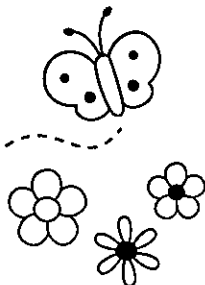


# あいはーと・みなと

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、一般の商店で働き、  
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。



1. 港区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 6月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
						<b>1</b>
						昼食会 11:30~13:30 ピアカウンセリング 13:00~16:00 さをり織り 13:30~14:30 <b>精神保健福祉講座</b> ↑詳細は3Pをご確認ください。
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	卓球 15:00~16:00	ハンドメイド 14:00~15:00	健康相談 13:00~14:30 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		ふれ愛まつりだ! 芝地区 ↑詳細は4Pを ご確認ください。
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	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	ヨガ教室 13:00~14:00 夕食会 15:30~18:30		昼食会 11:30~13:30 ストレッチ &リラクゼーション 13:00~14:00
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
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	健康相談 13:00~14:30 演劇部 15:00~16:00		SST(生活技能訓練) 15:00~16:30
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
	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
<b>30</b>						

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、織り物などを楽しみます。	

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、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。 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3P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。

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 (シノハラスティング主宰)
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。	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)

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回の精神保健福祉講座を開催します。

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

## 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：6月17日（月）は「働くこと」をテーマに行います。

## いやし美容塾

6月のテーマは「自分にあうアロマオイルをみつけよう」です。

アロマオイルは、自律神経の乱れを整え精神的なストレスからくる疲れや不調を和らげる等様々な効果をもたらします。あなたも自分にあった香りを見つけてみませんか。

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：6月28日（金）14：00～15：00
- 場 所：あいはーと・みなと 講習室
- 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。

## イベント実行委員の募集のお知らせ

地域の方々と親しく触れ合い、あいは一と・みなとについて知っていただく機会となっている「魚籃坂フェスティバル」「四の橋まつり」が今年も開催されます。各祭りの企画や準備をしていただく実行委員を募集します。ふるってご参加ください。

募集人数：各数名 希望者はスタッフまでお声かけください。×切：6月19日(水)

## ふれ愛まつりだ、芝地区！に参加します

芝地区の地域住民等が主体となって、出店・コンサートを実施する「ふれ愛まつりだ、芝地区！」にあいは一とも参加します。今回、あいは一と・みなとの普及啓発のためにパンフレットを配布する予定です。

お手伝いいただける方はスタッフまでお声かけ下さい。



- 日 時：6月8日(土) 10:00~15:00
- 場 所：港区立芝公園
- 主 催：港区芝地区総合支所管理課

## 利用登録更新のお知らせ

平成28年4月にあいは一と・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でき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月～平成29年8月末の方の申請を受け付けています。

あいは一と・みなとのご利用、ご相談について

●平成31年4月のご来館者数、電話相談件数

・来館者(延べ)：431人      ・電話件数：1348件      ・計画相談支援人数：77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。

4月16日(火)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 8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。

## 6月の昼食会メニュー

- 6月 1日…親子丼
- 6月 15日…焼きそば

## 6月の夕食会メニュー

月日	メニュー
6/13	焼き魚、茄子とピーマンの味噌炒め、味噌汁、デザート
6/27	豆腐ハンバーグ、ひじきの煮物、味噌汁

### 1. スタッフからのインフォメーション

- 1) 4月26日(金)「いやしの美容塾」
- 2) 6月1日(土)「第1回精神保健福祉講座の開催」
- 3) 7月6日(土)「共に生きる歌と踊りの集い」(港区社会福祉協議会主催)に参加
- 4) あいはーと・みなとのホームページが開設されました。(URLは8Pをご確認ください。)

以上のことをお知らせしました。

### 2. 利用者からのご意見

1) メニュー決めに先立ち、ヒューマンぶらざの調理室を使用しての初めての食事会となった4月の昼食会の感想を参加者からお聞きしました。

- ・他の施設のためテーブル、椅子などを用意する必要があり、準備に時間がかかり、労力も必要となる。
  - ・食卓を調理台としても使う必要があり、待っている人たちの席が足りなくなるため、階下で待ってもらうなどの配慮が必要になるのではないかな。
- 以上のような感想が出されました。

2) 投書箱に次の意見が入っていました。「夕方のできるプログラムはないのだろうか。」この提案について意見交換がなされました。

- ・やはりプログラムは、利用者の多い昼間に開催した方が良いのではないかな。
- ・講師の必要なプログラムは、時間の変更が難しいと思う。(現在講師のいないプログラムは卓球とソーイングのみ)
- ・現在の時間帯を残したまま、夕方以降の時間帯にも実施できるプログラムはないだろうか。
- ・職員から「精神保健福祉講座」は一般区民向けの講座であるので、夜間の開講は可能であるとの発言がありました。利用者の自主活動も含めて、夕方以降の活動時間の実施については、今後も継続して考えていくことになりました。

3) 参加利用者の方から利用者用のパソコンについて質問がありました。

オープンスペースのパソコンの使い勝手が悪い。インターネットに規制がかかっているのは仕方がないが、操作がスムーズにいかないのはストレスがかかる。この状態の改善は業者に頼らずとも、パソコンに精通した職員なら改善できるのではないかな？

職員から「パソコンの状態を検査、把握し、職員でやれるものかどうかを確認いたします」とお答えしました。

### 3. 「障害者差別解消法」について

前月に引き続き「障害者差別解消法」について理解を深めるための意見交換を行い、特に、精神障害者に対する「合理的配慮の提供」にはどのようなものがあるかを出し合いました。

- ・電車ホームの開閉扉は、自殺防止にもなる。開閉扉があることで、駅のホームに安心していることができるようになった。
- ・新宿駅のホームの端には青いライトがついている。青色は安心できる色でやはり自殺等の事故防止になる。そういう配慮が大切だと思う。

以上の意見が出されました。今後も「障害者差別解消法」について理解を深めていくことを確認して、終了となりました。

# 母と戦争

17 k o r o

平成15年4月に、亡くなった母の遺品である、俳句手帳の中にこんな一文を見つけた。

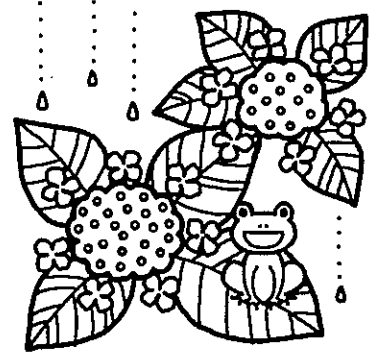
.....

「私の食べられる 野草との 出会い。  
昭和16年、夫克司が、軍の命の許に、  
中支に戦出、後、金も無く  
子供三人と共に、干駄ヶ谷に残された。  
食料不足、新宿御苑の土手に、  
食べられそうな草を摘んで  
ミソ汁の中に入れ、結構おいしい。  
だんだん太平洋戦争が激しく  
(昭和) 17年、18年、19年、  
空襲の中、さまよい、外苑の中  
(子供を) 探し、枯れ枝は、  
燃料として毎日だった。  
(昭和) 19年、空襲、11月、  
やっと、出生地(栃木県)ハツ木に疎開  
やっと、名前のたしかな野草とであった。」

母、善美 記す

.....

私は、ショックだった。  
戦争の苦勞を 知らない 自分の甘さを憎んだ。



## 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

角筈二丁目

- ① かどすにちようめ
- ② つのはずにちようめ

問題2

舎人公園前

- ① とねりこうえんまえ
- ② やどりこうえんまえ

問題3

十間橋

- ① じゆっけんばし
- ② じっけんばし

答えは8ページの下の側へ！

## 私のお気に入り

絵本「わすれられないおくりもの」  
スーザン・バーレイ 著

人が生きる上で大切なことを  
教えてくれる絵本です。  
インターネットで検索すると  
ユーチューブで朗読と絵を  
見ることが出来ます。  
よろしかったらどうぞ。

メイ子



# 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

新緑や 園児の帽子 おおきけり

美影

紫陽花の 葉っぱの裏に カタツムリ

合羽

川柳

亡母の句や 己がつたなき 俳句かな

美影

あいはーと 呑み屋街に 埋もれる

帰る時 煙が誘う 居酒屋へ

合羽

## ホラーパニック

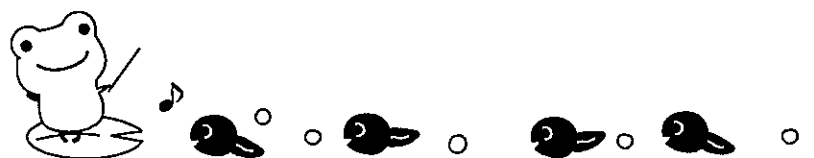


m.s

## 迷惑人

非常識な奴がいる  
世の中マナーを守ってれば  
もっと、住み易い世の中に成るだろう  
例えば、タバコの投げ捨て、空き缶ポイ捨て  
ゴミのポイ捨て  
犬の飼い主の一部は糞を放置して行く  
俺からいわせりゃ人間じゃねー  
もう一度小学生からやり直せ  
悔い改めろ 懺悔しろ  
ママチャリでぶっ飛ばす奴  
シルバーシートを占領する若者  
寝たふりして 知らんぶり  
ヘルプマークの意味も知らない  
ポーっと生きているんじゃないよ  
あなた方は決して浮かばれない

Donchan



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

梅雨の季節が近づいてきました。  
ラピールでは、6月も沢山の行事を予定しております。

6月4日(火) 日帰りバス旅行 富士サファリパーク方面  
6月8日(土) ふれ愛まつりだ 芝地区」初参加 港区立芝公園  
6月15日(土)～17日(月) 3日間 高野山東京別院「青葉まつり」

上記以外にも沢山の織作品のご注文を頂き、皆んなで力を合わせて頑張っております。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

## みなと工房

雨の合間に差し込む日差しや暖かさに、初夏の訪れを感じるこの頃となりました。今月も気持ち良くあいとはと・みなとを利用していただけるように清掃作業に励んでいきたいと思っております。  
そして今年もみなと工房は、初夏から秋にかけて地域の各お祭りでかき氷・わた菓子の販売を行っていく予定です。近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

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

### あいとはと・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：じとじと雨の季節の到来です。紫陽花を眺めにあえて外出してみたいと思っております。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. ①

発行：港区立地域活動支援センター あいとはと・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