

あいはーと・みなと

住所：港区高輪 1-4-8 TEL:03-5798-4660

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。

Merry Christmas!



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 12月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						IMR 11:00～12:30 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～	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	演劇部 15:00～16:00 夕食会 16:00～		IMR 11:00～12:30 さをり織り 13:30～14:30
9	10	11	12	13	14	15
昼食会 11:30～ 空手部 14:00～15:30 茶道 15:00～16:00	卓球 15:00～16:00	ソーイング 14:00～15:00 SST(生活技能訓練) 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～ みんなで話そう 15:00～16:00 夕食会 16:00～	ストレッチ &リラクゼーション 16:00～17:30	IMR 11:00～12:30 さをり織り 13:30～14:30 園芸部 14:00～15:00
16	17	18	19	20	21	22
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	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 いやしの美容塾 14:00～15:00	ヨガ教室 13:00～ 健康相談 15:30～17:00 夕食会 16:00～	演劇部 15:00～16:00	SST(生活技能訓練) 15:00～16:30
23	24	25	26	27	28	29
クリスマス会 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	夕食会 16:00～	大掃除 14:00～15:00	休館
30	31	☆17日(月)のプログラムの開始時間が通常より遅くなります。 ★ピアノ教室は先生のご都合により調整中です。日程が決まり次第、受講者にお知らせします。 ◎書初め会は1月8日(火)に予定しています。				
休館	休館					

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	おしゃべりをしながら、簡単な縫い物や編み物、織り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んだろう」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。 今回は1月21日(月)です。	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。	講師: 戸板女子短期大学教授 ◆今年度の講座は終了しました。
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) ※参加者募集はメ切りました。

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(シハラスティング主宰)
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 ※参加者募集はメ切りました。
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。 今月は冬の花をリボンフラワーでつくります。	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。	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

12月29日(土)～1月3日(木)は休館します。宜しくお願いします。

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えます。

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		ピアってなんだろう？	「ピア」に関する概論
第2回	終了しました	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くなります。)

- 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。

いやしの美容塾

12月のテーマは「スキンケアとリフトアップ」です。

乾燥する季節となり、肌の化粧のりや、肌トラブル等気になる方も多いのではないのでしょうか。今回はスキンケアの方法を教えてください。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。

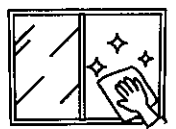
※講座形式で行います。

- 講 師：プラチナ美容塾の方々
- 日 時：12月19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。

大掃除をします



12月28日(金)にあいはーと・みなとの大掃除を行います。
1年のほこりを一緒に落としましょう。是非みなさま、ご参加ください。



クリスマス会のご案内

あいはと・みなとのクリスマス会を行います。実行委員を募り、内容を決めていく予定です。詳細は今後館内掲示板等でお知らせします。



- 日時 12月23日(日) 14:00~16:00
- 場所 あいはと・みなと 2階オープンスペース
- 問合せ: あいはと・みなと (03-5798-4660)

新年会のご案内

「あいはと・みなと新年会」を1月20日(日)に開催します。例年通り、餅つきや、カルタ取り大会を行う予定です。会の詳細については今後お知らせいたします。

12月のみんなで話そう テーマのご案内

「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、テーマを事前に募集することになりました。12月のテーマの募集を行い、6つのテーマが提出されましたので、ご案内します。

1. 美術館めぐり等散策イベントの企画
2. 書道教室の企画
3. 映像箱の復活
4. 館内にWiiやカラオケ機器の設置の希望
5. 館内のPCの修理の希望
6. 野球チームを作って大会への参加を企画

★当日の参加者で、優先順位を決めて話し合いを行いたいと思います。ぜひご参加ください。
★今後もテーマを募集します。1月の「みんなで話そう」のテーマに取り上げる場合には、12月15日(土)までに提案ポストに投書をお願いします。

移転先のご案内

あいはと・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月に説明会を行います。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



あいはと・みなとのご利用、ご相談について

●30年10月のご来館者数、電話相談件数

・来館者(延べ): 679人

・電話件数: 1353件

・計画相談支援人数: 71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で決めていこう！という目的で行なわれているプログラムです。

10月15日(月)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 5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。

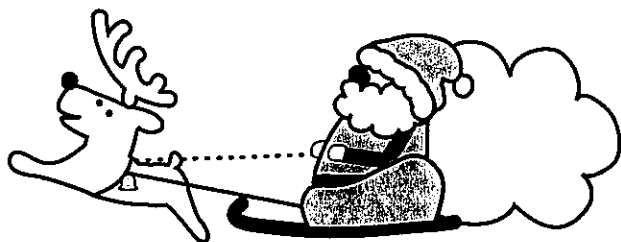
12月の水曜日の昼食会メニュー

- 12月 5日…カレーピラフ
- 12月 12日…茄子の麻婆味噌丼 (200円メニュー)
- 12月 19日…お好み焼き
- 12月 26日…トマトリゾット

※通常は100円です。
(大盛り150円)

12月の夕食会メニュー

月日	メニュー
12/6	揚げだし豆腐、じゃが芋のソテー、味噌汁、デザート
12/13	クリームシチュー、サラダ、レンコンのマリネ
12/20	魚のホイールちゃんちゃん焼き、青菜の和え物、味噌汁
12/27	タンドリーチキンチーズ焼き、サラダ、スープ



I. 利用者の方からの提案事項

1、「みんなで話そうのテーマ」について

*9月の「みんなで話そう」でまとめた投書用の書式を、10月の「みんなで話そう」でスタッフから提案しました。参加者の賛同が得られ、その用紙で決定しました。

*投書投入ポストの設置箇所・・・①オープンスペースの東側中央部の壁(冷蔵庫の横の壁)
②2階の男性トイレと女性トイレの間の壁
2か所に設置しました。

*投書用紙の設置場所・・・投書投入ポストの脇に投書用紙と筆記用具をセットで用意します。

*集まったテーマの掲示場所・・・オープンスペースの「みんなで話そう」の議事録の近くに貼り出します。

*テーマ多数の時・・・当日の参加者が優先順位を決めることになりました。

*テーマが無い時・・・当日の参加者でテーマを決めることになりました。

*投書用紙に記入が困難な方の対応について・・・スタッフにお声掛けください。

2、「携帯電話の使い方」について

*9月の「みんなで話そう」の参加者からの提案を踏まえ、携帯電話の使い方のマナー表示に、「施設内はマナーモード」を付け加えた掲示物を提案しました。・・・参加者の同意を得たので掲示することに決定しました。

3、「みんなで話そう」の開催時間について

*夕方に行って欲しいとの提案を受け、11月は17時～18時で開催しました。

4、「あいはーと・みなとのオリジナルサンドイッチ」の提案について

*ボランティアの中山さんが作成してくださり参加者で試食しました。

*8枚切りパンを2枚、レタス、薄切りベーコン、マーガリンで本日経費100円程度

*あいはーとの定番としてはどうか？祭りではどうか？と中山さんの提案・・・まずは「あいはーと・みなとの夏祭り」からトライしてみることにしました。(移転先での夏祭りの実施は現在未定となっています。)

II. スタッフからのインフォメーション

1、10月に行われるイベントの日程や、11月のプログラムについて情報提供しました。



私のお気に入り

「男のリズム」 池波正太郎 著

角川文庫 本体476円(税別)

東京の下町に生まれ育ち、仕事に旅に、衣食に遊びに、生きてゆくことの喜びを求めてやまぬ池波正太郎の名エッセイ。友人、知人、思い出の人々、生起するさまざまな出来事を温かく、生き生きと描いて興味尽きない滋味たっぴりの一冊！人は変わり、世は移るとも、これだけは絶対に変わらぬ男の生き方を綴った必読の十二章。

本の背表紙から転載
注、本の導入部は入りづらいで、目次の気になるところから読み進めるのを勧めします。

メイ子こと

野海誘子のうみゆうじ

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

癌研有明病院前

- ① がんけんありあけびびょういんまえ
- ② がんけんゆうめいびょういんまえ

問題2

行船公園前

- ① ぎよせんこうえんまえ
- ② ぎょうせんこうえんまえ

問題3

玉堂美術館

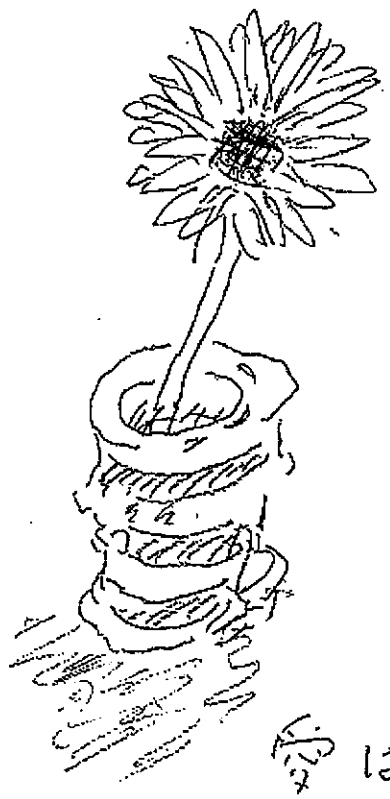
- ① たまどうびびじゅつかん
- ② ぎょくどうびびじゅつかん

答えは8ページの右下側へ！

詐欺に用心

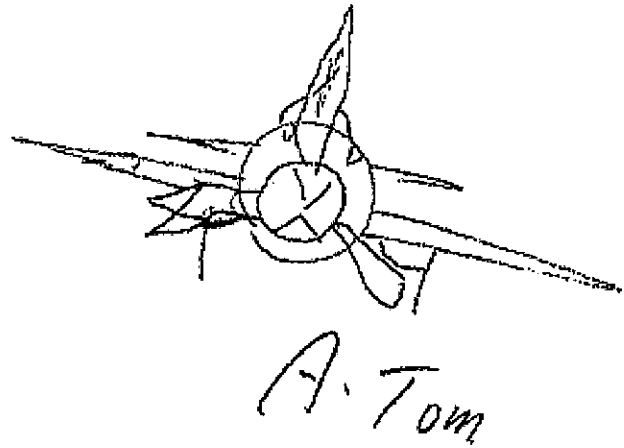
絶対だまされてはいけません
あなただって狙われる
いつしかあなたを調べ上げ
財産根こそぎ奪ってく
知らない番号に気付いたら
留守電対応忘れずに
ねえ おじいちゃん
そう だまされてからでは遅すぎる
根こそぎ奪い取られたら
泣くに泣けない被害者に
残りの人生悲惨です
持つべきものは防犯意識
警察通報忘れずに
ねえ おばあちゃん

DONCHAN

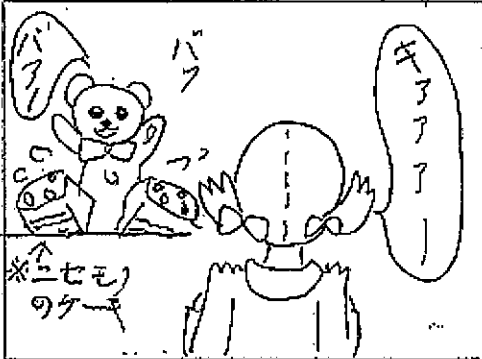


みんなの広場

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。



いっくりクリスマス



MS

俳句

立冬や 大忙しの 退院日

美影

店先の ×飾り見て 焦るなり

合羽

川柳

久々の あいはーと 同じ問い

美影

平成は 離婚と共に 過ぎました

クリスマス 彼氏がお金に 見える時

合羽



“港区地域福祉フォーラム”
にご協力いただきありが
うございました♪

港区社会福祉協議会（以下、港社協）
は、「第3回港区地域福祉フォーラム」
を10月20日（土）21日（日）に高輪
区民センターで開催しました！

小さいお子さんから大人まで約 2,400 人の参加があり、
盛況のうちに終えることができました！！

ボランティア団体による活動発表や地域で活動されているさまざまな団体の活動紹介、企業による社会貢献としての取組みなど多くの団体の参加・協力を得て開催しました。また、音楽室ではミニ縁日を開催し、たくさんの方に楽しんでいただきました。「みなと工房」さんには綿菓子を提供していただき、「おいしい～」と喜ぶ笑顔をたくさん見ることが出来ました。

ご協力いただいた方々、来場して下さった方々、ありがとうございました！！

工房ラピール

日一日と寒さが増して、2018年も最後の月となりました。

12月1日（土）「障害者週間記念事業」ともに生きるみんなの集い 出店販売

12月14日（金）「泉岳寺義士祭」 出店参加

12月26日（水）「忘年食事会」で仕事納めとなります。

今年も、大勢の皆様のご支援を賜りまして無事に活動を終了することが出来ましたこと、厚くお礼申し上げます。2019年1月7日（月）から活動再開致します。

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223（TEL・FAX）

みなと工房

あっという間に年内最後のひと月となり、街には師走の気配がしてまいりました。今年一年、誠にありがとうございました。寒さが日ごとに増していく中、体調管理に気をつけながら、あいはーと・みなとの皆様が快適に利用できるよう、今月も清潔を維持すべく頑張って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：気が付けば12月を迎えてしまいました。ゆっくり時間を設けて今年一年の振り返りをしたいですね。by.T

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