

あいはーと・みなと

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、
地域の中で交流を働き、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。



- 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

☆あいはーと・みなとは2019年3月1日から以下の住所で開館します☆

港区浜松町 2-6-5 浜松町エクセレントビル3階

2019年 3月 月間予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|--|--|---|--|----|--|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | IMR 11:00~12:30 ピアカウンセリング 13:00~16:00 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 卓球 15:00~16:00 | ハンドメイド 14:00~15:00 | パソコン教室 14:00~16:00 | | | IMR 11:00~12:30 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 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 | ストレッチ &リラクゼーション 13:00~14:00 パソコン教室 14:00~16:00 健康相談 15:00~16:30 | ヨガ教室 13:00~ 健康相談 13:00~14:30 みんなで話そう 15:00~16:00 | | IMR 11:00~12:30 さをり織り 13:30~14:30 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 精神科医相談 14:00~16:00 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 | パソコン教室 14:00~16:00 | | | SST(生活技能訓練) 15:00~16:30 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 茶道 15:00~16:00 | 卓球 15:00~16:00 | ソーイング 14:00~15:00 | パソコン教室 14:00~16:00 | ヨガ教室 13:00~ | | さをり織り 13:30~14:30 |
| 31 | ●3月は「昼食会」「夕食会」「演劇部」がお休みとなります。食事会についての詳細は3, 4Pをご確認ください。 ☆18日(月)のプログラムの開始時間が通常より遅くなります。 | | | | | |

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。

| No. | プログラム | 実施場所 | 内容 | 備考 |
|-----|-------|--------------|--|---------------------------------|
| 1 | 昼食会 | ヒューマン ぶらざ | 第1・第3土曜日に開催します。 メニューは、みんなで話そうの参加者で相談して決めます。 | ○予約制(前日20:00まで) ★費用:200~300円 |
| 2 | 夕食会 | 3階 調理室 | 第2・第4木曜日に開催します。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。 | ○予約制(前日20:00まで) ★費用:500円 |
| 3 | ソーイング | 講習室 | おしゃべりをしながら、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 | オープン スペース | 「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) | 講習室 | 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 | 講習室 | 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 | 相談室 | “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 | オープン スペース | 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 | 相談室 | 面談室で精神に関わることを1人20分程度精神科医に相談することが出来ます。 | Dr.:佐藤正枝氏 ○予約制(1か月前から。) ◆奇数月開催 |
| 10 | 栄養講座 | 講習室 | 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。 ◆今年度の講座は終了しました。 | 講師:戸板女子短期大学教授 |
| ⑪ | 健康相談 | オープン スペース | 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 | 講習室 外部施設 | 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 | 講習室 | 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) ※参加者募集は切りました。 |

③ 教養・余暇活動

| | | | | |
|----|--------------------|------------|--|--------------------------------|
| 14 | あいは一と演劇部 | 講習室 | 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 (シララスターズ主宰) |
| 15 | ヨガ教室 | 講習室 | 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 | 講習室 | 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 | さをり織り | 工房 ラピール | 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) |
| 18 | ハンドメイド | 講習室 | 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でイースターエッグをつくります。 | 講師:勝山加代子氏 |
| 19 | いやしの美容塾 | 講習室 | セルフハンドケアや、美容についての講座を催します。 次回の日程は決まり次第お知らせします。 | 講師:プラチナ美容塾 ◆偶数月開催 |
| 20 | ストレッチ &リラクゼーション | 講習室 | 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) |
| 21 | 卓球 | 講習室 | 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。
「プログラム受付専用ダイヤル」(03-6402-4341)
「相談専用ダイヤル」(03-6402-4340)

電話番号変更についてのご案内

「相談専用ダイヤル」と「プログラム受付専用ダイヤル」を設置します。
2月24日（日）9：00から以下の番号にご連絡ください。

新しい電話番号は

- 「相談専用ダイヤル」（03-6402-4340）
- 「プログラム受付専用ダイヤル」（03-6402-4341）

※プログラムの参加受付・キャンセルのご連絡は「プログラム受付専用ダイヤル」にご連絡ください。こちらのダイヤルはご相談には対応できません。ご了承ください。

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（あいは一と・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。301号室を呼び出してください。
- 開館について：
2月28日（木）までは高輪（港区高輪1-4-8）で開館し、3月1日（金）から浜松町（港区浜松町2-6-5-3階）で開館します。
- 自転車置き場について：
エクセレントビルには駐輪場はありません。近隣に浜松町駅北口自転車駐輪場があります。（2時間まで無料）
- 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：
3月1日（金）から再開します。
設備上『昼食会』や『夕食会』については、障害保健福祉センターで4月から実施します。詳細は4Pをご確認ください。
また、『空手教室』、『ピアノ教室』、『園芸部』について、移転期間中は中止します。
- 問合せ：「相談専用ダイヤル」（03-6402-4340）
「プログラム受付専用ダイヤル」（03-6402-4341）

食事会プログラムについて

移転に際し、食事会の実施場所が障害保健福祉センターに変わります。それに伴い、価格や受付時間など変更となります。

●**昼食会**

実施日時：第1・3土曜日 11:00~13:30

実施場所：障害保健福祉センター（ヒューマンぶらざ）3階 調理室

受付：開催日前日の20時までに参加者名簿にご記入いただくか、電話にてお申し込みください。

参加費：200円（大盛り300円）※当日ヒューマンぶらざ調理室でお支払いください。

キャンセルについて：

当日の10時半までにご連絡ください。それ以降のキャンセルの場合は代金をいただきます。

備考：調理にご協力いただける方は、11:00までにエクセレントビルに集合していただくか、又は11:30に調理室にお越しください。お食事は13:30までにお召し上がりください。

●**夕食会**

実施日時：第2・4木曜日 15:30~18:30

実施場所：障害保健福祉センター（ヒューマンぶらざ）3階 調理室

受付：開催日前日の20時までに参加者名簿にご記入いただくか、電話にてお申し込みください。

参加費：500円 ※当日ヒューマンぶらざ調理室でお支払いください。

キャンセルについて：

当日の10時半までにご連絡ください。それ以降のキャンセルの場合は代金をいただきます。

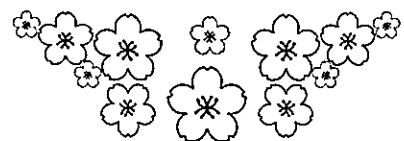
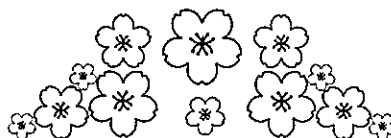
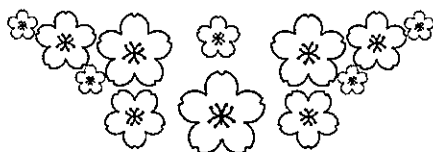
備考：調理にご協力いただける方は、15:30に調理室にお越しください。お食事は18:30までにお召し上がりください。

●食事会は4月から再開します。

●調理中、調理室以外の場所で待機される方は障害保健福祉センター1階「竹芝小学校記念室」をご利用ください。

●問合せ・予約：「相談専用ダイヤル」（03-6402-4340）

「プログラム受付専用ダイヤル」（03-6402-4341）



あいは一と・みなとのご利用、ご相談について

●30年1月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：625人

・電話件数：1140件

・計画相談支援人数：74人

みんなで

Minnade

話 そう !

Hanaso!



「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。

1月17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 7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。

3月中は食事会をお休みし、4月から再開します。
詳細は4Pをご確認ください。



1. スタッフからのインフォメーション

1) 行事のご案内

1月20日(日)「新年会」

1月21日(月)「精神科医相談」

1月23日(水) 1月24日(木)「移転説明会」

2月3日(日)港区障害者福祉課主催「障害者差別解消啓発講演会」が「高輪区民センター」にて開催

2月4日(月)東京都社会福祉協議会主催「東京都社会福祉大会」が行われます。

2月13日(水)「いやしの美容塾」

以上のイベントが行われることをお知らせしました。

2) 2月27日(水)～3月11日(月)に港区障害者福祉課主催「障害者アート展」が国立新美術館1階企画展示室ロビーにて行われます。あいはーと・みなとのプログラム「ハンドメイド」内で利用者の方々で作成した作品も展示されます。ポスターが届き次第、改めて掲示いたします。

3) 長い期間雨が降らず、乾燥した日が続いております。インフルエンザやノロウイルスが流行っていますので、手洗い、うがいを徹底し、咳エチケットにご協力ください。

ダイニングの冷蔵庫に手洗い、うがいのマニュアルも掲示しています。参考にしてください。

2. 1月に開催された「講座」を振り返って

1) 「第3回精神保健福祉講座」(1月12日開催・講師:白石弘巳先生/宮澤秀一氏)の振り返り

職員より、「第3回精神保健福祉講座」で白石先生と宮澤秀一氏が話された内容の要点を紹介し、「精神障害者の理解のために」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「精神保健福祉講座」は終了しました。)



君の心は 伝わる

作詞 17 k o r o

1. 君が 傍に 寄って来てくれると

ボクは たまらなく 嬉しい

君が 何を していても いい

君が 何を 喋っていても いい

君が 何を 食べていても いい

君の 言葉は 何故か 全ては 伝わらないけど

君の 心は 伝わる

消えていくような 言葉

ささやく様な 声で ボクに歌って……

2. 君が 遠く 座っていても

ボクは 君が 気になる

君が 何を していても いい

君が 誰と 喋っていても いい

君が 何を 食べていても いい

君の 動作は 何故か 全て 分かり易く

君の 心は 伝わる

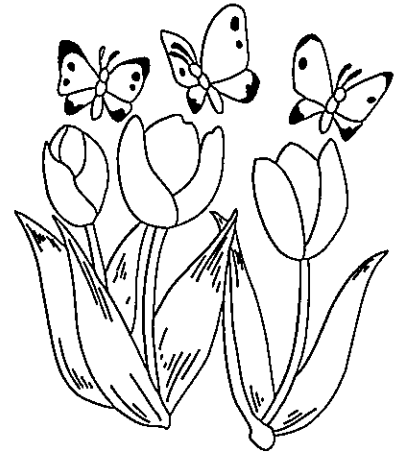
消えていくような 言葉

ささやく様な 声で ボクに歌って……

消えていくような 言葉

ささやく様な 声で ボクに歌って……

たったひとりの 愛の おみやぎさー！



おもちゃDr.からの挑戦状

口で囲った漢字は、都パ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

白鬚橋

① しらひげばし

② しらがばし

問題2

漣橋南詰

① うつわばしみなみづめ

② さざなみばしみなみづめ

問題3

阿弥陀橋

① なむあみだばし

② あみだばし

答えは8ページの下側へ！

春つらら

春つらら 花々が咲き 蝶が舞う

日差しは暖かくボカボカと

思わず眠気がやってくる

新入生や新入社員が輝くとき

あんな時代が私にもあったんだ

春つらら 恋も花咲き 心も踊る

ハートは燃えて メラメロと

何だか知らぬが熱くなる

人生で 唯一我に返れる時

そんな時代が 私にもあったんだ

春つらら 人々がホットため息 和むとき

長い平和な春であってほしい

Donchan

春の予



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

寒中を 闊歩して行く 朝仕事

美影

桜の木 年に一度の 主人公

合羽

川柳

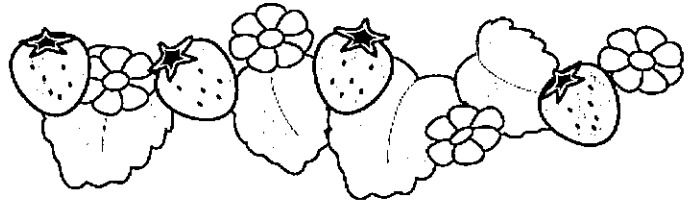
これだけは 言える伝える 引越しても

美影

花のりも お団子めりも 酒乱れる

合羽

いちご狩り



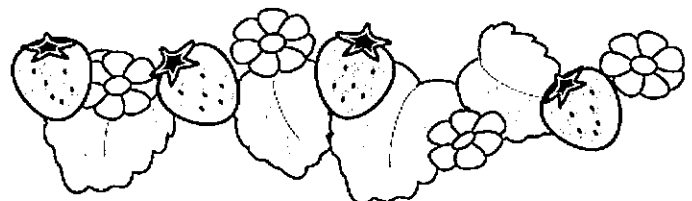
私のお気に入り

「落第坊主の履歴書」 遠藤周作 著
日経文芸文庫 本体 550 円（税別）

テストは0点。女子にはフラれ、神父にも叱られ、授業はサボって映画三昧。周囲も心配するほど落ちこぼれだった少年は、やがて皆に愛される作家となった。生い立ちから「作家・遠藤周作」の誕生、作家仲間との交遊録まで。狐狸庵先生が語る、涙と笑いの回顧録。（解説・加藤宗哉）

注、本の背表紙より転載
とても面白い本です。

メイ子



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。

工房ラピール

特定非営利活動法人工房ラピールは、あいは一と・みなと建て替えのため平成31年3月1日より、2年間の予定で下記の場所に移転して活動いたします。
住所、電話番号共に変更となりますので宜しくお願いいたします。

住所：105-0013
東京都港区浜松町2-6-5
浜松町エクセレントビル3階

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

高輪から浜松町へとあいは一と・みなとが一時移転となりましたが、引き続き清掃業務に取り組みさせていただきます。朝夕は寒く感じることもありますが、日中は暖かい春の日射しを感じるようになりました。新天地でも、みなさまが快適に過ごしていただけるよう努めてまいります。

【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：ついに仮施設での活動が始まります。ゆっくりと新しい環境に慣れていきたいと思います。 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. ②

発行：港区立地域活動支援センター あいは一と・みなと

住所：港区浜松町2-6-5 浜松町エクセレントビル3階（301号室） ※1
※1 2月28日（木）までは高輪（港区高輪1-4-8）で開館し、3月1日（金）から浜松町（港区浜松町2-6-5-3階）で開館します。

TEL：2月24日（日）9：00から以下の番号にご連絡ください。

相談専用（03-6402-4340）

プログラム受付専用（03-6402-4341）※2

FAX（03-3431-0880）

※2 プログラムの参加受付・キャンセルのご連絡は「プログラム受付専用ダイヤル」にご連絡ください。こちらのダイヤルはご相談には対応できません。ご了承ください。