちの方はスカーフをご持参ください。みなさん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。

※講座形式で行います。

- 講師：プラチナ美容塾の方々
- 日時：10月24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。
- 講師にメイク道具の使い方を教えてほしい方はご自身のメイク道具をご持参ください。

ヒューマンぷらざまつりに参加します

10月28(日)に港区立障害保健福祉センター(ヒューマンぷらざ)において行われる「ヒューマンぷらざまつり」に参加します。

今回は演劇部のみなさんが、オリジナル朗読劇「ハートボイルド桃太郎」をステージ上演し、展示コーナーでは、メンバーのみなさんの絵画、イラスト、詩等の作品を展示します。現在「ハートボイルド桃太郎」の出演者、スタッフを募集しています。

芸術の秋まっさかり、この機会にぜひ、あいはーと・みなとの作品の鑑賞に、また他障害の方々との交流を深めるために「ヒューマンぷらざまつり」にお越しください。

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。

館内に掲示してある作品の回収をお願いします

あいはーと・みなとでは、利用者の方のみなさんのイラストや絵画、写真等の作品をオープンスペースに展示していますが、施設建替えに伴う移転が近づいてきたため、お預かりしていた作品を返却いたします。該当される方にはスタッフから声をかけさせていただきます。ご承知おきください。

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●30年8月のご来館者数、電話相談件数

・来館者(延べ): 697人

・電話件数: 1324件

・計画相談支援人数: 73人