

# あいはーと・みなと

住所：港区高輪 1-4-8 TEL:03-5798-4660

1. 港区内にお住まいの方が対象です。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



## 2019年 2月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
					<b>1</b>	<b>2</b>
						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
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
昼食会 11:30~ 茶道 15:00~16:00	卓球 15:00~16:00	健康相談 11:00~12:30 ハンドメイド 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~ 健康相談 15:30~17:00 夕食会 16:00~	みんなで話そう 15:00~16:00	IMR 11:00~12:30 家族懇談会 15:00~17:00
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
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	昼食会 11:30~ パソコン教室 14:00~16:00 癒しの美容塾 14:00~15:00 ピアサポーター 養成講座 14:30~16:30	演劇部 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
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
昼食会 11:30~	移転準備に伴い、18日(月)から28日(木)の間、プログラムをお休みします。					休館
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>		
移転準備に伴い、18日(月)から28日(木)の間、プログラムをお休みします。						

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	「あいはーと・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。 次回は3月18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けます。	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。	◆今年度の講座は終了しました。 ◆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) ※参加者募集は〆切りました。

③ 教養・余暇活動

14	あいはーと演劇部	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(シラ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けます。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 ※参加者募集は〆切りました。
18	あいはーと空手部	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。 今月はデコパージュのつるしボールをつくります。	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。	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。

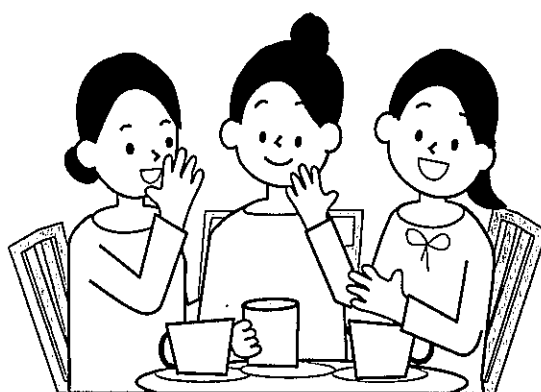
※前期:4月~9月 後期:10月~翌年3月

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。  
あいはーと・みなと 港区高輪1-4-8  
TEL: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、姉妹のかかわりのなかで感じることや、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。助言者として、長らく家族支援を行っている精神科医の白石弘巳先生にも来ていただきます。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：あいは一と・みなと3階 は一とホール
- 申し込み：あいは一と・みなと（03-5798-4660）



## いやしの美容塾

2月のテーマは「リフトアップと基礎化粧」です。

基礎化粧とは、洗顔料、化粧水、美容液、乳液、クリームといった皮膚を健やかに保ち、肌質自体を整えることを目的に行うものです。肌を整えることで、その後のメイクのノリも変わります。

普段何気なく行っている基礎化粧を、改めて先生から教わってみませんか。

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：2月13日（水）14：00～15：00
- 場 所：あいは一と・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。

## 移転についてのご案内

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（あいはーと・みなと）を、現在と同じ場所で改築し、2021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。

- 移転先：浜松町エクセレントビル3階（港区浜松町2-6-5）
- 移転期間：2019年3月～2021年3月末予定
- 入館方法：オートロックのため、1階正面玄関のインターホンでスタッフを呼び出し、入館します。
- 開館について：  
備品等運びだしのため、2月23日（土）は臨時休館します。  
2月28日（木）まではこれまで通りの場所（港区高輪1-4-8）で開館し、  
3月1日（金）より移転先（港区浜松町2-6-5）で開館します。
- 開館時間：開館時間の変更はありません。  
月～金 9：00～20：00  
土・日 9：00～17：00
- プログラムについて：  
移転準備に伴い、2月18日（月）～28日（木）の間、プログラムをお休みします。3月1日（日）から再開しますが、仮施設的环境下で一部実施できないプログラムについては、障害保健福祉センターや近隣の区有施設で実施する予定です。詳細はスタッフまでご確認ください。
- 問い合わせ：あいはーと・みなと（03-5798-4660）

## 在庫品の提供について

あいはーと・みなとの建て替えに伴う移転も、後1ヶ月と迫ってきました。館内の在庫整理を進める中で、今後の事業運営には使えないものも出てきました。このような品物を集め、希望される利用者の皆様に提供し、有効活用をしていただきたいと思います。

- 期間：2月4日（月）～ 2月17日（日）  
あいはーと・みなと：開館時間内
- 内容：書籍、食器、雑貨等：希望の品を選択し、お持ち帰り下さい。（先着順です。）
- その他：持ち帰り用の紙袋等は各自でご用意下さい。

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●30年12月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：655人

・電話件数：1121件

・計画相談支援人数：74人



「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。

12月13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 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「あいは一と・みなと」となるように、一緒に意見交換しませんか。

2月の水曜日の昼食会メニュー

- 2月 6日…麻婆豆腐丼 (200円メニュー)
- 2月 13日…カうどん
- 2月 20日…お休みします
- 2月 27日…お休みします

※通常は100円です。  
(大盛り150円)

2月の夕食会メニュー

月日	メニュー
2/7	恵方巻き・青菜と厚揚げの煮物・すまし汁・デザート
2/14	豚カツ・ひじきとマリネサラダ・味噌汁
2/21	お休みします
2/28	お休みします



1. 11月に開催された「講座」や「訓練」を振り返って

- 1) 「第2回栄養講座」(11月27日開催・講師西山良子先生)の振り返り  
職員より、「栄養講座」で西山先生が話された内容の要点を紹介し、「バランスの良い食事」について、みんなで話そうの参加者で確認しあいました。(今年度の「栄養講座」は終了しました。)
- 2) 自衛消防・AED訓練(11月26日開催・高輪消防署)の振り返り  
職員から、訓練の内容についての紹介をし、みんなで話そうの参加者で訓練の内容を共有しあいました。「逃げる時のポイント」や「消火器の使い方」、「通報時のポイント」等、確認しました。

2. 12月の「みんなで話そう」事前に集めたテーマについて

「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、話し合いが行われました。

- 1) 書道教室の企画について  
提案内容：墨の香りや、墨を研ぐことに気持ちを落ち着ける効果があるとのこと。書を楽しんだり、精神を落ち着かせることを目的に行ってはどうでしょうか。  
検討内容：実施方法について話し合いました。  
決定事項：利用者の自主活動として行います。月に1回、1回60分程度。出入り自由です。今後、提案された方がポスターを作成し、活動日や活動内容についてお知らせします。
- 2) 映像箱の復活について  
提案内容：だれがもが楽しめる短時間の作品や、詩のような作品などを楽しむ時間にするを目的に実施してはどうでしょうか。  
検討内容：実施方法について話し合いました。  
決定事項：利用者の自主活動で実施していくことになりました。今後提案された方がポスターを作成し、活動日や活動内容についてお知らせします。
- 3) 利用者用PCを修理してほしい  
提案内容：利用者PCを修理してほしいと希望がありました。  
検討内容：故障ではありませんが、OSが古くなり、Yahoo!が対応しなくなったことや処理速度が遅いことから、PC修理の声が上がったようです。  
決定事項：皆さんが快適に利用できるよう、今後、PCのバージョンアップを検討してきたいと思います。また、故障の際にはスタッフまでお声かけください。

続きは6Pへ→

→みんなで話そう報告の続き

4) 館内へのWii(ゲーム機)やカラオケの設置について

提案内容: 館内に、Wii(ゲーム機)やカラオケ機器を設置してはどうか提案がありました。

検討内容: 楽しく集えるのはよいが、一部の方に限られてしまうことが懸念されることからあいはと・みなとに設置することはふさわしくないのではないかと意見があがりました。

決定事項: ゲームは持っている方のお家で、カラオケはお店に行ってお楽しむのが良いということになりました。

5) 美術館等、散策イベントについて

提案内容: 美術館やスカイツリー、お寺等様々な場所に散策するイベントを企画してはどうか。

検討内容: 賛成の声ともに、サークル活動として実施してはどうかと意見があがりました。

決定事項: 今後サークル活動で実施することとなりました。サークル活動の設立はスタッフまでご相談ください。

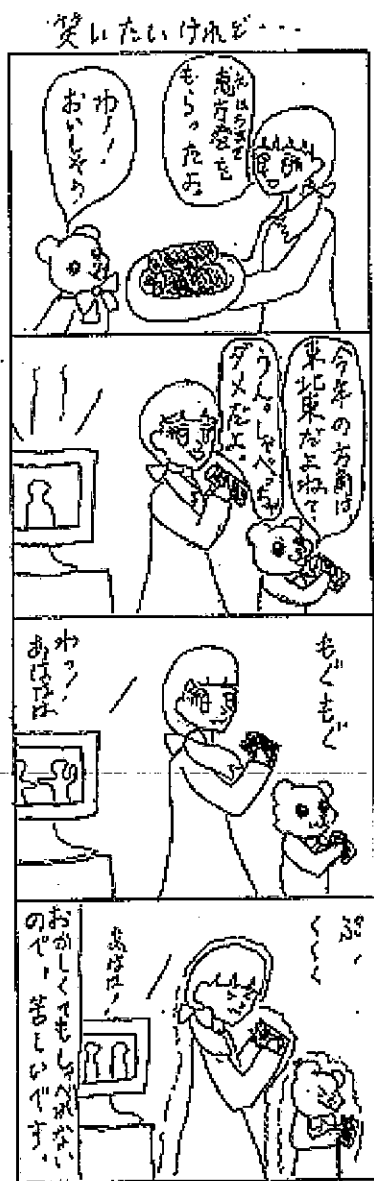
6) 野球チームを作って、大会へ参加してはどうか

提案内容: 野球チームをつくり、大会にでたり、ボールパーク形式でお弁当やおやつをみんなで食べるなどして、一日をみんなで過ごすという趣旨のもと提案が上がりました。

検討内容: 野球だけに限らず、バレーボールやバスケットボール等会場を借りて、後に大会を目指してみてもいいだろうとの意見があがりました。

決定事項: スポーツチーム作りは、自主活動として行うということになりました。

以上



今の建物へ

数十年間 御苦労様  
風雪雨に耐えながら  
数々の場面を作ってくれた

時には共に泣き  
時には共に笑い

沢山の思い出をありがとう

今度はお色直しをして

大きくなって 綺麗になって

私達を迎えて下さい

又、一緒に楽しくワイワイやりましょう

楽しみにしています 2年後を

Donchan

おもちゃDr.からの挑戦状

口で囲った漢字は、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

言問橋

- ① ことといはし
- ② げんもんばし

問題2

泉服橋

- ① くれはくはし
- ② くらくはし

問題3

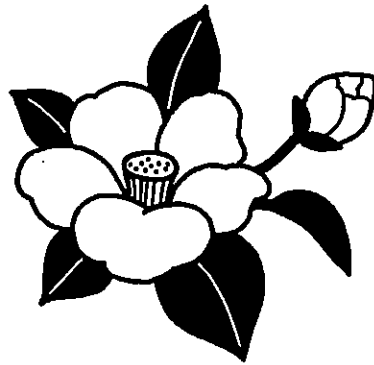
道灌山下

- ① どうかんやました
- ② どうかんさんか

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。



## 私のお気に入り

「こころの処方箋」 河合隼雄 著  
新潮社 本体 1100 円 (税別)

人のこころの影を知り  
自分の心の迷いと向きあう  
たましいに語りかけるエッセイ  
55 篇

“私が生きた” と言える  
人生を創造するために——

★

目次から

- ・人の心などわかるはずがない
- ・ふたつよいことさでないものよ
- ・マジメも休み休み言え

・  
・  
・

注、本の帯より転載  
1つのエッセイが4頁で終わるので  
とても読み易いです。

メイ子

花あそび

せつない想い出を空に投げて  
涙の雨が降る

好き? 嫌い?  
好き? 嫌い?

愛してる?  
愛してない?

花占いで少女の様に  
ひとりあそび

気づいたら頬に溢れた  
涙が笑ったよ

好き  
嫌い

あなたが好き

ゆっちゃん

俳句

何もかも 平成最後で 去年今年

美影

節分の 豆を歳だけ 食べられない

合羽

川柳

立ち読みで 読書していく せこい奴

美影

恵方巻き かぶりつけない 入れ歯です

合羽

孫は来る 金は出ていく のし袋

大久斎 雲行

短歌

正月の 澄んだ夜空に 堂々と

光放つは オリオンの星

m・s



**港区立精神障害者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。**

いつでも・だれでもできるボランティア活動  
**使用済み切手、使用済みカード、書き損じはがきなどを集めています！**

◆使用済み切手

使用済み切手の収集をしています。

集めていただく際には、封筒からはがさずに、切手の周囲を5mm程度に切り取ってください。5mmが大変な時は、大きく切り取るだけでも大丈夫です。(切手周囲のギザギザ部分を切り取らない様にご注意ください)

◆使用済みカード

使用済みテレホンカード・パスネット・全国の私鉄・バスカードの収集をしています。(上記以外のカードや、折れ、傷、マジック等で書き込みのあるものは対象外です)

◆書き損じはがき

書き損じなどで未使用の年賀はがきや、暑中見舞い・郵便はがきの収集をしています。

集めていただいた物品は、あいは一と・みなとか、地区ボランティアコーナーに設置してある収集箱にいれてください。送付する場合は、ボランティア・地域活動支援係までお送りください。

収集した上記のものは、協力団体・企業に売却、換金し、売却金は港区社会福祉協議会のボランティア推進事業に役立てています。

【問い合わせ・送付先】

〒106-0032 港区六本木5-16-45 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

電話：6230-0284

## 工房ラピール

工房ラピールは、平成10年の発足以来20年間、高輪の地で活動を続けてまいりました。この度、あいは一と・みなと建て替えのため、2年間浜松町にあるエクセレントビル3Fに移転し、活動を継続して行う事になりました。

利用者さんに、安全・安心に作業に取り組んで頂けるよう、スタッフ一同頑張っております。関係各位の皆様には、引き続き変わらぬご支援の程お願い申し上げます。

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223 (TEL・FAX)

## みなと工房

三寒四温という言葉のように、寒い日と暖かい日が代わる代わるやってくるこの頃です。風邪やインフルエンザ等の感染症に気を付け、体調を整えながら、今月も清掃活動にあたっていきたいと思います。

【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：ついに移転が迫ってきました。体調管理に気をつけて臨みたいと思います。 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. ①