

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、地域の中で交流を語り、元気な暮らしながらバリアフリー社会の実現をめざします。

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 5月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			パソコン教室 14:00~16:00			昼食会 11:30~13:30 ピアカウンセリング 13:00~16:00
5	6	7	8	9	10	11
	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 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
12	13	14	15	16	17	18
	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 健康相談 15:00~16:30	ヨガ教室 13:00~14:00		昼食会 11:30~13:30
19	20	21	22	23	24	25
	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	演劇部 15:00~16:00 夕食会 15:30~18:30		さをり織り 13:30~14:30 SST(生活技能訓練) 15:00~16:30
26	27	28	29	30	31	
茶道 15:00~16:00	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	パソコン教室 14:00~16:00	健康相談 13:00~14:30		

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 ぶらさ	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	相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。 ◆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。 ◆詳細は4Pをご確認ください。	◆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 (シノハラステージング主宰)
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。今月はクロスステッチ風簡単刺しゅうをつくります。	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)

ピアカウンセリングのご案内

同じように心の病を持つ仲間が、自分の経験を通じて、あなたの持つ悩みを一緒になって考えます。これまであいはーと・みなとの精神保健福祉講座等、様々なイベントで講師をしていただいたピアサポーターの宮澤秀一氏がお話を伺います。

- 日 時：毎月第1土曜日 13時～16時（予約制）一人40分程度
- 場 所：あいはーと・みなと 相談室
- 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）

ピアサポーター養成講座

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”、”あまり周りに話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でき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：あいはーと・みなと 講習室
- 定 員：先着順（事前に職員にお声かけください）
- 内 容：5月20日（月）は
「ストレス ～ない方がいい？それとも・・・～」をテーマに行います。

精神科医相談のご案内

2ヶ月に1度、精神科医の佐藤正枝先生が来館し、症状や薬のこと等、精神に関わることについて、相談が出来ます。ご家族の方も申込できます。皆様お気軽にご相談ください。



- 日 時：5月27日（月） 14時～16時（予約制）一人20分程度
- 場 所：あいはーと・みなと 相談室
- 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

第1回精神保健福祉講座 開催のご案内

「精神障害の体験を通じて伝えたいこと」

精神障害についての理解を一層すすめるため、今年度第1回の精神保健講座を開催します。今回は、精神の病の体験を通じて感じたこと、考えたこと、困っていること、希望、伝えたいことなどについて、3名の当事者に語っていただきます。

互いに理解し合う地域社会の実現に向けて、多くの区民の方々に来ていただけることを願っています。

- 日 時：6月1日（土）14：00～16：00
- 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）
- 講 師：障害当事者3名
- 申し込み：当日ご来場ください
- 手話通訳：ご希望の方は、5/24（金）までに下記宛てへご連絡ください。
- 問合せ： TEL：03-6402-4340 FAX：03-3431-0880
あいはーと・みなと（担当 土屋）

〰️〰️〰️ 観桜会に参加しました 〰️〰️〰️

4月6日（土）、白高町会主催の観桜会に参加しました。穏やかな春の気候に満開の桜で、多くの方々が集まる中、あいはーと・みなとは例年同様利用者、ボランティア、職員で抹茶をふるまいました。ご来場された方々や町会の皆様との交流を通じて、あいはーと・みなとの活動についての理解が進んでいくことを実感できました。

毎年このような機会を提供いただいていることに感謝します。

利用登録更新のお知らせ

平成28年4月にあいはーと・みなとが条例に基づく区立施設となり、利用登録を2年ごとに更新していただくことになっています。手続きは、更新月の2か月前から行うことが出来ますので申請をお願いします。ご不明な点がございましたらスタッフまでお尋ねください。

現在、お持ちになっている利用登録証の発行日が

平成28年4～平成29年6月末の方の申請を受け付けています。

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●30年3月のご来館者数、電話相談件数

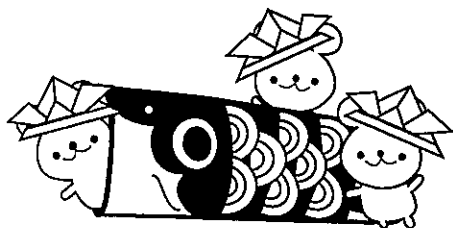
・来館者（延べ）：514人 ・電話件数：992件 ・計画相談支援人数：75人



「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ただけで決めているという目的で行なわれているプログラムです。

3月14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 2名、職員 3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。



5月の土曜日の昼食会メニュー

- 5月 4日…そぼろ丼
- 5月18日…ナポリタン

5月の夕食会メニュー

月日	メニュー
5/9	たけのご飯、野菜の肉巻き、みそ汁、デザート
5/23	キーマカレー、サラダ、たまごスープ

1. スタッフからのインフォメーション

1) 昼食会開催についての確認

実施日時、実施場所、受付について、参加費について、キャンセルについて、その他についてお知らせしました。詳細はスタッフまでお尋ねください。

2) 夕食会開催についての確認

実施日時、実施場所、受付について、参加費について、キャンセルについて、その他についてお知らせしました。詳細はスタッフまでお尋ねください。

3) 港区社会福祉協議会主催「共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」が7月6日(土)に行われます。例年通り出演し、2、3曲を披露したいと考えています。詳細が決まり次第お知らせします。

2. 利用者からのご意見

移転し、半月が経過しました。スタッフから皆さんに、移転してどのように感じられているか質問してみました。

- ・オートロックに違和感を感じていたが慣れてきた。
- ・煙草を吸える場所が思ったより近くてよかった。
- ・オープンスペースは思ったよりも広い。
- ・講習室は思ったより狭く、ヨガ教室が8名でいっぱいになってしまう。
- ・エレベーターが他の階の人と共有だが、特に違和感なく使えている。
- ・部屋全体が明るくていい。
- ・近くなったが、自転車を置くところがない。
- ・お昼は近所のコンビニのイートインを利用している。

3. 「障害者差別解消法」について

職員から、「障害者差別解消法」では誰に何が求められているかを説明し、みんなで話そうの参加者で、精神障害者に対する合理的配慮とは何か、どのようなことを配慮してほしいか意見交換を行いました。以下は皆さんから上がった意見です。

- ・精神障害とは目に見えにくく、個性が高い。
- ・落ち着いた環境を作ったりパーテーションで仕切りを作ることなどの配慮が考えられる。
- ・人混みが苦手な人が多いので、時間差出勤や短時間勤務が必要。
- ・安心できるコミュニケーションが大切。
- ・合理的配慮はあくまでも合理的配慮であって、必要以上の配慮を求めて甘えてはならない。

どんぐり公園にて

詩 17 k o r o

友より 電話有り

どんぐり公園にて 友と 再会す
なけなしの 小銭を はたいて
少量の 酒を求め 桜を愛でる

傍で 子供ら 走り

隠れんぼをし 木に登る

その親もまた 木に登り 走る

若者は 戯れ 老夫婦は

仲良く 花を眺め 散策す

万物は 巡り 桜の花
ふたたび 今年も 開く

つくづく 友も 吾れも 心の底から

平和を 感ずる よき酒なり

満開の 桜の下に 敷物を 敷き

談笑する 女性たち

桜を スマホで 撮る 人々

テーブルで 飲食する人

そちこちで 会話を 楽しむ 人達

一人も また良し

休日の 穏やかな 夕暮れ時

友も 吾れも

何よりも 自由と 平和と 平等を 愛す

そして この どんぐり公園を 心より 愛す



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

合羽坂下

- ① かつばさかした
- ② ごつばさかした

問題2

兜町

- ① かぶとまち
- ② かぶとちよう

問題3

河辺

- ① かわべ
- ② かべ

答えは8ページの下側へ！

あいはーとのお引越し

あいはーとが浜松町に
お引越しをした。
一時的なことだが
どんなところが心配だった。
行ってみると なんか落ち着かない。
他人の家に行ったみたい・・・
2年ほどの限定だが 慣れたところに
高輪にもどるんだろうな。
とりあえず浜松町あたりを
散策してみようかな。

モシモシ星人



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

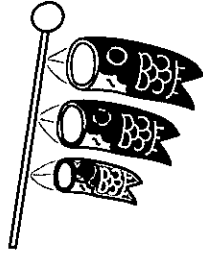
おぼろ月 手櫛で髪を 整えり
美影

柏餅 妻にひとこと
「おいしい、お茶！」

サイフ空 買い物出来ず
「ミ箱も空なま」

鯉登り 今はタンスの 肥しかな
多久斎 運行

川柳



貧乏にゃ 貧乏人の 意地がある
美影



桜の花の花びら

愛しく謙虚な佇まいのキミを
抱き締めたら
キミはチラチラと喜びの
花びらを散らす
それは美しく ピンクの雨の様に

キミが消えても
悲しくはないよ
また 会えるから

ゆっちゃ

柏餅が食べたい!!



m.s



工房ラピール

元号が「令和」と決定し新時代が始まりました。
ラピールは、カレンダー通りの10連休となり
一人、ひとりが心新たに将来に向けて
大勢の皆様の期待に添うことが出来るよう
協力してより良い作品を製作してまいります。
暖かく見守って頂け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

五月晴れの、過ごしやすい気候のさわやかな季節となりました。新元号や新紙幣の発表もあり、新たな時代の幕開けを感じながら、今月もみなさまに清々しい気分でご利用いただけるよう清掃作業に励んでまいります。

【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：浜松町エクセレントビル周辺にはお散歩スポットがたくさんあるようです。是非歩いてみてはいかがでしょうか。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。

公式HP：minato01.jp