

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

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。



2019年 1月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		休館	休館	休館		IMR 11:00～12:30 ピアカウンセリング 13:00～16:00 さをり織り 13:30～14:30
6	7	8	9	10	11	12
昼食会 11:30～	卓球 15:00～16:00	書初め 14:00～16:00 SST(生活技能訓練) 15:30～17:00	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 精神保健福祉講座 ※神明いきいきプラザにて開催します。詳細は3Pをご確認ください。
13	14	15	16	17	18	19
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～ 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 15:00～16:30	IMR 11:00～12:30 さをり織り 13:30～14:30 園芸部 14:00～15:00
20	21	22	23	24	25	26
新年会 11:00～15:00	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	ヨガ教室 13:00～ 演劇部 15:00～16:00 健康相談 15:30～17:00 夕食会 16:00～		SST(生活技能訓練) 15:00～16:30
27	28	29	30	31	★ピアノ教室のスケジュールは受講者に直接お知らせします。 ☆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。 ◎8日(火)のソーイングと20日(日)の昼食会はお休みとなります。	
昼食会 11:30～ 空手部 14:00～15:30 茶道 15:00～16:00	ピアサポーター 養成講座 14:30～16:30 卓球 ☆16:30～17:30		昼食会 11:30～ パソコン教室 14:00～16:00	夕食会 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、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、よりよくなっていきましょう。	
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」と思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。	
⑦	精神障害者のためのピアカウンセリング	“ピア”(peer)＝「仲間」「障害のある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。	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。詳細は3Pをご確認ください。	◆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〳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)をたぐいまり募集中です。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〳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。今月は季節の花をつくります。	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。今回は2月13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

書初め会

新年にあたって思うこと、自分の好きな言葉、自分の好きな字などを書きましょう！
道具や紙は用意します。

当日は、おしるこを用意します。楽しく書初めをしましょう。

- 日 時：1月8日（火）14：00～16：00 ※ソーイングはお休みです。
- 場 所：あいは一と・みなと2階 ダイニング
- 申し込み：当日ご来場ください



第3回精神保健福祉講座 開催のご案内

「精神障害の理解のために」

センセーショナルな報道等により誤解されることの多かった精神障害について、精神障害のある方が体験談を話すなどの努力を積み重ねることによって正しい理解の普及に努めてきました。

あいは一と・みなとが高輪から浜松町に一時移転するにあたり、今回あらためて、精神障害について知っていただくために、講座を企画しました。

- 日 時：1月12日（土）15：00～18：00
- 場 所：港区立神明いきいきプラザ 4階 集会室（港区浜松町1丁目6番7号）
- 内 容：15：30～ 「精神障害について」 講師：白石弘巳氏（精神科医・済生会鴻巣病院）
17：15～ 「病気の体験と今の生きがい」 講師：宮澤秀一氏（トライ・ザ・ブル・スィイ代表）
- 申し込み：当日ご来場ください
- 問い合わせ：TEL：03-5798-4660 あいは一と・みなと（担当 土屋）

移転説明会について

築50年を経過している精神障害者地域活動支援センター（あいは一と・みなと）を、現在と同じ場所で改築し、平成33年4月に新しい施設での運営を開始します。改築期間中は、仮施設へ移転します。

- 仮施設：浜松町エクセレントビル3階（港区浜松町2-6-5）
- 移転日：平成31年3月1日（金）※施設移転準備のため、2月23日（土）は臨時休館します。

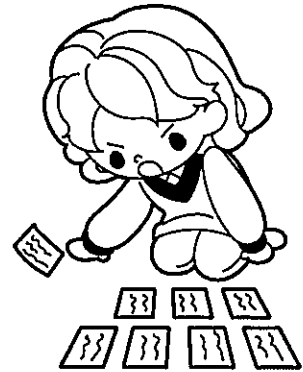
★説明会★

- 日 時：平成31年1月23日（水）13：30～14：00
平成31年1月24日（木）18：30～19：00
- 場 所：あいは一と・みなと3階 は一とホール
- 申し込み：当日ご来場ください
- 問い合わせ：港区障害者福祉課精神障害者担当（03-3578-2457）

新年会を開催します

毎年恒例の「あいはーと・みなと新年会」を開催します。今年も餅つきや、カルタ取り大会を行う予定です。皆さん奮ってご参加下さい。

- 日 時：1月20日（日）11：00～15：00 ※昼食会はお休みとなります。
受付：11：00～ 食事：12：00～
餅つき：10時30分頃から数回行います。カルタ取り：13時30分～
- 参加費：200円（おもち代）
- 〆 切：1月16日（水）
- 申し込み：あいはーと・みなと（03-5798-4660）



家族懇談会

港区在住の精神障害者の家族を対象に、家族懇談会を開催いたします。両親や子息、息女、兄弟、姉妹のかかわりを感じることや、日々の生活の中で感じることなどを、家族同士で語り合う機会にしたいと考えております。どうぞお気軽にご参加ください。

- 日 時：2月9日（土）15：00～17：00
- 場 所：あいはーと・みなと3階 はーとホール
- 申込み：あいはーと・みなと（03-5798-4660）



あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●30年11月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：749人

・電話件数：1230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。

11月14日(水)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 6名、職員 4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。

1月の水曜日の昼食会メニュー

- 1月 9日…そぼろ丼
- 1月 16日…肉うどん (200円メニュー)
- 1月 23日…けんちん汁
- 1月 30日…お雑煮

※通常は100円です。
(大盛り150円)

1月の夕食会メニュー

月日	メニュー
1/10	寄せ鍋、デザート
1/17	筑前煮、酢の物、味噌汁
1/24	チキンカレー、サラダ、スープ
1/31	肉団子、野菜炒め、味噌汁



I. スタッフからのインフォメーション

1) 行事のご案内

- 11月18日(日)「第53回はーと音楽会」
 - 11月26日(月)「避難訓練」
 - 11月27日(火)「第2回栄養講座」
 - 12月1日(土)障害者週間・港区記念事業「共に生きるみんなの集い」が「みなとパーク芝浦」で開催
 - 12月23日(日)「クリスマス会」
- 以上のイベントが行われることをお知らせしました。

2) その他

12月から実施される「みんなで話そう」の議題の提案の仕方等について再確認しました。
(オープンスペース内に設置した投書箱等の紹介など)

II. 10月に開催された「講座」を振り返って

1) 「第1回栄養講座」(10月31日開催・講師北村暁子先生)の振り返り

職員より、「栄養講座」で北村先生が話された内容の要点を紹介し、「規則的な食事習慣」や「規則正しい生活の継続」など大事な点を、みんなで話そうの参加者で確認しあいました。

2) 第2回精神保健福祉講座「四半世紀の精神障害者福祉を振り返って」(10月30日開催・講師進藤義男先生)の振り返り

職員より、講座の講義内容についての紹介をし、みんなで話そうの参加者で講義内容を共有しあいました。最後に講座出席者の利用者の方から、講義の中で一番心に残った言葉として、「どんな生き方でも良い、生きる希望を取り戻そう」という言葉が紹介されました。

今回は、初めての試みとして、10月に開催された「講座」の振り返りが行われ、「講座」内容についての再確認の場となり、参加されなかった方への内容紹介にもなったように思います。次回の講座への期待の高まりにもつながる試みと思われました。利用者の皆さんの感想等もお聞かせいただければ幸いです。

寂しい時は

17 k o r o

1.曇った空から 雨が降り出して

久々の 君からの LINE

今日は 会えて 嬉しかったよ!

あいはーとも

こんな時間になると 一人か二人

ボクは 夜の 常連さん

一人で ポーっと しているだけさ

寂しい時は

寂しい バスで 帰りましょう

涙こらえて Ah・・・寂しいなあ

2. 時間間際の オアシスに

寂しい 君と 二人きり

バケット買って 帰ります

あいはーとは

自由なところ 干渉しない

ボクは 夜の 常連さん

一人で ポーっと しているだけさ

寂しい時は

寂しい バスで 帰りましょう

涙こらえて Ah・・・寂しいなあ



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

楢かんざし美術館

① ぶしかんざし美術館

② くしかんざし美術館

問題2

鴻池運輸前

① こつこのいけうんゆまえ

② こいけうんゆまえ

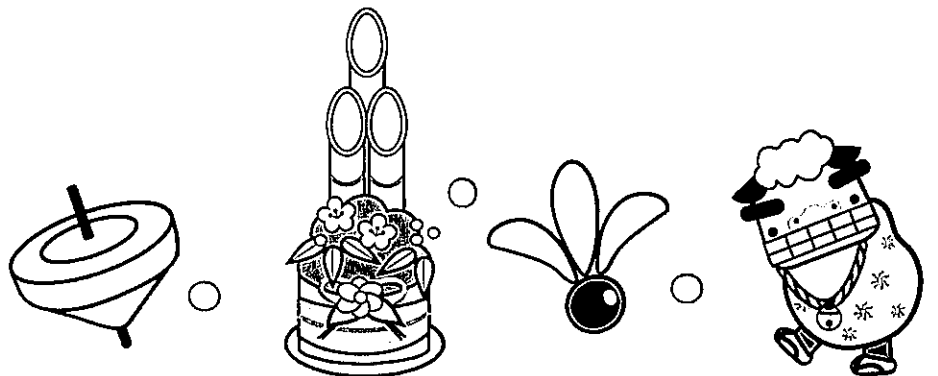
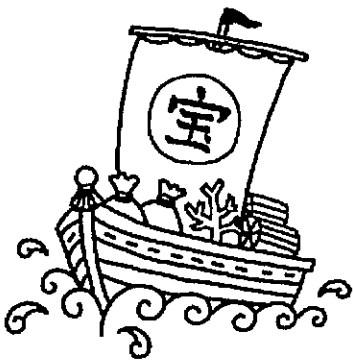
問題3

小右衛門町

① しよえもんぢょう

② こえもんぢょう

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
さまざまな作品を紹介するコーナーです。

俳句
年の瀬や 何より嬉し 子の電話 美影
川柳
幼児の 笑みほほえまし バスの中 美影



私のお気に入り

「大人の友情」 河合隼雄 著

朝日文庫 本体 520円 (税別)

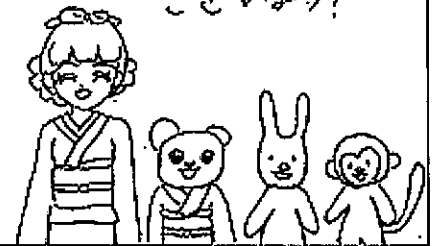
あなたは友人の出世を喜べますか？人はなぜ裏切るのでしょうか？夫婦、男女、そして上司と部下の友情とは？人生を深く癒し、温かく支える「友情」について、臨床心理学者としての豊富な経験と古今東西の文学作品からときほぐす、大人のための友情論。…あなたには、友だちがいますか？

本の背表紙から転載

メイ子

まさかの...

明けまして おめでとう。
ございませう!



れ5回

あけましておめでとうございます！！

あけましておめでとうございます。
職員一同、明るく元気に、地域みなさんの活動をお手伝いしていきたいと思っております。
今年もどうぞよろしくお願い致します。



港区社会福祉協議会
ボランティア・地域活動支援係
職員一同



工房ラピール

新年あけましておめでとうございます

今年は、平成最後の年、あいは一と・みなと建て替えのため
浜松町へ移転など、環境の変化の多い年となりますが
ラピール一同力を合わせて頑張ってまいりますので
どうぞよろしくお願い致します。

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223 (TEL・FAX)

みなと工房

新春のお慶びを申し上げます。

新しい一年が皆様にとって、笑顔がたくさん溢れる年になりますよう、お祈り申し上げます。
今年も体調管理に気を配り、一つ一つ丁寧に作業を行い、引き続き快適に過ごしていただけるよう清掃活動に努めてまいりますので、宜しくお願い致します。

【連絡先】 社会福祉法人港福会 みなと工房 TEL 03-3455-8140

あいは一と・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：あけましておめでとうございます。今年はどうな1年にしていこうか楽しみです。 by.T

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