

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。

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 11月 月間予定表

日	月	火	水	木	金 1	土 2
☆:開始時間にお気を付け下さい。					卓球 16:30~17:30	IMR 11:00~12:30 昼食会 11:30~13:30 ピアカウンセリング 13:00~16:00
3	4	5	6	7	8	9
	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	卓球 16:30~17:30	IMR 11:00~12:30 さをり織り 13:30~14:30
10	11	12	13	14	15	16
休館日 ↑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	ストレッチ &リラクゼーション 14:00~15:00 パソコン教室 14:00~16:00	演劇部 15:00~16:00 夕食会 15:30~18:30	卓球 16:30~17:30	IMR 11:00~12:30 プラザ神明フェステイバル ↑詳細は3Pをご確認ください。
17	18	19	20	21	22	23
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	卓球 16:30~17:30	昼食会 11:30~13:30 ↑詳細は4Pをご確認ください。 SST(生活技能訓練) 15:00~16:30
24	25	26	27	28	29	30
	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	ヨガ教室 13:00~14:00 演劇部 15:00~16:00 夕食会 15:30~18:30	卓球 16:30~17:30	IMR 11:00~12:30 さをり織り 13:30~14:30

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。(11月は第1.第4土曜日に実施) 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。 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	「あいはーと・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。 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) ※参加者募集は〇切りました。

③ 教養・余暇活動

14	あいはーと演劇部	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。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。 次回は12月20日(金)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)

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。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



プラザ神明フェスティバルに参加します！！

プラザ神明内の一大イベント「プラザ神明フェスティバル」に参加します。地域の皆さんにあいはーと・みなとを知っていただく機会として、さらに利用者の「ソーイング」や「ハンドメイド」などの日頃の活動の経験を活かす場としてあいはーと・みなとは以下の内容で参加します。

皆さまお誘いあわせの上ご来場ください。



- 主催 : 港区立神明保育園／港区立神明中高生プラザ／港区立神明いきいきプラザ
- 日時 : 11月16日(土) 11:00~17:00
- 会場 : プラザ神明(浜松町1-6-7)
- 内容 : ①「ステンシル」/10cm四方の布にステンシルでお好みの模様をつけられます。
②「松ぼっくりツリー」/松ぼっくりに好みの飾りをつけられます。
※作った作品はお持ち帰りください。
- 開設時間 : ①「ステンシル」11:30~13:30
②「松ぼっくりツリー」14:00~16:00

ピアサポーター養成講座

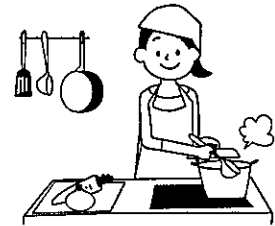
ピアサポーター養成講座を行います。内容はピアミーティングが中心です。“日頃思っているあんなこと” “あまり周りに話せていないこんなこと” を安心して話せる場で話しましょう。毎回テーマを決めて、フラットな視点でミーティングを行います。

- 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
- 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 : 11月18日(月)は
「弱みと強み~バリアバリューという視点」をテーマに行います。



11月の昼食会について

毎月第1・第3土曜日に実施している昼食会は、今月のみ、第1・第4土曜日に行います。
参加される方は日時をご確認ください。



- 日 時：11月 2日（土） 11：30～13：30（第1土曜日）
11月 23日（土） 11：30～13：30（第4土曜日）
- 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：200～300円
- 問合せ・予約：「相談専用ダイヤル」（03-6402-4340）
「プログラム受付専用ダイヤル」（03-6402-4341）
- 備 考：調理にご協力いただける方は、11：00までにエクセレントビルに集合していただくか、又は11：30に調理実習室にお越しください。

精神科医相談のご案内

2ヶ月に1度、精神科医の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、相談が出来ます。ご家族の方も申込みできます。皆様お気軽にご相談ください。



- 日 時：11月25日（月） 14時～16時（予約制）一人20分程度
- 場 所：あいはーと・みなと 相談室
- 問合せ・予約：「相談専用ダイヤル」（03-6402-4340）
「プログラム受付専用ダイヤル」（03-6402-4341）

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30年1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9月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：508人 ・電話件数：1384件 ・計画相談支援人数：72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
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。

9月24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 6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。

11月の昼食会メニュー

- 11月 2日…そぼろ丼
- 11月 23日…あんかけ焼きそば

11月の夕食会メニュー

月日	メニュー
11/14	酢豚、中華サラダ、中華スープ、デザート
11/28	炊き込みご飯、青菜と豚肉と厚揚げの炒め煮、みそ汁

1. 職員からのインフォーション

1) イベント・プログラムのご案内

- 9月28日(土)「精神保健福祉講座」
- 9月30日(月)「精神科医相談」
- 10月6日(日)「港区総合防災訓練」
- 10月12日(土)・13日(日)「みなと区民まつり」
- 10月20日(日)「第32回麻布区民センターふれあいまつり」
- 10月26日(土)・27日(日)「第4回港区地域福祉フォーラム」
- 10月27日(日)「ヒューマンぶらざまつり」
- 10月29日(火)「自衛消防訓練(避難訓練・初期消火訓練・通報訓練)」
- 11月10日(日)「館内清掃のため 全日休館」

以上のことをご案内しました。

2) 音楽会報告

9月15日(日)ヒューマンぶらざにて音楽会を開催しました。12組の方が出演し、客席は一時満席となりました。交流会も行い、地域の方も多く参加していただくことができました。

「歌詞カードやみんなで踊れるような曲があると良い。」「他障害の人達と合同でやって欲しい。」「せっかくやっているのだからもっと周知した方が良い」等意見や感想をいただきました。

今回、演劇部は時間の制約で参加出来ませんでしたが、次回参加を検討していきます。

2. 新あいは一と・みなとについて

港区障害者福祉課精神障害者担当高橋係長から「新あいは一と・みなと建築工事の進捗状況について」お話がありました。現在、解体工事を行っていること、解体後は建築工事となること、竣工は令和3年2月末予定であることのお知らせがありました。

また、「新あいは一と・みなとの事業について」の説明もありました。令和3年4月にオープンし、以下の事業を行う予定です。

『1階=就労継続支援事業(喫茶・売店)』、『3階=地域活動支援センター』、『4階=就労継続支援事業(作業)、短期入所事業』、『5階=生活体験プログラム』

3. 利用者さんからのテーマ

「オープンスペースの声の大きさを、居酒屋レベルから喫茶店レベルにしてほしい」
(投書の意見に対して意見交換を行いました)

病状で声が大きくなることもあるだろうが、公共の場での適切な声の大きさを守ることが大切。他者の盛り上がりの中、孤立感を感じる。安心して過ごせる場所としての声の大きさにしてほしい。自分を振り返ってみても親しい人とは周囲を顧みず話し、無意識に声が高くなってしまふことがある。楽しく過ごす場ではあるが、常識の範囲で話していく必要がある。1人が好きな人もいれば、おしゃべりが好きな人もいる。以上を共有した。

続きは6Pへ→

→みんなで話そうの報告の続き

4. イベント実施について

施設の制約（音、振動、調理ができないなど）があり、今後のイベント運営について検討しました。

クリスマス会

オープンスペースで開催し、ハンドベル演奏、メッセージカードの交換を行います。講習室は休憩で使用します。また、食事については軽食をあいはーと・みなとにて購入することになりました。

新年会

講習室で開催し、百人一首、かきぞめを行います。オープンスペースで休憩できるようにします。餅つきは行いません。

年度納会

今年度のイベント写真をスライドにて上映し、月間予定表投稿作品の発表をすることとなりました。会食については今後検討していくことになりました。

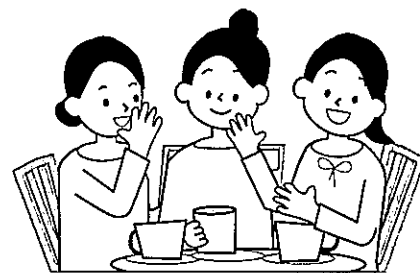
以上

みんなでランチしませんか！

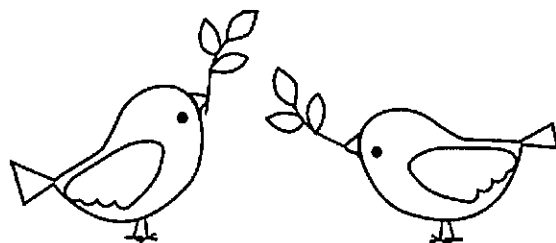
あいはーと・みなとの利用者から自主活動として、「各自お弁当を持ちよって会話を楽しみながら一緒にランチをしませんか？」との提案がありました。

11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：11月9日（土）、11月22日（金）
12:00～
- 場所：あいはーと・みなと オープンスペース



バスの子の 景色見回す 好奇の目 美影	川柳	米三合 炊きて君待つ 芋の秋 美影	俳句 黒髪の 長きに触れし 秋の夜
------------------------------	----	----------------------------	----------------------------



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Dor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

東雲

- ① しりのめ
- ② とうごん

問題2

内幸町

- ① うちさらいわいちぢう
- ② ないごうまち

問題3

御成門

- ① おなりもん
- ② こせいもん

答えはのっぴーしん！

キャラクター紹介

つじ 辻 つつじ



本作の主人公。
ミツバを作った人。
あだ名は、「ツーちゃん」

つじ 辻 ミツバ



本作のもう1人の
主人公。1人称
は、「我」。
食べるの大好き。

月兎



月から来た謎の99
い人。(人?)
作者は、「げっ」と
呼んでいる。
地球に憧れがある
らしい。

モンキチ



遠足先で出会った
小猿。よく遊ぶに
やってくる。片言の
日本語を話す。
田舎者だが、都会
に憧れは歪い。

M.S ㊦

穏やかなCDです。

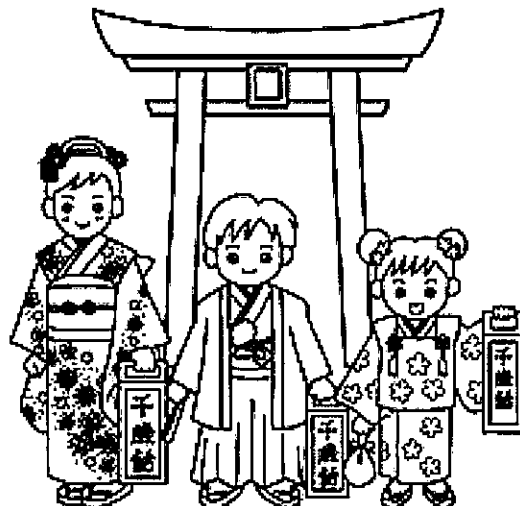
私のお気に入りの

CD「クワトロ・スタジオーニ」

ラテック・ハボラーク・

アンサンブル

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

工房ラピールは、浜松町に移転して8ヶ月が過ぎました。
今年は、環境の変化や天候の異変が多く戸惑う事も沢山ありましたが
関係各位のご支援を賜りラピール一同力を合わせて
より良い品質の作品をお届けするよう頑張っております。
どうぞ引き続きご支援のほど宜しくお願い致します。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

秋の日は釣瓶落としのごとく一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。清掃で流した汗で身体を冷やさないようこれまで以上に体調に留意しながら、今月もみなさまが快適にご利用いただけるよう清掃作業に努めてまいります。

【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：秋も深まり寒さが徐々に体に堪える季節となりました。 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. ①

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