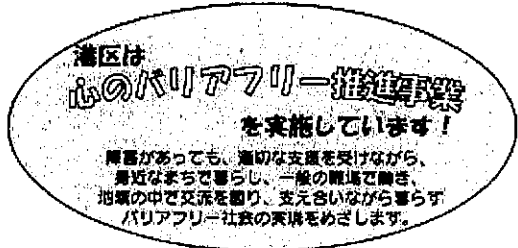


# あいはーと・みなと

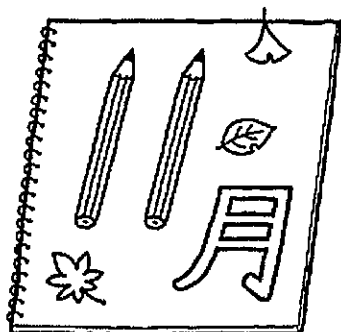
住所：港区高輪 1-4-8 TEL:03-5798-4660



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 11月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ヨガ教室 13:00～ 夕食会 16:00～		IMR 11:00～12:30 ピアカウンセリング 13:00～16:00
4	5	6	7	8	9	10
昼食会 11:30～	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	健康相談 13:00～14:30 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 15:00～16:00 ★夕食会は お休みします★		IMR 11:00～12:30
11	12	13	14	15	16	17
昼食会 11:30～	精神科医相談 14:00～16:00 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 みんなで話そう 17:00～18:00	夕食会 16:00～	演劇部 15:00～16:00	さをり織り 13:30～14:30 IMR 11:00～12:30
18	19	20	21	22	23	24
音楽会 13:00～16:00	ピアサポーター 養成講座 14:30～16:30 卓球 ☆16:30～17:30	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～	健康相談 15:30～17:00 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 園芸部 14:00～15:00 SST(生活技能訓練) 15:00～16:30
25	26	27	28	29	30	
昼食会 11:30～ 茶道 15:00～16:00	避難・AED訓練 14:30～16:00 卓球 ☆16:00～17:00	ソーイング 14:00～15:00 栄養講座 15:00～16:00	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～		

※11月のSSTの開催日が変更となっています。詳細は3Pをご確認ください。

☆19日(月)と26日(月)プログラムの開始時間が通常より遅くなります。

★今月の空手部と8日(木)の夕食会はお休みです。

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、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ます。	

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。	
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」ということをテーマにし、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
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。
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 ○予約制(40分)
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。	Dr.:佐藤正枝氏 ○予約制(1か月前から。20分程度)◆奇数月開催
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4P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
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。 詳細が決まり次第お知らせします。	◆不定期開催
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) ※参加者募集は〻切りました。

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(シナラステージング主宰)
15	ヨガ教室	色々なポーズをとることで身体の中からリラックスすることができます。 *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
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 ★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。	講師:本田章子氏 ※参加者募集は〻切りました。
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
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 ★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ポインセチア等を作ります。	講師:勝山加代子氏
21	園芸部	季節の花や植物を栽培したり、水や肥料を与えるなどの活動をしています。	
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。 今回は12月19日(水)です。	講師:プラチナ美容塾 ◆偶数月開催
24	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)
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。	

※○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。  
あいは一と・みなと 港区高輪1-4-8  
TEL:03-5798-4660

# 11月のSSTについて

『SST（ソーシャルスキルトレーニング）』は毎月第2火曜日と第4土曜日に開催しております。講師のご都合により11月の開催日が変更となりましたのでお知らせいたします。

- 日 時：第1火曜日（11月6日） 15:30～17:00  
第4土曜日（11月24日） 15:00～16:30
- 場 所：あいは一と・みなと3階 は一とホール
- 参加予約は不要です。直接会場までお越しください。

## 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	終了しました	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験
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くなります。）

- 講 師：加藤 伸輔 氏
- 場 所：あいは一と・みなと3階 は一とホール
- ※ 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。

## 移転前最後の 第53回 は一と音楽会を開催します！

地域の方々やあいは一と・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みなさんを楽しませてくれます。あいは一と演劇部の発表も行います。

終演後は出演者も交えての交流会を行います。みなさんのご参加をお待ちしています。

- 日 時：11月18日（日）13:00～16:00（予定）  
※交流会 16:10～17:00
- 場 所：あいは一と・みなと3階 は一とホール
- 出演申込み：あいは一と・みなと（03-5798-4660） 担当：小山
- 出演申込み切：11月3日（土）

## 避難・AED訓練を行います

避難訓練を行います。初期消火訓練、通報訓練の他、今回新たにAED訓練も行います。みなさんお誘い合わせのうえご参加ください。

- 日 時：11月26日（月）14：30～16：00※（卓球の開始時間が通常より遅くなります。）
- 場 所：あいは一と・みなと

## 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。今年度最後の講座となります。お誘い合わせのうえ是非ご参加ください。

- 日 時：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：あいは一と・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。

## 「みんなで話そう～テーマ提案ポスト～」設置のご案内

「みんなで話そう」を活性化し、話しやすい場にするために、6月から「みんなで話そう」にて参加者の皆さんと話し合いを重ねてきました。この度、「投書箱（みんなで話そう～テーマ提案ポスト～）」を2階オープンスペースと男子トイレ入り口横に設置し、「事前に話し合うテーマを募集する」ことで満場一致しました。詳細は、今月号の予定表5Pに掲載されている、9月27日（木）に行われた「みんなで話そう」の報告をご覧ください。

投書された提案は12月の「みんなで話そう」から、議題として取り上げる予定です。提案のある方は11月15日までにテーマ提案ポストに投書ください。

## 移転先のご案内

あいは一と・みなとは、施設建て替えに伴い、施設の一時移転をいたします。以下のとおり、移転先の住所をご案内いたします。なお、移転先の施設は、現在、改修工事中です。

引越しのスケジュール等詳細については、平成31年1月頃に説明会を行う予定です。説明会の日時については、改めてご案内いたします。

住 所：〒105-0013  
東京都港区浜松町2丁目6番5号  
エクセレントビル 3階

あいは一と・みなとのご利用、ご相談について

- 30年9月のご来館者数、電話相談件数
- ・来館者（延べ）：580人
- ・電話件数：886件
- ・計画相談支援人数：73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。

9月27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。

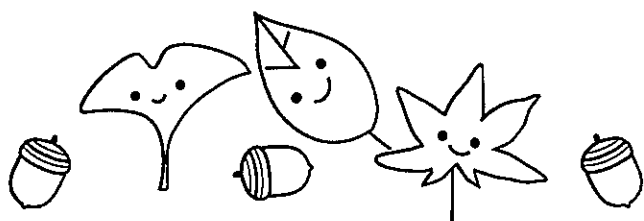
## 11月の水曜日の昼食会メニュー

- 11月 7日…カレーライス (200円メニュー)
- 11月 14日…たぬきうどん
- 11月 21日…親子丼
- 11月 28日…肉うどん

※通常は100円です。  
(大盛り150円)

## 11月の夕食会メニュー

月日	メニュー
11/1	炊き込みご飯、青菜と豚肉と厚揚げの中華炒め、みそ汁、デザート
11/8	お休みをいただきます
11/15	メンチカツ、ポテトサラダ、みそ汁
11/22	鮭とじゃが芋のバターグリル、サラダ、スープ
11/29	白菜と挽肉の和風ミルフィーユ煮、大学芋、みそ汁



### 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

8月の「みんなで話そう」でボランティアの中山勝博さんから、山型パンをベースにしたオリジナル・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。9月の話し合いで、試験的に作るにあたりどのくらいの費用が掛かるのかを知るために、まず中山さんに作っていただくことになりました。10月の「みんなで話そう」でその結果を報告していただくことになりました。

### 2. 利用者の方からのご意見

#### <1> 「みんなで話そう」の進め方について

- これまでの話し合いの中で、「みんなで話そう」を活性化し、参加しやすい場にするために、事前に「話し合うテーマを募集してはどうか」との提案があり、参加者の賛同を得ました。その募集方法として①投書箱を設ける ②ポストイトを活用するの2案が提案され、9月はどちらを採用するかを決めることになっていました。
- 参加者からそれぞれ意見があがり、投書箱の方が、自分の意見を出しやすいとの声が多く、満場一致で「投書箱の設置」が採用されました。併せて●のことが決まりました。

- 投書箱の名称を「みんなで話そう～テーマ提案ポスト～」とする。
- 提案用紙は所定の様式のものを用意する。
- 提案用紙はオープンスペースのテーブルの上など手の届きやすいところに置く。
- ポストは3カ所くらいに設置する。
- 今後のスケジュール

12月の「みんなで話そう」から実施する。

「月間予定表11月号」に「提案ポスト設置」の記事を掲載する。

提案の締め切りは11月15日とする。

決まったテーマや内容は「月間予定表」に掲載する。

上記の月間予定表に掲載する記事と同じ内容のものを、館内にも掲示する。

以上、決定した。

続きは6Pへ→

みんなで話そうの報告の続き

<2> 携帯電話の使い方についての提案

○携帯電話の突然の呼び出し音に驚いて息が詰まるような思いをしている。オープンスペースやキッチン、リフレッシュルームでは、携帯電話はマナーモードにしてほしい、との提案がありました。意見交換の結果、皆さんが安心して過ごすために、携帯電話はマナーモードにすることになりました。皆さんの協力をお願いいたします。

※オープンスペースやキッチン、リフレッシュルームでの携帯電話での通話は以前から自粛してもらっていますが、継続していくことを改めて確認いたしました。電話での通話は踊り場、階段、外等をお願いいたします。

<3> スタッフの利用者対応についての要望

○スタッフがスタッフルームで仕事をしていることは理解をしているが、利用者がオープンスペースで一人になる時もある。そのような時はオープンスペースに出てきてほしい、との要望が出されました。また前記のような場面でもスタッフは、積極的にスタッフルームから出て、利用者対応をしてほしい、との意見もありました。

スタッフは、皆さんの声を真摯に受け止め、利用者対応に積極的に取り組んでいく所存です。

この秋に

作詞 17 k o r o

1 夕方の空はすっかり秋の気配になって

向かいの丸屋根には鳩が

数羽 羽根を休めている

日差しも弱くなって

季節が落ち着いてきた

開けたカーテンの窓から

一人 空を見上げて

物思いに沈んでいる

もう一歩つかめない 君の心

突然にメールを 寄こしてきたかと思つて

後は君の 消息も 分からなくなる

すると又メールがくる

..... 気まぐれやさん

悪意ではないのは分かるけれど

正体不明な君.....

何か 訳でも有るの？

2 残照の空は ますます秋の 気配が濃くなって

向かいの丸屋根の 鳩も

二羽だけになってしまった

日差しも 薄くなって

ひとつの季節が終わった

一人 歌を聴いて物思いに耽っている

もう一歩つかめない 君の心

正体不明な君.....

何か 訳でも有るの？

病気のせいだとは聞いたけれど

いい処ばかり 見せようとしなくて ポクには

君の ハチャメチャな 処は

或る程度 承知している

君の 病気の 苦しみは 少しは分かる

その位のことです 君を見下したりしないから!!

おもちゃDrからの挑戦状

□で囲った漢字は、都バスの停留所の名前です。停留所の読み方で正しいものを選びなさい。

問題1

棒 茅 場

① ぼうしば

② ぼうかやば

問題2

雷 上 組

① かみなりかみぐみ

② いかずちかみぐみ

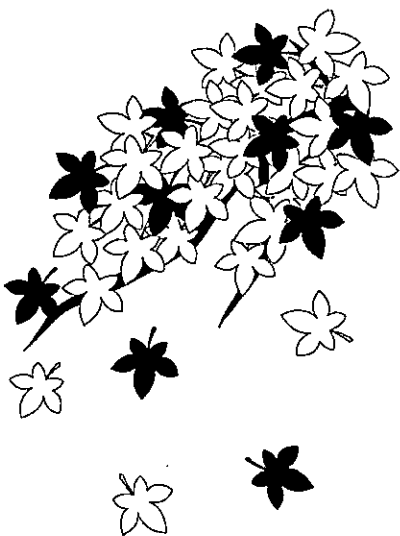
問題3

雷

① いかずち

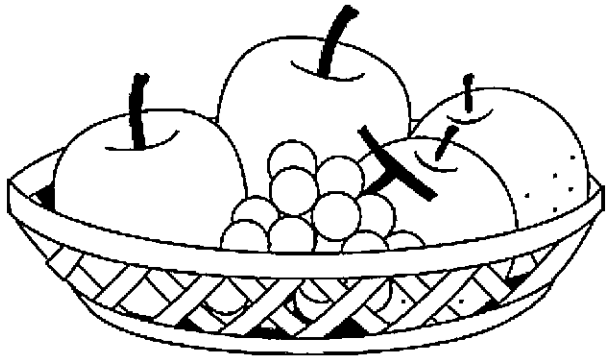
② かみなり

答えは8ページの下側へ!



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  
おまじびな作品を紹介するコーナーです。



今日の敵は今日の友？



俳句  
友来たり シンヤモ着に 痛飲す 美影

川柳  
うたた寝し 目覚めてみれば 午前二時 美影

ハロウィン は 素顔のままの 狸顔

年賀状 早く書きすぎ 出しそこね 合羽

## 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」と言い、ひとり暮らし高齢者へ暑中見舞いと年賀状を贈っています。

今夏はボランティアの皆さんのご協力により4,610枚集まりました。年賀状へのご協力よろしくお願いたします！



### ◆「はがき」を書くにあたってのお願い◆

- ◆ 年賀状用の「はがき」、切手（62円）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）
  - ◆ 後日、ボランティアによる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。
  - ◆ お便りを書く面に、年賀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。  
文章は手書きの方が喜ばれますが、印刷等でもかまいません。
  - ◆ 完成した「年賀状」を、あなたの住所・氏名を明記した封筒に入れて、下記へお送りください。
- ※ 受領証が不要な場合、その旨お知らせください。

【問い合わせ・送付先】

〒106-0032 港区六本木 5-16-45 港区麻布地区総合支所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  
問い合わせ：6230-0284

**締切：12月5日(水)必着**

## 工房ラピール

11月の参加イベントをお知らせ致します。

区立高松中学生職場体験受け入れ  
11月1日(木)2日(金) 2日間  
港区ものづくり・商業観光フェア  
11月9日(金)10日(土) みなとパーク芝浦  
あっぷリング高輪フェスティバル  
10(土)11日(日) 高輪区民センター

上記以外にも沢山のご注文を頂いております。より品質の良い品物を皆様にお届けするよう努力致しております。

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223 (TEL・FAX)

## みなと工房

日中の陽の光がより温かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。今月も衣服をこまめに調整しながら、これから一段と寒くなる季節に負けず、清掃作業に取り組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：消費税が10%に上がることが確定してしまいました。食事が現状の値段で実施していけるのか、実施目的なども含めてこれを機に考えていきたいと思っております。

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