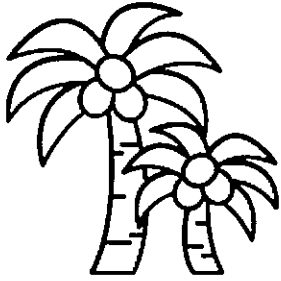


港区は
心のバリアフリー推進事業
を実施しています！

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 7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	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	New!卓球 16:30~17:30	昼食会 11:30~13:30 ピアカウンセリング 13:00~16:00 歌と踊りのつどい ↑詳細は3Pをご確認ください。
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	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	夕食会 15:30~18:30	New!卓球 16:30~17:30	さをり織り 13:30~14:30
14	15	16	17	18	19	20
	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 みんなで話そう 16:30~17:30	ヨガ教室 13:00~14:00	演劇部 15:00~16:00 New!卓球 16:30~17:30	昼食会 11:30~13:30 SST(生活技能訓練) 15:00~16:30
21	22	23	24	25	26	27
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 夕食会 15:30~18:30	New!卓球 16:30~17:30	さをり織り 13:30~14:30 魚らん坂まつり ↑詳細は3Pをご確認ください。
28	29	30	31			
	卓球 15:00~16:00		パソコン教室 14:00~16:00			

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	「あいはいと・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」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、個別で教えて頂きます。※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。	◆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	あいはいと演劇部	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 (シナ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刺しゅうと作品作りを行います。	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8月23日に開催します。	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)

地域のお祭りに参加します！

移転期間中も高輪地区の魚らん納涼フェスティバルや四の橋夏まつり等に参加します。例年通り、おもちゃや駄菓子の販売など実行委員会で企画し、出店します。実行委員の募集は締め切りでしたが、お手伝いいただける方はスタッフまでお声かけください。

＜あいはーと・みなと参加日程＞

「歌と踊りのつどい」（主催：港区社会福祉協議会）

- 日 時 7月6日（土）：13：30～16：00
- 場 所 麻布区民センター ※利用者の皆さんのオリジナル曲を披露します。

「魚らん納涼フェスティバル」（主催：魚らん商店会）

- 日 時 7月27日（土）17：00～20：00
- 場 所 魚籃坂下交差点付近

「四の橋夏まつり」（主催：白金商店会）

- 日 時 8月3日（土）4日（日）16：00～20：00
- 会 場 白金商店街メインストリート

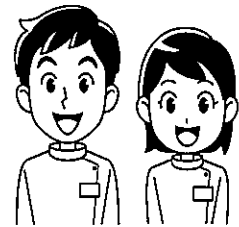


6月8日（土）に芝公園で行われた「ふれ愛まつりだ、芝地区！」にも参加しました。

看護師による健康相談

皆さんは、ご自身の血圧の数値をご存じですか？月2回看護師が来館し、オープンスペースで簡単なバイタルチェックを行い、皆さんの健康についての相談を伺います。ご希望の方は相談室にてお話を伺う事も可能です。お気軽に、ご相談ください。

- 日 時：7月 3日（水） 13：00～14：30
7月25日（木） 13：00～14：30
- 場 所：あいはーと・みなと オープンスペース
- 看護師：リハビリの風訪問看護ステーションみなと 看護師



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（事前にスタッフにお声かけください）
- 内 容：7月15日（月）は「期待」をテーマに行います。



SST（ソーシャルスキルトレーニング） 7月、8月の日程変更のお知らせ

生活する中で「こんな時どうしたらいいんだろう」と思うことはありませんか？SSTでは、参加者で意見を出し合い、解決する方法を探します。

毎月第2火曜日と第4土曜日に開催しているSSTの7月と8月の開催日が変更となります。

- 日 時： 7月 9日 15:30~17:00（第2火曜日）
7月20日 15:00~16:30（第3土曜日）
8月 6日 15:30~17:00（第1火曜日）
8月24日 15:00~16:30（第4土曜日）
- 場 所： あいはーと・みなと 講習室
- 途中参加、見学も可能です。お気軽にご参加ください。

精神科医がご相談にのります

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の相談が出来ます。ご家族の方も申込みできます。皆様お気軽にご参加ください。

- 日 時：7月22日（月） 14時~16時（予約制 5名程度）
- 場 所：あいはーと・みなと 相談室
- 問合せ：相談専用（03-6402-4340）
プログラム受付専用（03-6402-4341）

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月~平成29年9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

●令和元年5月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：461人 ・電話件数：1341件 ・計画相談支援人数：77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。

5月21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 4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。

7月の昼食会メニュー

- 7月 6日…茄子とトマトの冷靜パスタ
- 7月 20日…冷やし中華そば

7月の夕食会メニュー

月日	メニュー
7/11	かき揚げ天ぷら、枝豆、冷奴、味噌汁、デザート
7/25	ピーマンの肉詰め、マカロニサラダ、味噌汁

1. スタッフからのインフォメーション

- 1) 5月27日(月)「精神科医相談」
- 2) 5月24日(金) オープンスペースの冷蔵庫の交換
- 3) 6月1日(土)「第1回精神保健福祉講座」
- 4) あいは一と・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。)
- 5) 打ち水への参加について

港区では、真夏の都心部のヒートアイランド現象を少しでも解消しようと、毎年、「打ち水」の実施を区民に呼びかけています。あいは一と・みなとでも、エクセレントビルの管理者と協力して、エクセレントビル周辺で「打ち水」を計画しています。詳細が決まりましたら、皆さんに周知いたしますので、ご協力をお願いいたします。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) 清掃活動について

参加者の方から、「打ち水」と同様に、地域貢献への一つとして、ビル周辺の「清掃活動」をしてはどうかとの提案がありました。浜松町周辺の会社で、社員がごみ拾いを実施している実例や、芝支所の協働推進課で、トンブや塵取りなどの清掃道具を貸し出していることなどの紹介がありました。今後、実施できるかどうか検討していくことになりました。

3. 意見交換会

今月は「主治医との付き合い方について」意見交換を行うことになりました。

○現在の主治医との関りはどのようなものですか？

- ・医師の役割について当事者が誤解している部分があるように思う。よく主治医が話を聞いてくれないとの声を聞くが、話を聞くのはカウンセラーであって、医師は薬を出し、必要な書類を出してくれる人ではないか。
- ・当事者が薬の知識を持っているのは、医師としてはやりにくい、との意見もあるようだが、自分は、一部の薬について、この薬を出して欲しいと医師に伝えたと、受け入れてもらった。その後、躁うつ病の状態は安定している。以前の医師からは拒否されており、受け入れてもらったことが医師への信頼につながった。
- ・受診は2週間に1回。診察時間は長くて5分、通常は2、3分で終わる。伝えたいことは箇条書きにして、効率よく医師に伝えている。服薬は医師の指示に従い、その時々状態を医師に伝えている。定期的に医師に会うことが安心感につながっている。
- ・主治医の説明は丁寧で、具体的にデータでも示してくれる。主治医を信頼して服薬をしている。
- ・癌を患って間もなく10年が経とうとしているが、担当医師を信頼して、治療や食事療法を続けてきた。辛い時期もあったが快方に向かっている。医師への信頼がなければ治療や食事療法は続けられなかったかもしれない。

○どのような経緯で現在の主治医とつながりましたか？

- ・友人から紹介された。
- ・立ち振る舞いから信頼できる医師と思い、自分から指名した。辛抱強く見守り、ゆっくりと橋を架けくれるような印象がある。
- ・子供の時からかかっている病院から紹介された。

○今回の意見からうかがえる良い医師とは？

- ・主治医との関わり方は様々だが、良い主治医を持ったと言えるのは医師と当事者との間に、信頼関係が築かれているかどうかにかかっているように思われた。

温暖化が止まらない

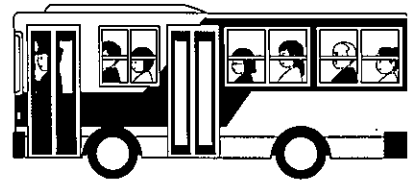
温暖化が止まらない
日本は遂に亜熱帯か
加速している温暖化
世界の偉い人や科学者が集まって
会議をしても出来る案はない
全て絵に画いたもちになっちゃってしまっ
何パーセントシーオー2を削減というより
具体的根拠を示してほしい
このままでは地球が危うい
自然の脅威をなめたらいけない
豪雨、干ばつ、森林火災
地球はいつか砂漠化してしまっ
食い止めよう温暖化

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

駿河台下

- ① するがだいした
- ② しゅんこうだいした

問題2

聖路加病院前

- ① せいじかびよういんまえ
- ② せいろかびよういんまえ

問題3

浅間神社

- ① あさまじんじや
- ② せんげんじんじや

答えは8ページの下側へ！

私のお気に入り

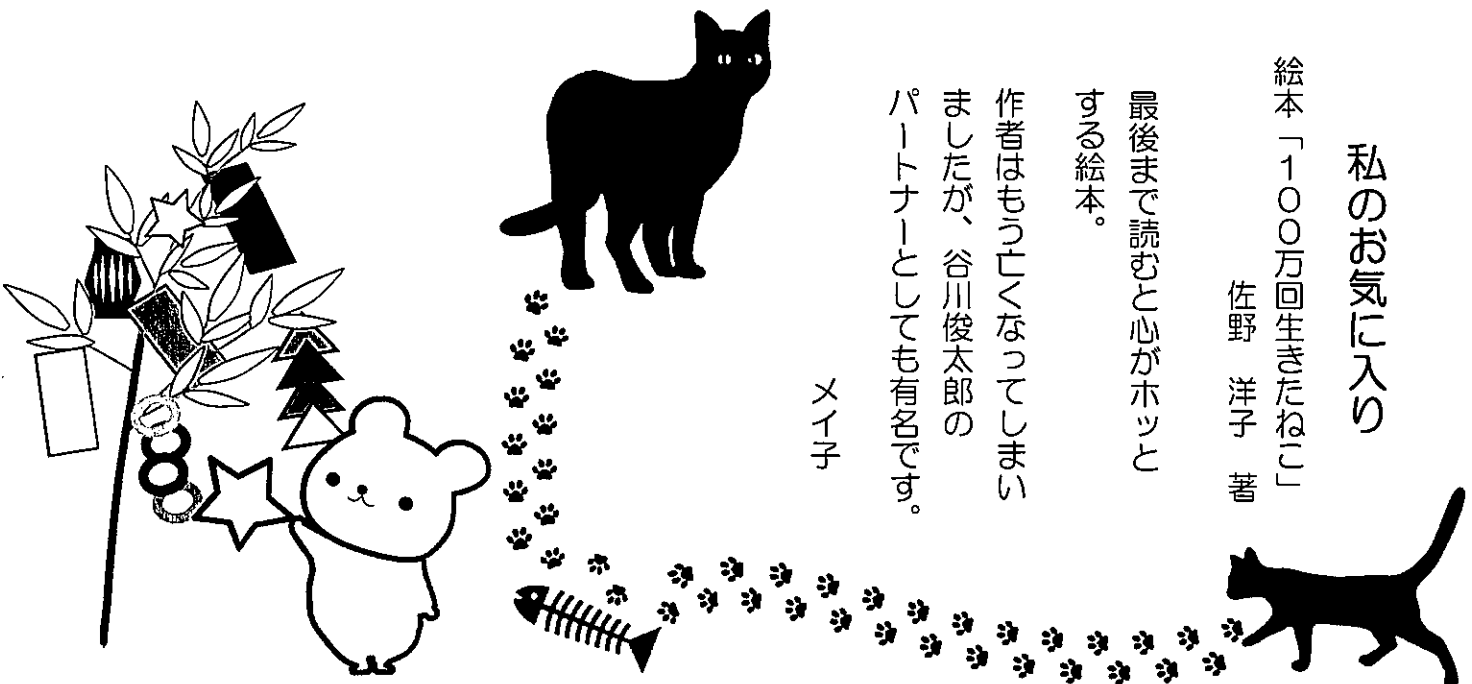
絵本「100万回生きたねこ」

佐野 洋子 著

最後まで読むと心がホッと
する絵本。

作者はもう亡くなってしまっ
ましたが、谷川俊太郎の
パートナーとしても有名です。

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

陽光の 青葉のトンネル 軽井沢

美影

夏休み 指折り待った 夏休み

合羽

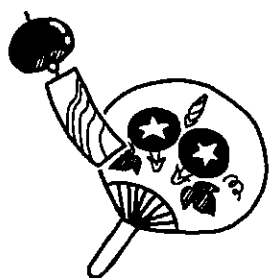
川柳

親父ギャグ 繰り出すとともに 苦笑い

美影

たかが蚊に やっつける迄 寝ない俺

合羽



夏の海とかき氷



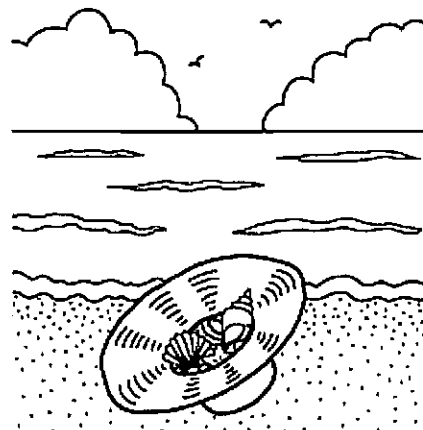
ル.8

小指のピンキーリング

左手の小指のピンキーリング
自己主張する様にキラキラ光る
チラチラとリングを見るだけのボク
誰かからのプレゼント?
そんな言葉を飲み込んで
ぎこちない笑顔を浮かべるボクを
キミはいたずらっ子の様に微笑んで.....

ボクの複雑な気持ち分かってよ
泣きたくなる気持ち分かってよ

ゆっちゃ



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

熱中症の心配な暑い暑い7月になりました。
ラピールは、7月20日(土)に三田納涼カーニバルに出店参加します。
これからも、一人、ひとりの体調管理に気をつけながら
より良い作品を作成する目標に向かって力を合わせ頑張ってまいります。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

梅雨明けまであと少しとなりました。
季節の移り変わりの変化を感じ体調管理に気を配り、この季節ならではの楽しみに触れながら、今月も
清掃作業に取り組んでいきたいと思えます。
そして7月6日に、港区立麻布区民センターにて「共に生きるみんなの歌と踊りの集い」が開催されます。
今年もみなと工房は出演を予定しているため、皆さまお誘い合わせの上、是非お越し下さい。

【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：春バテが癒えないうちに夏の到来です。体調に意識を向けながらこの夏を乗り越えたいです。 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：港区立精神障害者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