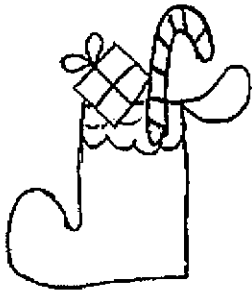


あいはーと・みなと

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. 港区内にお住まいの方が対象です。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 12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	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	ヨガ教室 13:00~14:00	卓球 16:30~17:30	IMR 11:00~12:30 昼食会 11:30~13:30
8	9	10	11	12	13	14
★ピアカウンセリング 13:00~16:00	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	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 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
15	16	17	18	19	20	21
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	みんなで話そう 13:00~14:00 ハンドメイド 14:00~15:00	パソコン教室 14:00~16:00 栄養講座 16:00~17:00 ↑詳細は3Pをご確認 ください。	演劇部 15:00~16:00	いやしの美容塾 14:00~15:00 卓球 16:30~17:30	IMR 11:00~12:30 昼食会 11:30~13:30 さをり織り 13:30~14:30
22	23	24	25	26	27	28
クリスマス会 14:00~16:00 ↑詳細は3Pをご確認 ください。	感染症講座 13:30~14:30 ↑詳細は4Pをご確認 ください。 卓球 15:00~16:00	健康相談 13:00~14:30 ソーイング 14:00~15:00	パソコン教室 14:00~16:00	夕食会 15:30~18:30	卓球 16:30~17:30	大掃除 11:00~12:00 ↑詳細は3Pをご確認 ください。 SST(生活技能訓練) 15:00~16:30
29	30	31				
休館日	休館日	休館日	★12月のピアカウンセリングは第2日曜日に行います。 ☆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、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。 次回の日程は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。 詳細は3Pをご確認ください。	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 (シハラスターリング主宰)
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。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 ピンクッションを作成します。
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)

年末年始休館日のお知らせ

12月29日（日）～1月3日（金）は休館します。宜しくお願いします。

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：12月16日（月）は



「距離感～人付き合いのキラーパス?～」をテーマに行います。

栄養講座を開催します

心を健康に保つためには、身体の健康を考えることが大切です。それは、心の働きのもとである脳には、たくさんの栄養が必要だからです。食事は習慣であり、毎日欠かせないことです。

栄養素、栄養バランスが取れた偏りのない必要な栄養をとり、楽しい食事が心と身体にうれしいものになるための講座を行います。

- 日 時：第1回 12月18日（水） 16:00～17:00
講師：北村暁子先生（戸板女子短期大学助教）
第2回 1月22日（水） 16:00～17:00
講師：西山良子先生（戸板女子短期大学教授）
- 場 所：あいはーと・みなと 講習室
- 参加予約は不要です。直接会場までお越しください。

クリスマス会のご案内

あいはーと・みなとのクリスマス会を行います。コーヒーやお茶、お菓子をいただきながら1年を振り返り、来年度への展望について和やかに語り合いませんか。詳細は今後館内掲示板等でお知らせします。

- 日 時 12月22日（日） 14:00～16:00
- 場 所 あいはーと・みなと オープンスペース

大掃除をします

普段お掃除ができないオープンスペースの冷蔵庫や本棚等の掃除を行います。1年間の汚れを一緒に洗い流しましょう。是非みなさまご協力をお願いします。

- 日 時：12月28日（土） 11:00～12:00
 - 場 所：あいはーと・みなと オープンスペース
- ※汚れてもよい服装でお越しください。

いやしの美容塾

12月のテーマは「クリスマス目前～華やぐ装い～」です。

クリスマスが近づき気分も高まる季節となりましたが、コーディネートに悩まれている方も多いのではないのでしょうか。シンプルなコーディネートでもメイクや小物を使ってキラキラと華やかな装いにできる方法を教えていただけます。

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。



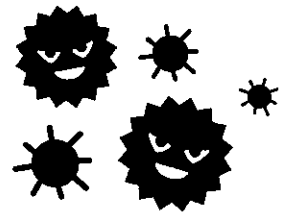
- 講師：プラチナ美容塾の方々
- 日時：12月20日（金）14：00～15：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室
- 講師にメイク道具の使い方を教えてほしい方はご自身のメイク道具をご持参ください。

感染症講座のご案内

寒さと共にインフルエンザやノロウイルスといった感染症が流行する季節となりました。正しい感染症予防方法を身につけ、健康な日々を過ごすための講座を行います。

この冬を健康に過ごすために、みなさまの参加をお待ちしております。

- 講師：新井久子氏（みなと保健所保健予防課感染症対策担当係長）
- 日時：12月23日（月）13：30～14：30
- 場所：あいはーと・みなと 講習室



新年会のご案内

「あいはーと・みなと新年会」を1月12日（日）に開催します。

書初め、カルタ取り大会等予定しています。詳細については、今後お知らせいたします。

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2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10月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：405人

・電話件数：1474件

・計画相談支援人数：75人



「みんなで話そう！」は、あいほーと・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。

10月22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 7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「あいほーと・みなと」となるように、一緒に意見交換しませんか。

12月の昼食会メニュー

- 12月 7日…親子丼
- 12月21日…白菜のクリームシチュー

12月の夕食会メニュー

月日	メニュー
12/12	筑前煮、酢の物、味噌汁、デザート
12/26	から揚げ、ポテトサラダ、味噌汁

1. 職員からの案内

イベント・プログラムのご案内

- 1) 10月27日(日)「ヒューマンぷらざまつり」が開催
 10月29日(火)「自衛消防訓練」
 11月10日(日) 館内定期清掃のため、全日休館

2) ミニバザー会の開催

10月12日・13日に予定されていた「みなと区民まつり」が台風のため中止となり、利用者や区民の皆様からの提供品が多く残っているため、当センター講習室にて、以下の日程でバザー会を催すことのお知らせしました。

- ① 11月 9日(土) 14時～16時
- ② 11月15日(金) 14時～16時
- ③ 11月24日(日) 10時～12時

3) 第3回精神保健福祉講座の開催

日時：2月20日(木)
 会場：当センター講習室
 テーマ：精神障害者の就労の推進について
 講師：ハローワーク品川・精神障害者雇用トータルサポーター 星野光子氏

4) 2019年度の「栄養講座」の開催

- ① 12月18日(水) 16時～17時
- ② 1月22日(水) 16時～17時

講師は戸板女子短期大学教授西山良子氏、同短期大学助教北村暁子氏の予定です。

5) みなとバラの会(港区家族会)勉強会の報告

職員より、9月7日(土)に当センター講習室にて開催された「みなとバラの会(港区家族会)」主催の勉強会の報告をしました。

- ・テーマ：精神科薬物療法の基本
- ・講師：白石弘巳氏(なでしこメンタルクリニック医師)

2. 利用者からのテーマ

利用者さんから次のような発言がありました。

「エクセレントビル内のエレベーター等で、別の階の会社に勤められる方たちによく会い、挨拶をされるので、挨拶を返した方が良く、常日頃から挨拶を交わしあえるようになるといいなと思います。」

この発言を受けて、浜松町に移ってから半年間の感想を出し合うことになりました。

- ・ビルに同居する会社員の人達と触れ合うことにより、障害に対する偏見をなくす機会になるといいと思う。
- ・エクセレントビル周辺は飲食店が多く、楽しい環境と感じている。
- ・会社員の人達の立ち振る舞いなどが、良い刺激になる。
- ・どこでも人の目があるので、きちんとした振る舞いをしようと思う。

日常的に会社の方たちと触れ合う環境が、自分たちの立ち振る舞いを見直す良い機会になっているとの感想が多く聞かれました。

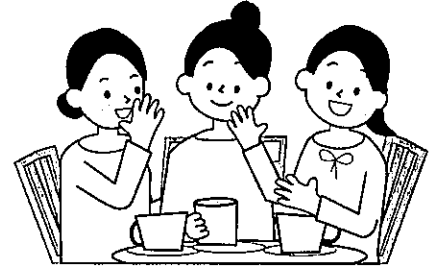
以上

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。

12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：12月6日（金）、12月20日（金）
12：00～
- 場所：あいは一と・みなと オープンスペース



愛の仁義

1. 生まれて始めて この世で知った

苦勞だらけの俺の女

辛い過去など気にせずに

俺に果てない夢をくれた女

ドン!!と行こうよ

ドン!!と行こうよ

俺とお前の 俺とお前の 涙の仁義

2. この世の世界で一ツの鍵を開け

とくんと愛する姿 見せてやる

ドン!!と行こうよ

ドン!!と行こうよ

俺とお前の 俺とお前の 愛の仁義

作 若杉 由美子

〜若ちゃんはバリバリだよ〜



私のお気に入り

「こころのお医者さんが教える

「プチ・ストレスにさよならする本」

保坂 隆 監修

PHP文庫

ストレスは、がまんしたり放っておいたりすると、心や体を

どうしようもなくむしばんでしま

う恐ろしいものなのである。

風邪はひき始めが肝心というのが

ストレスもまったく同じだ。

ほんの小さな「プチストレス」の

段階で上手に解消してしまおう。

この本では、ストレスを解消する

さまざまな方法を紹介した。

本書「まえがき」より

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。

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

三田

- ① みた
- ② さんだ

問題2

蓮根

- ① はすね
- ② れんこん

問題3

芝園橋

- ① しほえんばし
- ② しほぎのばし

答えは8ページへ！

無題

あいつの過去などどうでも良いと
□では言ってるくせに

元カレ話に色めきだって
心臓バクバク 気もそぞろ

終わったはずの元カレに

焼きもち焼いてもしょうがない
自分も元カレにならないように

誠心誠意付き合おう

自分の過去など話はしないと

□では言っているくせに

自慢話に花が咲き

おのろけ話が止まらない

何だかんだと言ったって

過ぎたことなどどうでも良い

今の自分を見失しなわす

大事なものを育てよう

Donchan

どうなる？ クリスマスケーキ



M.S

行く秋や 無縁仏に なるこころ

時雨して 添う温もりの 懐かしさ

川柳

美影

吾が躰 聞く人がいる 有難さ

美影



港区立精神障害者地域活動支援センターと同じフロアで活動している団体の紹介です。

工房ラピール

日一日と寒さが増して、2019年最後の月となりました。

12月7日(土)「障害者週間記念事業」出店販売

12月14日(土)「泉岳寺義士祭」参加

12月26日(木)「忘年食事会」で仕事納めとなります。

今年も大勢の皆様のご支援を賜りまして厚くお礼申し上げます。

2020年1月6日(月)より仕事はじめとなります。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。クリスマス、年末年始を目前に控え街も賑やかになってきています。寒さも一段と厳しくなってきましたので、体調管理に気を付け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。

【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

7P 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