

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すバリアフリー社会の実現をめざします。

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

2020年 1月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
☆開始時間にお気を付けください。 ※1月の演劇部の実施は1回かぎりです。			休館日	休館日	休館日	IMR 11:00～12:30 ピアカウンセリング 13:00～16:00
5	6	7	8	9	10	11
	卓球 15:00～16:00	ハンドメイド 14:00～15:00	健康相談 13:00～14:30 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 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
12	13	14	15	16	17	18
新年会 13:00～15:30 ↑詳細は3Pをご確認ください。	みんなで話そう 14:00～15:00 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	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 昼食会 11:30～13:30
19	20	21	22	23	24	25
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	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。	夕食会 15:30～18:30	卓球 16:30～17:30	昼食会 11:30～13:30 さをり織り 13:30～14:30 SST(生活技能訓練) 15:00～16:30
26	27	28	29	30	31	
	卓球 15:00～16:00 精神科医相談 14:00～16:00	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	ヨガ教室 13:00～14:00	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。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	「あいはいと・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。	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。	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	あいはいと演劇部	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 ラビール	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
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2月28日(金)に実施します。	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)

1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3・第4土曜日に行います。参加される方はお気をつけ下さい。

- 日 時：1月 18日（土） 11：00～13：30（第3土曜日）
1月 25日（土） 11：00～13：30（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

新年会を開催します

毎年恒例の「あいはーと・みなと新年会」を開催します。今年は書初め、カルタ取り大会を行う予定です。インスタントお汁粉もあります。皆さん奮ってご参加下さい。

- 日 時：1月12日（日）13：00～15：30
書初め：13：00～14：00 カルタ取り：14：30～15：30
- 参加費：無料
- 〆 切：1月5日（日）
- 申し込み：あいはーと・みなと（03-6402-4341）

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：1月20日（月）は「リカバリーってなんだろう？」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おいておいしいものになるための講座を行います。

- 日 時：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。

家族懇談会のご案内

港区在住の精神障害者の家族を対象に、家族懇談会を開催いたします。家族との関わりのなかで感じることや、日々の生活の中で感じることなどを、家族同士で語り合う機会にしたいと考えております。助言者として、長らく家族支援を行っている精神科医の白石弘巳先生にも来ていただきます。どうぞお気軽にご参加ください。

- 日 時：2月8日（土）15：00～17：00
- 場 所：あいはーと・みなと 講習室
- 申し込み：あいはーと・みなと（03-6402-4341）（担当 櫛引・小山）
- 参加〆切：1月31日（金）

第3回精神保健福祉講座 開催のご案内

「精神障害者の就労の推進のために」

精神障害についての理解を一層進めるため、今年度第3回目の精神保健福祉講座を開催します。

今回は、精神障害者の就労環境の変遷と現状、就職に必要な準備、職場定着に向けた課題などをお話いただきます。

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ご参加を心より願っています。

- 日 時：2月20日（木）15：00～17：00
- 場 所：あいはーと・みなと 講習室
- 講 師：星野 光子 氏（ハローワーク品川
専門援助第二部門・精神障害者雇用トータルサポーター）
- 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。
- 手話通訳：ご希望の方は、2/6（木）までに下記宛てへご連絡ください。
- 問い合わせ：TEL（03-6402-4340） FAX（03-3431-0880）
あいはーと・みなと（担当 黒澤）

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3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。

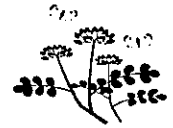
あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●令和元年11月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：394人

・電話件数：1358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。

11月19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「あいは一と・みなと」
となるように、一緒に意見交換しませんか。

1月の昼食会メニュー

- 1月18日…かうどん
- 1月25日…そばろ丼

1月の夕食会メニュー

月日	メニュー
1/9	チキンカレー、サラダ、スープ、デザート
1/23	肉豆腐すき焼き風、もやしとハムの和え物、みそ汁

1. スタッフからの案内

イベント・プログラムのご案内

- 1) 11月25日(月)「精神科医相談」
12月22日(日)「クリスマス会」
12月28日(土)「大掃除」
1月12日(日)「新年会」

2) 年度納め会

日程、内容とも未定ですが、3月頃開催予定です。

3) 第2回精神保健福祉講座の報告

スタッフより、9月28日(土)に当センター講習室にて開催され第2回精神保健福祉講座の報告をしました。

- ・テーマ:「精神障害者の社会的入院について」
- ・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)

2. 利用者からのテーマ

利用者から2つの意見が上がりました。

- ① オープンスペースとスタッフルームがガラスで隔てられているため、利用者間のトラブル等へスタッフの即応性に不安がある。また、移転当初には開かれていたスタッフルーム出入口の扉も今は閉じられている。そのため更に不安が増している。出入口を閉じることにするなど、環境やルールを変えるときには事前に説明して欲しい。
→スタッフルームでは電話対応等個人情報が多く、そのために物理的な隔ては必要であることをスタッフよりお伝えしました。また、環境やルールの変更については、内容に応じて、利用者「みんなで話そう」などで検討、共有していく、とお伝えしました。
- ② あいは一と・みなとに電話をしてもつながらないことが多い。電話相談の時間や回数についてのルールを作った方が良い。
→意見として受け止め、今後の運営の参考にさせていただくことをスタッフからお伝えしました。

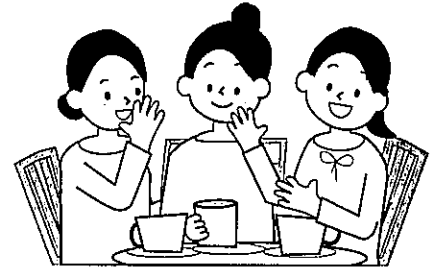
以上

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。

1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。

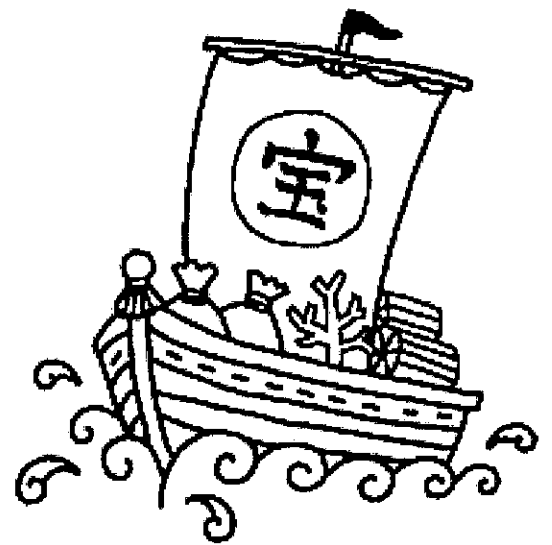
- 日時：1月10日（金）、1月24日（金）
12:00～
- 場所：あいはーと・みなと オープンスペース



「言ってみたい」

- 一、ねえ 年末年始どう過ごすの？
五泊七日でハワイ。な～んて
言ってみたいな。
- 二、ねえ 昨日夕飯何食べた？
叙々苑の焼肉フルコース。な～んて
言ってみたいな。
- 三、暮れのボーナスいくらもらった？
あ～今年は少なめで800万円かな。
な～んて言ってみたいな。
- 四、ねえ 子どもにお年玉あげた？
あげたよ、小切手だけ。な～んて
言ってみたいな。

Donchan



私のお気に入り

「風の男白洲次郎」

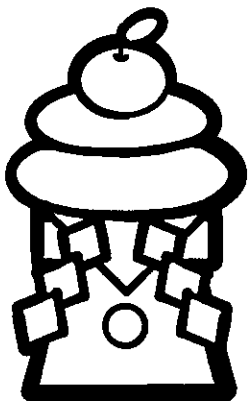
著者 青柳 恵介

新潮文庫

日本国憲法誕生の現場に立会い、あの占領軍司令部相手に一步も退かなかった男。常に活眼を世界に注ぎつつ、わが道を行く天衣無縫の気概。物事の筋を通し、自説を^ま枉げぬ強靱さ。と同時に、内に秘められた優しさ、しなやかさ、ユ一モア。端正な面立ち、洒落た身なり、寸鉄の片言……。正子夫人をはじめ、この男に魅せられた人たちの「証言」から蘇る、「昭和史を駆け抜けた巨人」の人間像。

本著裏表紙より

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

明石町

- ① あかしちょう
- ② めいせきまち

問題2

赤仁田

- ① せきじた
- ② あかにた

問題3

飛鳥山

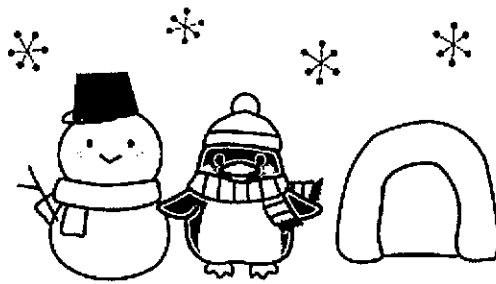
- ① とびとりやま
- ② あすかやま

答えは8ページへ！

おみくじの行方



M.S



俳句

十二月 タメタメづくし 句会かな

小銭持ち 妻の求めし 冬バラヤ

美影

川柳

黒を白だと云い ここのまで来

美影

工房ラピール

あけましておめでとうございます。

今年2020年は、東京オリンピック・パラリンピックが
開催されます。

ラピール一同力を合わせて応援してまいります。
どうぞ本年も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

明けましておめでとうございます。皆様はどのように年末年始をすごされましたか？
年末もあっという間に過ぎ、お正月気分がまだ残っていますが、七草がゆを食べ気持ちを新たに
頑張りたいと思います。みなさまも引き続き本年も宜しくお願い致します。

【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：あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。 by.T

7P おもちゃDr. からの挑戦状 答えは 問1. ① 問2. ② 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