

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、
地域の中で交流を圖り、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 10月 月間予定表

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		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	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
6	7	8	9	10	11	12
茶道 15:00～16:00 港区総合 防災訓練 ↑詳細は3Pをご確認ください。	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	演劇部 15:00～16:00	卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30 区民まつり ↑詳細は3Pをご確認ください。
13	14	15	16	17	18	19
区民まつり	卓球 15:00～16:00	ハンドメイド 14:00～15:00	ストレッチ &リラクゼーション 15:00～16:00 パソコン教室 14:00～16:00	※夕食会 15:30～18:30 ↑詳細は3Pをご確認ください。	卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30 昼食会 11:30～13:30
20	21	22	23	24	25	26
	ピアサポーター 養成講座 14:30～16:30 卓球 ☆16:30～17:30	ソーイング 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(ヒューマン ぶらざで練習) ☆16:00～17:00	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
27	28	29	30	31		
ヒューマンぶら ざまつり ↑詳細は4Pをご確認ください。	卓球 15:00～16:00	自衛消防訓練 14:00～15:00	パソコン教室 14:00～16:00	ヨガ教室 13:00～14:00	☆:開始時間にお気を付け下さい。	

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。作成した作品を地域のイベントで展示することがあります。	

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。次回は11月25日に開催します。	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
⑩	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。 ◆詳細が決まり次第お知らせします。	◆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。	講師:木村聡太氏(臨床心理士) ※参加者募集は〆切りました。

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)をたぐいまれ募集集中です。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。作成した作品を地域のイベントで展示することがあります。	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。

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)

休館日のお知らせ

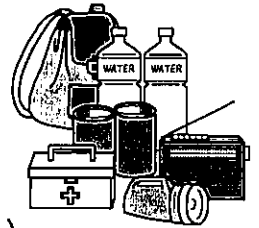
11月10日(日)は休館します。館内衛生維持のため、定期清掃を行います。ご協力の程よろしく
お願いいたします。

港区総合防災訓練（芝会場）への参加のご案内

港区主催の総合防災訓練に参加します。災害時に役立つ訓練の体験や知識を習得できます。「いざ」という時のために一緒に体験に参加してみませんか？

詳細は9月11日発行の「広報みなと」をご確認ください。

- 開催日時：10月6日(日) 9:30~11:30
- 会 場：港区立芝公園 (芝公園4-8-4)
- ご参加をご希望の方は当日9:00にあいはと・みなとに集合してください。



みなと区民まつりに参加します

今年も、みなと区民まつりに参加し、例年通り、バザー品・自主製品などの販売を行います。当日の出店準備や販売活動と一緒に参加できる方を募集しています。希望される方はスタッフまでお声かけください。

みなさんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

- 日 時：10月12日(土) 11:00~16:00 (まつりは17:00まで)
：10月13日(日) 10:00~16:00 (まつりは16:00まで)
- 会 場：港区芝公園 増上寺会館前(福祉部会エリア)

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：10月21日(月)は「怒り」をテーマに行います

※9月にお休みをいただいたため、改めてこのテーマで実施します。



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は、今月のみ、第3木曜日に行います。参加される方はお気をつけ下さい。

- 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(ヒューマンばらざ)3階 調理実習室
- 参加費：500円

☆*..☆*..☆*..☆*..☆*.. いやし美容塾 ☆*..☆*..☆*..☆*..☆*..

10月のテーマは「自分に似合うカラーを見つけよう」です。

肌や瞳の色が一人一人違うように、人それぞれ似合う色は異なります。自分に似合う色がわかると、肌を明るく元気にみせたり、ファッションやメイクのカラーコーディネートの可能性を広げることが出来ます。

自分に似合う色を探してみませんか。みなさまお誘いあわせのうえお気軽にご参加ください。

※講座形式で行います。

- 講師：プラチナ美容塾の方々
- 日時：10月25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自身のメイク道具をご持参ください。

ヒューマンぷらざまつりに参加します

10月27（日）に港区立障害保健福祉センター（ヒューマンぷらざ）において行われる「ヒューマンぷらざまつり」に参加します。

今回は演劇部のみなさんが、オリジナル朗読劇「雪渡り」をステージにて上演します。また、ソーイングやハンドメイドで作成した共同作品の展示します。

芸術の秋まっさかり、この機会にぜひ、あいはーと・みなとの作品の鑑賞に、また他障害の方々との交流を深めるために「ヒューマンぷらざまつり」にお越しください。

自衛消防訓練のご案内

今年度第1回目の自衛消防訓練を行います。浜松町エクセレントビル防災担当スタッフの方から、避難訓練の他に、消火器を使用しての初期消火訓練や、緊急時でも落ち着いて救急車や消防車の出動を要請するための通報訓練について指導していただきます。皆さまお誘い合わせのうえご参加ください。

- 日 時：10月29日（火）14：00～15：00
- 場 所：あいはーと・みなと



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12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。

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●令和元年8月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：474人

・電話件数：1328件

・計画相談支援人数：73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。

8月15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 6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。

10月の昼食会メニュー

- 10月 5日…夏野菜カレー
- 10月 19日…ナポリタン

10月の夕食会メニュー

月日	メニュー
10/17	豚肉の生姜焼き、白和え、味噌汁、デザート

1. 職員からのインフォメーション

- 1) 8月19日(月)「ピアサポーター養成講座」
- 2) 8月23日(金)「いやしの美容塾」
- 3) 9月28日(土)「精神保健福祉講座」
- 4) 8月7日～8月末「打ち水を行うことについて」
- 5) 地域の夏祭り等への参加報告、
7月27日(土)「魚籃坂フェスティバル」と8月3日(土)4日(日)両日の「四の橋夏まつり」に参加しました。地域の皆さんと触れ合う良い機会になりました。
まつりの出店内容の企画から準備、当日の売り子まで携わった実行委員のみなさん、当日売り子として参加してくれた利用者みなさん、ありがとうございました。

以上のことをご案内・報告しました。

2. 利用者の皆さんからの意見

- 1) 地域の夏まつりに参加して気がついたこと。売り子の手伝いに来ている利用者が多くて、売り場からはみだし、何もすることがなくなり、やる気がそがれてしまう。事前に参加を申し出ている利用者には、時間を割り振りして、やる気を満たすようにしてほしい。⇒ 実現するように担当者に伝えます。
- 2) 何度も話していることだが、センター内で顔を合わせたら挨拶を交わしあうように努めましょう。
⇒挨拶の苦手な人がいることも認めつつ、互いに気持ちよく過ごすためにはどうした良いかを考えていきましょう。

3. 「手話言語の理解促進及び障害者の多様な意思疎通の推進に関する条例」の制定を前にして、この条例について考えてみませんか。

条例制定の目的は、手話が言語であるということへの理解促進を図るとともに、障害の特性に応じた多様な意思疎通手段を推進することにあります。

では精神障害を持つ人たちにとって、障害特性に応じた有効な意思疎通手段とはどのようなものがあるか、今回特に災害時を想定して考えていきたいと思ひます。

続きは6Pへ→

→みんなで話そうの報告の続き

- ・災害等があった場合、健常者よりもパニックに陥る確率が高い。周りの声がきこえずらくなるので絵カードや文字カードなど視覚的なものを使った方が良い。
- ・言語指示の場合には、深呼吸などで落ち着かせ、適切で簡潔な言葉で伝える。
- ・薬を切らさないことが大きな安心感につながる。お薬手帳を日常的に携行しておくことよい。
- ・あいは一と・みなとのような施設で薬情報を保管しておく。(薬が変わったら情報を直しておくことが大事である。)
- ・災害時でも、施設と連絡が取れるようになっていることが望ましい。
- ・いざという時のためのシュミレーションができていることが大事である。

今回も皆さんから貴重な意見が多く出されました。9月の「みんなで話そう」にもたくさんの利用者の方のみなさんの参加をお待ちしております。

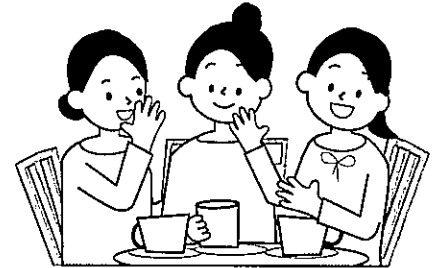
以上

みんなでランチしませんか！

あいは一と・みなとの利用者から自主活動として、「各自お弁当を持ちよって会話を楽しみながら一緒にランチをしませんか？」との提案がありました。

10月は以下の日程で会食をします。みなさまお誘い合わせのうえご参加ください。

- 日 時：10月4日（金）、10月18日（金）
12：00～
- 場 所：あいは一と・みなと オープンスペース



何をやるのも面倒だ

あゝ面倒臭いたら面倒臭い

家事をするのが面倒だ

買い物するのも面倒だ

風呂に入るのも面倒だ

ヒゲを剃るのが面倒だ

外出するのも面倒だ

あゝ面倒臭いたら面倒臭い

これを書くのも面倒だ

テレビを見るのも面倒だ

電話に出るのが面倒だ

メールのやり取り面倒だ

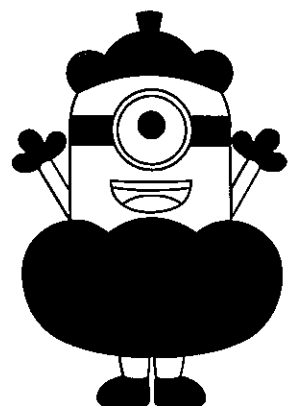
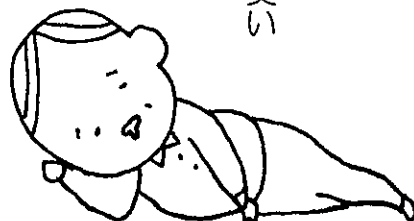
更新手続き面倒だ

あゝ面倒臭いたら面倒臭い

面倒臭いこと多過ぎる

それでも何とか生きている

これってやっぱり病気がな



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。

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

等々力

- ① とうとうりき
- ② ととうりき

問題2

志茂

- ① しも
- ② しし

問題3

雑色

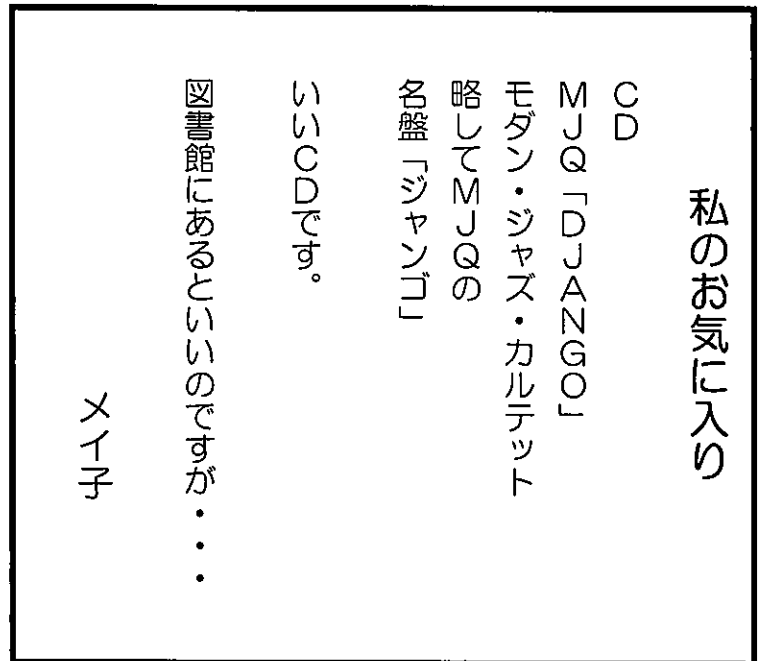
- ① ぞうじき
- ② ぞうじしき

答えは8ページの右下へ！

初めてのハロウィン



m.s



工房ラピール

今年も10月には、沢山のイベント参加を予定しています。
10月1日(火) 東京湾クルーズ「ヴァンティアン・ランチクルーズ」
10月12日(土)、13日(日)「みなと区民まつり」福祉部会会場
10月19日(土) 高野山東京別院「万灯万華会」参加
10月27日(日)「ヒューマンぷらざまつり」参加

上記以外にも各方面から多くの注文を頂いており
皆で協力し頑張っています。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

芝浦周辺の景色も、少しずつ秋の色に変化し、気持ちの良い秋風が吹きこんでくる季節となりました。今月も来館される方々に気持ち良く利用していただけるよう、清掃活動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、10月12日、13日に開催されるみなと区民まつりに出店し、みんなの広場ステージにおいては有志による太極拳演武を行います。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

【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：今年も区民祭りの季節がやってきました。楽しくがんばりたいです！ 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