

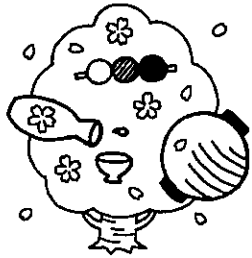
港区は  
心のバリアフリー推進事業

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し  
バリアフリー社会の実現をめざします。

港区立精神障害者地域活動支援センター

あいはーと・みなと



1. 港区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

☆あいはーと・みなとは2019年3月から以下の住所で開館しています☆

港区浜松町 2-6-5 浜松町エクセレントビル3階

2019年 4月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 健康相談 15:00~16:30			観桜会 10:30~15:30 昼食会 11:30~13:30 ピアカウンセリング 13:00~16:00
7	8	9	10	11	12	13
	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	パソコン教室 14:00~16:00 ストレッチ &リラクゼーション 13:00~14:00	ヨガ教室 13:00~14:00 演劇部 15:00~16:00 夕食会 15:30~18:30		さをり織り 13:30~14:30
14	15	16	17	18	19	20
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	ハンドメイド 14:00~15:00 みんなで話そう 15:00~16:00	パソコン教室 14:00~16:00	ヨガ教室 13:00~14:00 演劇部 15:00~16:00 健康相談 13:00~14:30		昼食会 11:30~13:30
21	22	23	24	25	26	27
	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	夕食会 15:30~18:30	いやしの美容塾 14:00~15:00	さをり織り 13:30~14:30 SST(生活技能訓練) 15:00~16:30
28	29	30	☆15日(月)のプログラムの開始時間が通常より遅くなります。			
	卓球 15:00~16:00					

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。

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 実習室	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	「あいはーと・みなと」の運営やプログラム、生活の向上などについて、話し合います。	
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)
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。ピアミーティングを通して「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	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。次回の日程は決まり次第お知らせします。	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させていただきます。 ◆詳細が決まり次第お知らせします。	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。 ◆詳細が決まり次第お知らせします。	◆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。 ◆詳細が決まり次第お知らせします。	講師:

③ 教養・余暇活動

14	あいはーと演劇部	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)をたぐいまる募集集中です。詳しくはスタッフまで!	講師:篠原明夫氏 (シノハラステージ主宰)
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 ラビール	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。今月はクロスステッチ風簡単刺しゅうとデコパージュのボールをつくります。	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。	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」を設置しました。

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。

## 観桜会に参加します

あいは一と・みなとでは、白高町会主催のお花見「観桜会」に参加します。当日は、茶道でお茶をふるまいます。一緒に参加しませんか？ もちろんお花見に立ち寄るだけでもOKです。どうぞお気軽にご参加ください。

- 日 時 4月6日(土) 10:30~15:30 (雨天7日に順延)
- 場 所 白高児童遊園(白金タワーさくら広場 となり)
- 問合せ あいは一と・みなと(03-6402-4340)

## 平成31年度のピアサポーター養成講座

今年度もピアサポーター養成講座を行います。内容はピアミーティングが中心です。日頃思っているあんなこと、あまり周りにはなせていないこんなことを安心して話せる場で話しましょう。毎回テーマを決めて、フラットな視点で話が出るミーティングを行います。

- 日 時：毎月第3月曜日 14:30~16:30
- 場 所：あいは一と・みなと 講習室
- 定 員：先着順(事前に職員にお声かけ下さい)
- 内 容：4月15日(月)は「人間関係」をテーマに行います。

## いやしの美容塾

4月のテーマは「春のメイクと首もとのおしゃれ」です。

春に取り入れるとよいメイク方法や、首もとをおしゃれに彩るスカーフの巻き方を教えていただきます。スカーフをお持ちのかたはご持参ください。

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：4月26日(金) 14:00~15:00
- 場 所：あいは一と・みなと 講習室
- お持ちの方は手鏡またはコンパクトをご持参ください。
- 先生方にメイク道具の使い方を教えてほしい方はご持参ください。

## 食事に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した。それに伴い、価格や受付時間など変更となっています。

### ●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（ヒューマンびらざ）3階 調理実習室

受付：実施日前日の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）※当日ヒューマンびらざ調理実習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に調理実習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（ヒューマンびらざ）3階 調理実習室

受付：実施日前日の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 ※当日ヒューマンびらざ調理実習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に調理実習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。

●調理中、調理実習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）

## あいはーと・みなと ホームページについて

あいはーと・みなとの公式ホームページを公開しました。事業概要や施設案内、イベントやプログラムについて掲載しています。URLは以下のとおりです。

スマートフォンでも確認できます。

●URL：[minato01.jp](http://minato01.jp)

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●30年2月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：984人

・電話件数：897件

・計画相談支援人数：74人

# みんなで

# 話そう！



## Minnade

## Hanaso!

「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。

2月8日(金)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、いろん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。

### 4月の土曜日の昼食会メニュー

- 4月 6日…炊き込みご飯
- 4月 20日…焼きそば（ソース味）

### 4月の夕食会メニュー

月日	メニュー
4/11	照り照りチキン、ポテトサラダ、味噌汁、デザート
4/25	ロールキャベツのコンソメ風、サラダ



## 1. スタッフからのインフォメーション

### 1) 行事のご案内

- 2月13日(水)「いやしの美容塾」
- 2月15日(金)「ストレッチ&リラクゼーション」
- 2月16日(土)「園芸部」

2) 2月18日(月)から28日(木)まで、移転準備のためプログラムを中止します。23日(土)は全日休館し引っ越し作業をおこないます。24日(月)から28日(木)まではこれまで通り高輪で開館し、3月1日(金)から浜松町で開館します。

3) 2月27日(水)～3月11日(月)に、「地域で共に生きる障害児・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。あいは一と・みなとのプログラム「ハンドメイド」で利用者の方々が作成した作品も展示されます。

以上のイベントが行われることをお知らせしました。

## 2. 利用者からのご意見

「利用者の人から注意を受けた時のことについて、注意を受けたこと自体は気をつけなければ、と思っているが、強い口調だったためか頓服薬の服用が必要になった。伝えるときの口調等にはお互い配慮が必要ではないかと思った」とのご意見があり、皆で話し合いました。そして、オープンスペースでみんなが安心して過ごすため、互いに大人としての尊重をすることが大切、との意見でまとまりました。

## 3. 平成30年度に開催された「精神保健福祉講座」を振り返って

「今年度の精神保健福祉講座」の振り返り

職員より、今年度の講座の内容の振り返りを行い、みんなで話そうの参加者で意見交換をしました。

# 新天地

作詞 17 k o r o

ばったり出会った 酒場前  
君の 気持ちは 良く分かるよ

一人きりで 軽く 帰りに 一杯  
それも オシャレで いいんじゃない！

お疲れ様

君の 気持ちは 良く分かるよ  
この町ならね・・・

握手して別れた 酒場前  
君の 気持ちは 良く分かるよ

みんなで移った 新天地  
焼き鳥屋さんもあって いいんじゃない！

お疲れ様

君の 気持ちは 良く分かるよ  
この町ならね・・・



## おもちゃD.R.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

姥ヶ橋

- ① おおがばし
- ② うばがばし

### 問題2

大下

- ① おおさがり
- ② おおくだり

### 問題3

蛸殻町

- ① かきがらちよう
- ② せせがらちよう

答えは8ページの右下へ！

## ピアサポーター養成講座のご報告

2月13日(月)に開催したピア・サポーター養成講座では、多数の利用者の方が参加され、WRAP体験を行いました。そのなかで、元気回復や気分転換で皆さんが実践している方法について、たくさんの工夫が挙げられました。その主なものを掲載しました。

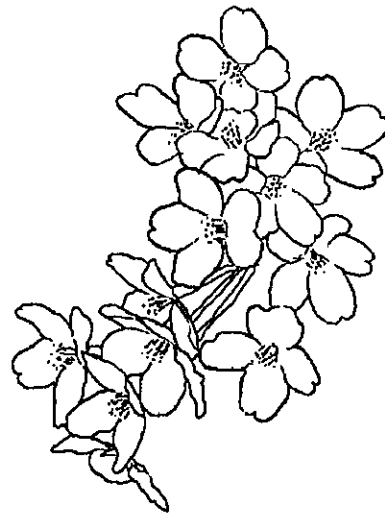
皆さんも参考にされてはいかがでしょうか。

(実践していること)

深呼吸をする、たばこを吸う、座禅をする、懐メロをきく、喫茶店に行く、自然の中を歩く、スーパーに買い物に行く、友にメールをする、当事者の本を読む、近所の公園に行く、鳥を眺める、知らない街を探検する、御朱印めぐりをする。ぼーっとする、スーパー銭湯に行く、日記を書く、散歩をする、星座を見る、お祭りに行く、瞑想する、珈琲を淹れる、エッセイを読む、寝る、お風呂に入る、料理をする、その他

# 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

デイの日や 外は春雨 中体操

美影

川柳

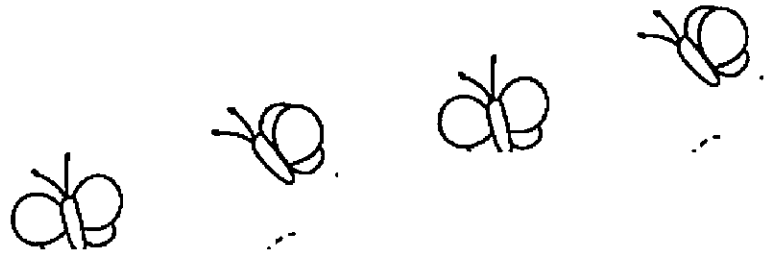
吾もまた 流れ流れて 酒場町

美影

## 桜餅注意報



m.s



## 私のお気に入り

「星の王子さま」 サン=テグジュペリ 著  
新潮文庫 本体 480円 (税別)

※注

以下はサン=テグジュペリのプロフィール

名門貴族の子弟としてフランス・リヨンに生まれる。海軍兵学校の受験に失敗後、兵役で航空隊に入る。除隊後、航空会社の路線パイロットとなり、多くの冒険を経験。その後様々な形で飛びながら、1929年に処女作「南方郵便機」、以後、「夜間飛行」(フェミナ賞)、「人間の土地」(アカデミー・フランセーズ賞)、「戦う操縦士」「星の王子さま」等を発表、行動主義文学の作家として活躍した。第2次大戦時、偵察機の搭乗員として困難な出撃を重ね、44年コルシカ島の基地を発進したまま帰還せず。

カバー内作者プロフィールより転載

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

工房ラピールは、移転後の新しい環境の中で新年度がスタートしました。一人、ひとりの利用者さんが、通所のための交通機関利用にもなれてスムーズに活動を継続出来るようになりましたが、これからも大勢の皆様の温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

## みなと工房

暖かく気持ちのよいぽかぽか陽気と共に、新年度がスタートしました。新たな元号と共に、新しい環境で生活をスタートされる方もいらっしゃると思います。

皆様が気持ち良くあいはーと・みなとを利用できるように、私たちも新たな気持ちで今月も清掃作業に励んでいきたいと思ひます。

【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：浜松町に移転し1か月が経過しました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた方も多いのではないでしょうか。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. ①

発行：港区立地域活動支援センター あいはーと・みなと

住所：〒105-0013

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 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。

TEL：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。