

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、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。

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 8月 月間予定表

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
				ヨガ教室 13:00~14:00	演劇部 15:00~16:00 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 さをり織り 13:30~14:30 四の橋夏まつり ↑詳細は3Pをご確認ください。
4	5	6	7	8	9	10
	卓球 15:00~16:00	ハンドメイド 14:00~15:00 SST(生活技能訓練) 15:30~17:00	健康相談 13:00~14:30 パソコン教室 14:00~16:00	夕食会 15:30~18:30	卓球 16:30~17:30	
11	12	13	14	15	16	17
	卓球 15:00~16:00	ソーイング 14:00~15:00	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	演劇部 15:00~16:00 みんなで話そう 16:30~17:30	卓球 16:30~17:30	昼食会 11:30~13:30
18	19	20	21	22	23	24
	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	ヨガ教室 13:00~14:00 夕食会 15:30~18:30	いやしの美容塾 14:00~15:00 卓球 16:30~17:30	さをり織り 13:30~14:30 SST(生活技能訓練) 15:00~16:30
25	26	27	28	29	30	31
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	健康相談 13:00~14:30	卓球 16:30~17:30	

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」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。 次回の日程が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。

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。今月はあいは一との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。	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。

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！

浜松町への移転期間中も高輪地区の四の橋夏まつりに参加します。例年通り、おもちゃ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、当日に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＞

「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



SST（ソーシャルスキルトレーニング） 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。

8月の開催日は以下のとおりです。

- 日 時：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。

卓球プログラムのご案内

卓球は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、進行します。これまで毎週月曜日のみ実施していましたが、7月から金曜日も実施することとなりました。一緒に体を動かしてみませんか。みなさん、お気軽にご参加ください。

- 日 時：毎週月曜日：15：00～16：00
毎週金曜日：16：30～17：30
- 場 所：あいはーと・みなと 講習室

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：8月19日（月）は「常識」をテーマに行います。



いやしの美容塾

8月のテーマは「パック&トリートメント」です。

夏の紫外線でダメージを受けたお肌をパックでトリートメントする方法と、自宅でも簡単に出来るフェイシャルマッサージ(プラチナリフトアップマッサージ)の方法を教えてください。

- 講師：プラチナ美容塾の方々
- 日時：8月23日(金) 14:00~15:00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室
- 講師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。

第54回 はーと音楽会を開催します！

地域の方々やあいはーと・みなとの利用者による心あたたまる演奏や歌声が聴衆の皆さまを楽しませてくれます。

出演者も募集しています。希望者は申込をお願いします。

- 日程：9月15日(日) ※時間は決まり次第ご案内します。
- 場所：障害保健福祉センター(ヒューマンぷらざ) 6階 多目的体育室
- 出演申込み：あいはーと・みなと(03-6402-4341) 担当：小山・榎引
- 出演申込み切：8月20日(火)

第2回精神保健福祉講座 開催のご案内

「精神障害者の社会的入院について」

精神障害についての理解を一層すすめるため、今年度第2回目の精神保健講座を開催します。

今回は、精神障害者の社会的入院の歴史、実態と、退院促進や地域移行支援等社会的入院からの脱却への試みについてお話いただきます。

互いに理解し合う地域社会の実現に向けて、多くの区民の方々の参加を心より願っています。

- 日時：9月28日(土) 14:00~16:00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室
- 講師：金川 洋輔 氏 (東京都地域移行促進事業・地域移行コーディネーター)
- 申し込み：事前の申し込みはありません。当日ご来場ください

利用登録更新のお知らせ

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10月末の方の申請を受け付けています。

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。

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

- 令和元年6月のご来館者数、電話相談件数
- 来館者(延べ)：433人
- 電話件数：1185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。

6月18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「あいは一と・みなと」となるように、一緒に意見交換しませんか。

8月の昼食会メニュー

- 8月 3日…夏野菜カレー
- 8月 17日…冷やしぶっかけ素麺

8月の夕食会メニュー

月日	メニュー
8/8	魚のホイル焼き、胡瓜の梅肉和え、サラダ、味噌汁、デザート
8/22	中華風涼しゃぶ、茄子とピーマン厚揚げ炒め、味噌汁

1. 職員からのインフォメーション

- 1) 6月28日(金)「いやしの美容塾」
 - 2) 7月6日(土) 港区社会福祉協議会主催「第39回共に生きるみんなの歌と踊りの集いについて」参加
 - 3) 7月28日(土)「魚らん坂納涼フェスティバル」参加
 - 4) 8月3日(土)、4日(日)「四の橋夏まつり」参加
- 以上のことをお知らせしました。

2. 職員からの提案と報告

- 1) 7月からの夜のプログラムの創設について
 - ①毎週金曜日16時30分～17時30分:「卓球」を新設します。
 - ②「みんなで話そう」の実施時間について
仕事帰りの方が参加しやすい時間実施してほしいという声があり、夏季の期間(日没時間の遅いおおむね7月～9月)は16時30分～17時30分に開催します。皆様の参加をお待ちしております。
- 2) ティーカップと傘の保管について
流し場の水切り籠に置いていたティーカップや、傘立ての鍵が見当たらなくなることがありました。洗ったカップはオープンスペースの保管庫に戻し、傘は傘立てに鍵をかけて保管して下さい。
- 3) 精神保健福祉講座の実施報告
6月1日(土)に港区立神明いきいきプラザ集会室で行った精神保健福祉講座には17名の参加者がありました。
今後も精神障害者への理解を深めてもらうために、今後も地域の一般の方たちへ、参加を呼びかけていきます。

3. 利用者からの意見

○オープンスペースに大型テレビがあるが、有効活用されていない。一人の時や大きなニュースがある時は見たい。テレビの見やすい雰囲気にして欲しいとご意見がありました。
スタッフから「テレビを見たいという希望がある方は、その場にいる利用者の賛同を得られれば見られるので、職員に声を掛ける」という以前からのルールを文章化し、オープンスペースの掲示板に掲示して、利用者にも周知することになりました。

4. 意見交換

「社会的入院」をされている方が退院に結びつくためにはどのようにすればよいか、ということテーマに、参加者で意見交換をしました。
※「社会的入院」:医療的には入院をする必要はないが、本人を取り巻く諸事情により退院できず、病院で生活している状態

続きは6Pへ→

→みんなで話そうの報告の続き

- ・社会資源を使う。例えばあいは一とのようなところを利用して、社会と交わる訓練をしていく。
- ・外出訓練を繰り返して、パスモなどの使い方を覚えてから、住むところを決めていく。
- ・本人が退院したいかどうかが大切。退院した後の生活が楽しいと思えるかどうかが重要。今の社会のありようを伝えて判断する材料としてもらう。
- ・今までの人に頼っての生活から、自分で生活することの難しさを自覚し、克服していくことが、どれほど大変なことを周囲の人が理解していくことも大事。
- ・先日の川崎の事件は、社会との接点がなかったことも事件を引き起こす要因になっていると思われる。社会的入院を余儀なくされてきた人も、同様に社会的な接点が少なく、それをどのように克服するかが課題となる。
- ・退院した人が幸福と感じるかどうかは、受け入れる側の社会のありようにも関わってくると思われる。

参加された皆さんから、「社会的入院」をされている方たちの退院に結びつく事例について、有意義な意見が数多く出されました。

今後もこのようなテーマについて意見交換ができればと思います。来月の「みんなで話そう」にも、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

お父さん！お母さん！

ちよっと待って下さい！

作詞 17 k o r o

ちよっと待って下さい
その電話
信じちゃダメよ
その電話

狙っています サギ師たち

あなたの 子供は

鞆なんか 落としていません！

忘れてきても いません！

大事な カバンを 失くす様な

バカな 子供じゃ ありません！

サギ師の 甘い言葉に ダマされないで！

大事な お金を 渡す前に

確認しましょう 本当の子供に 電話して！

相手の 電話番号を 訊きましょう！

折り返して 掛け直しましょう！

あわてて 銀行に 駆け込む前に

相手が どんな 上手い事を言っても

乗っからないで

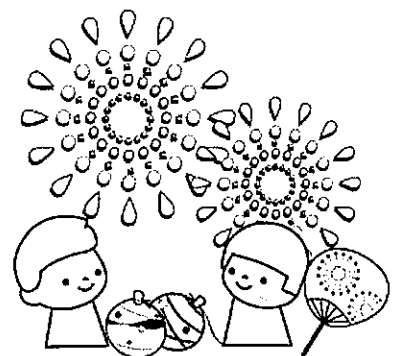
お父さん！ お母さん！

まずは 110番です！



おもちゃDor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

高士戸

- ① たかっと
- ② たかつど

問題2

巽橋

- ① たつみばし
- ② そんばし

問題3

豎川大橋北詰

- ① よこかわおおはし
- ② たてかわおおはし

答えは8ページの下側へ！

みんなの広場

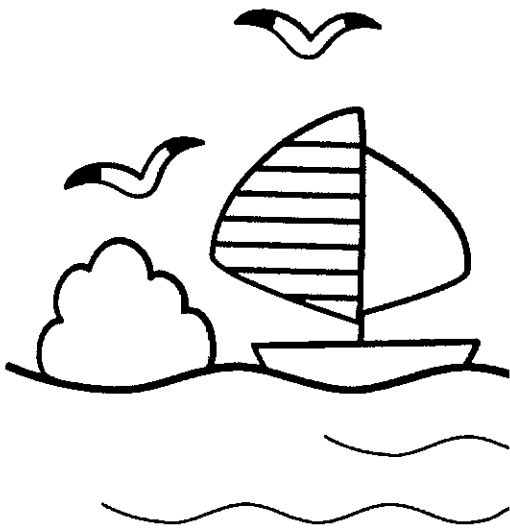
コラムや詩、写真やイラスト、
あいはーとを利用する方々の
さまざまな作品を紹介するコーナーです。

俳句

恋しくて 寝床とび出す 梅雨の朝
美影

川柳

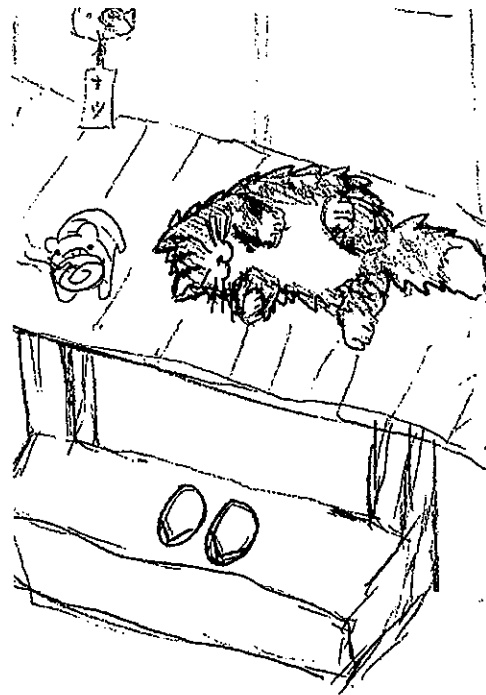
金は無くても 君さえ いてくれば
美影



夏の山と...



ms



Y5

私のお気に入り

絵本「泣いた赤おに」

作 浜田 廣介

絵 いもと ようこ

私の大好きな絵本です。

少し哀しいですが、作者の
人生哲学が感じ取れます。

高輪図書館の昔話絵本コーナーに
あります。

よろしかったらどうぞ。



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

暑い暑い夏がやってきました。

ラピールでは、今年も利用者さんの体調を考慮して
8月10日(土)から8月18日(日)までの間、夏休みを
実施させていただきます。

皆様にはご不便をおかけ致しますが、宜しくお願い致します。

尚、港区社会福祉協議会主催の「2019 夏！ボランティア体験」の
受入れも行っておりますので、思い出に残る夏休みになることを願っております。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

例年に比べて長い期間梅雨空が続いていましたが、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。
今月も熱中症対策をしっかりと行い、清掃作業に取り組んでいきたいと思えます。そして8/7(水)に
浜松町ビルディングにおいて開催されるスリー・ワンダフルフェスタにてかき氷・綿菓子の販売を行
います。ぜひ、お越しくださいませ。

【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：今年は冷夏でしょうか、猛暑でしょうか。過ごしやすい夏になってほしいものです…。 by.T

6P おもちゃDr. からの挑戦状 答えは 問1. ① 問2. ① 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