

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、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 9月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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	卓球 16:30～17:30	昼食会 11:30～13:30 ピアカウンセリング ★12:00～15:00
8	9	10	11	12	13	14
	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	卓球 16:30～17:30	さをり織り 13:30～14:30
15	16	17	18	19	20	21
音楽会 ↑詳細は4Pをご確認ください。	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	卓球 16:30～17:30	昼食会 11:30～13:30
22	23	24	25	26	27	28
	卓球 15:00～16:00	ソーイング 14:00～15:00 みんなで話そう 16:30～17:30	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 夕食会 15:30～18:30	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 精神保健福祉講座 ↑詳細は4Pをご確認ください。
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		★7日(土)の「ピアカウンセリング」は先生の都合により開始時間が通常より早まります。 ☆16日(月)の卓球は開始時間が通常より遅くなります。			

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。	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。	詳細は6Pをご確認ください。

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。	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。 今回は10月25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。

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)

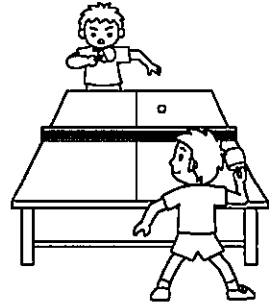
卓球プログラムのご案内

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。
これまでの月曜日に加えて、7月から金曜日も実施しております。

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。



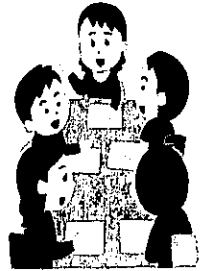
- 日 時：毎週月曜日：15：00～16：00
毎週金曜日：16：30～17：30
- 場 所：あいは一と・みなと 講習室



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：あいは一と・みなと 講習室
- 申し込み：先着順（事前にスタッフにお声かけください）
- 内 容：9月16日（月）は「怒り」をテーマに行います。



バザー物品寄付のお願い

あいは一と・みなとでは、第38回みなと区民まつりの参加にあたり、みなさまからバザー物品寄付を募集します。

皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

- 受付め切：9月22日（日）
- 受付場所：あいは一と・みなと（スタッフまでお声かけください）
- ご寄付いただきたい品物：
 - ・食器、タオル、石けんなどの日用雑貨品
 - ・衣料品（こども服も含む）、靴
 - ・バッグ、アクセサリー、おもちゃ 等

※ 衣服は新品もしくはクリーニングされたものに限りです。

※ どの品であってもカビ、シミ、汚れのあるものはお断りすることがあります。

※ 電気製品、食料品、雑誌類はご遠慮ください。

第54回 は一と音楽会を開催します！

地域の方々やあいは一と・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。

終演後は出演者も交えての交流会を行います。みなさんのご参加をお待ちしています。



- 日 程：9月15日（日） 13：00～15：40
※交流会は 15：40～16：30
- 場 所：障害保健福祉センター（ヒューマンぱらざ）（港区浜松町1丁目8番23号）
6階 多目的体育室

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：あいは一と・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

10月の夕食会について

毎月第2・第4木曜日に実施している夕食会ですが、実施場所がイベント準備等を行う都合上、日程の変更があります。

- 日 時：10月17日 15：30～18：30（第3木曜日）
- 場 所：障害保健福祉センター（ヒューマンぱらざ）3階 調理実習室
- 参加費：500円

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11月末の方の申請を受け付けています。

ご不明な点がありましたらスタッフまでお尋ねください。

あいは一と・みなとのご利用、ご相談について

- 令和元年7月のご来館者数、電話相談件数
- ・ 来館者（延べ）：429人
- ・ 電話件数：1318件
- ・ 計画相談支援人数：75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。

7月17日(水)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 9名、職員 5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。

9月の昼食会メニュー

- 9月 7日…そぼろ丼
- 9月 21日…醤油ラーメン

9月の夕食会メニュー

月日	メニュー
9/12	ゴーヤチャンプルー、サラダ、味噌汁、デザート
9/26	麻婆豆腐、中華サラダ、中華スープ

1. 職員からのインフォメーション

- 1) 7月から従来の月曜日に加えて、毎週金曜日にも卓球が行われています。
- 2) 7月22日(月)精神科医相談
- 3) 地域の夏祭り等への参加について、
 7月27日(土)「魚籃坂フェスティバル」
 8月3日(土)4日(日)「四の橋夏祭り」
 9月15日(日)「は一と音楽会」
 以上のことをご案内しました。
- 4) 7月26日(金)「芝商店会夏祭り」: みなと工房のブースの一角をお借りして、あいは一と・みなとのパンフレットや月間予定表を配布することをご案内しました。

2. 2021年4月オープン予定の高輪の新施設の名称について

障害者福祉課から、現在改築中の「港区立精神障害者地域活動支援センターあいは一と・みなと」が、2021年4月オープン時に就労継続支援事業や短期入所など新たな事業が加わることや施設概要についての説明がありました。

「港区立精神障害者地域活動支援センター」は、総合支援法に基づく名称であり、今後、事業が拡大することやよりわかりやすくするため、名称を変更します。愛称である「あいは一と・みなと」は、継続していきます。

名称変更に向けて、利用者や家族の方々のご意見が伺いたい。とのことでした。

(意見)

- ・愛称である「あいは一と・みなと」は、残るので安心した。
- ・センター名については、「総合」とついた方が、就労継続支援事業や短期入所など新規事業も含まれるセンターだということを、端的に表すことになるのではないかと。
- ・「自立」という言葉は、重く感じる。センターの役割として、必ずしも自立だけを目指すわけではないと思う。

名称変更については、皆さんからの貴重なご意見を踏まえ、検討していきます。また、必要に応じて情報提供をしていきます。との言葉で終了となりました。

3. 利用者の皆さんからの意見

- 1) 「お昼に、利用者呼びかけをして、コンビニ弁当を持ち寄って、オープンスペースで食べてもいいか。」との質問に「呼びかけして食べても大丈夫です。」と回答しました
- 2) 「不用品がありますが、持ってきて大丈夫ですか。」との質問に「みなと区民まつりがありますので、受付期間を決めて募集をします。決まり次第通知いたします。」と回答しました。

以上

IMR（リカバリーと病気の自己管理）

= 参加者募集のお知らせ =

IMRとは…こころ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「Illness Management and Recovery」というプログラムです。

●募集期間：9月1日（日）～9月15日（日）

※詳しくはあいはーと・みなとに掲載してあるポスターをご覧ください。

●開催日時：土曜日（第4土曜日はお休み） 11：00～12：30 90分
（10月中旬～3月末）

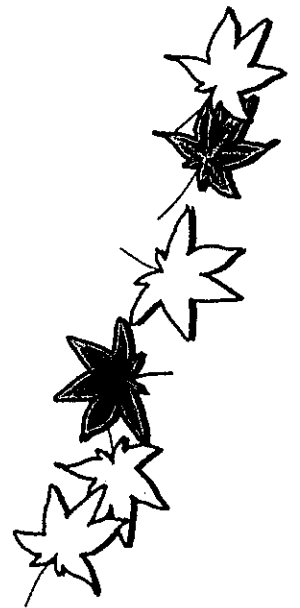
●募集人数：3～6名

●講師：木村 聡太 氏（臨床心理士）、横澤 直文氏（臨床心理士）

●場所：あいはーと・みなと 講習室

私の一本道

作詞・作曲 若杉由美子



1 好きで 生まれた 訳じゃない

けれども この子の 命がある

生きてく 私の 瞳の奥で

この世で 生きてく 愛しいあなた

2 それから あなたの 誕生日

うれしい 我が子の 生きてる証し

この世に 生まれ ありがとう

夢の中でも かわいい あなた

3 私の 生きてく 瞳の奥で

未来へ さ迷う 勇気と力

私は この子と 歩いていく

この世に 命が 燃えてる限り

この世に 命が 燃えてる限り

おもちゃDr.からの挑戦状

□で囲った漢字は都内路線バスの停留所名や電車の駅名です。

停留所の読み方で正しいものを選びなさい。

問題1

神楽坂

① かみらくさか

② かぐらざか

問題2

茅場町

① かやばちよう

② めいばちよう

問題3

茗荷谷

① めいりだに

② みようがだに



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。

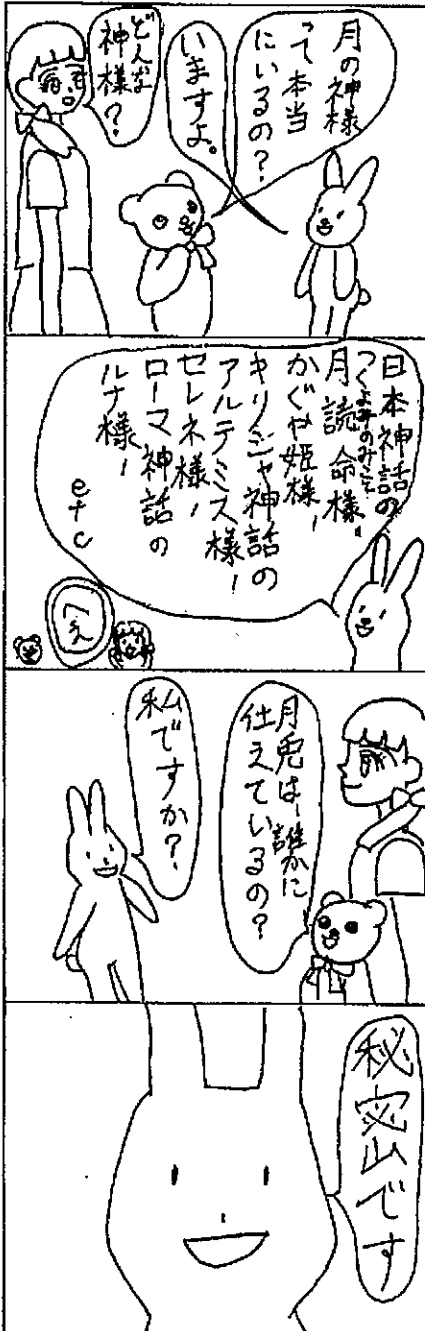
青き心

作詞・作曲 若杉 由美子

1. さらに尊く美しいものは
宇宙に輝く 大きな勇氣
はるかにえがいた
空の青さと緑の深さと自由な大地
2. 未来の地球に 輝く命
天の極みと太陽をあびて
命の恵みを人それぞれに
彩る大地を 宝にしよう
3. さらに尊く美しいものは
この世に咲いている
親子のきずな

平成7年10月24日 作

月兔の仕事、し？



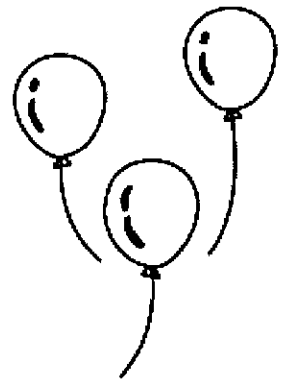
m.s ㊦

私のお気に入り

CD
ルイス・ヴァン・ダイク・トリオ
「バラード・イン・ブルー」
MYCJ-30615

軽いジャズです。
最近よく聴いています。
ジャズっていいですね!

メイ子



短夜を長夜とぞ思う 声の聞きたし 夜明けと共に 美影	短歌	札幌函館沖縄 行たし金は無し 美影	川柳	俳句 文月や 馬鹿は治らぬ 定めなり 美影
-------------------------------------	----	-------------------------	----	-----------------------------

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

猛暑続きの今年の夏もすこしずつ落ち着いてきました。
ラピールでは、これから始まる秋祭りやイベントに向けて
新製品作りに力を合わせアイデアを出し合っていて頑張っています。
これからも引き続き皆様のご支援の程お願いいたします。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。
皆様に快適に過ごしていただけるよう清掃も励んでいきます。宜しくお願い致します。

そして今月もみなと工房は地域のお祭りに多数出店予定のため、引き続き体調管理に気を付けていきたいと思っております。

【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：今年の夏も暑く、溶けてしまいそうでした。まだまだ終わらない暑さに嘆いています。 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. 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