

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。

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

2020年 2月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土 日
☆開始時間にお気を付け下さい。						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
2	3	4	5	6	7	8
	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 家族懇談会 15:00～17:00 ↑詳細は3Pをご確認 ください。
9	10	11	12	13	14	15
	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 ストレッチ &リラクゼーション 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 昼食会 11:30～13:30
16	17	18	19	20	21	22
	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	ヨガ教室 13:00～14:00 精神保健 福祉講座 15:00～17:00 ↑詳細は4Pをご 確認ください。	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
23	24	25	26	27	28	29
茶道 15:00～16:00	卓球 15:00～16:00	防犯訓練 11:00～12:00 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	演劇部 15:00～16:00 夕食会 15:30～18:30	いやしの美容塾 14:00～15:00 卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30

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	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	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」とい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。日程が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。 ◆今年度の講座は終了しました。	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
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)

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。家族との関わりの中で感じることや、日々の生活の中で感じることを、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）
- 1月31日（金）をもって切りましたが参加をご希望の方はスタッフまでご連絡ください。

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：2月17日（月）は「主治医との付き合い方」をテーマに行います。



いやしの美容塾

2月のテーマは「マフラー・スカーフのおしゃれな巻き方」です。

ストールやマフラーは首元を温かく包むだけでなく、おしゃれにみせることの出来るとても便利なアイテムです。この機会にご自身に似合う巻き方を教わってみませんか。

併せてお肌の乾燥に効果的なホットパックの方法も教えていただきます。

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 師：プラチナ美容塾の方々
- 日 時：2月28日（金）14：00～15：00
- 場 所：あいはーと・みなと 講習室
- マフラーやスカーフをお持ちの方はご持参ください。
- ホットパックの方法を教わりたい方はフェイスタオルをご持参ください。

ピアカウンセリングの日程変更について

ピアカウンセリングは毎月第1土曜日に開催おりますが、3月は第2日曜日の開催となります。

- 日 程：3月8日（日）
- 時 間：13：00～16：00
- 申し込み：あいはーと・みなと（03-6402-4341）

SSTについて

2月のSSTは、講師が都合により不在のため、参加者の皆さんと職員で行います。一人ひとりの生活をより良いものにするため、力を合わせて課題について考えていきましょう。

- 日時：2月11日（第2火曜日） 15:30~17:00
2月22日（第4土曜日） 15:00~16:30
- 場所：あいはーと・みなと 講習室

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」

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。

就労について関心のある当事者、家族、支援者の皆さま、是非ご参加ください。

- 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：事前の申し込みは必要ありません。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）

防犯訓練のご案内

施設の防犯体制強化を目的に、愛宕警察署の指導のもとで暴漢侵入を想定したロールプレイや110番通報の訓練を行いますので、ご参加ください。

- 日時：2月25日（火）11:00~12:00
- 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12月のご来館者数、電話相談件数
- ・ 来館者（延べ）：408人
- ・ 電話件数：1126件
- ・ 計画相談支援人数：71人

みんなで

話そう！



Minnade

Hanaso!

「みんなで話そう！」は、精神障害者の生活の向上や生きやすい社会づくり、あいはーと・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。

12月17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 4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「あいはーと・みなと」となるように、一緒に意見交換しませんか。

2月の昼食会メニュー

- 2月 1日…オムライス
- 2月 15日…ハヤシライス

2月の夕食会メニュー

月日	メニュー
2/13	恵方巻き、青菜と厚揚げの煮物、すまし汁、デザート
2/27	肉団子、野菜炒め、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) 12月18日(水)「栄養講座」
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) 第3回精神保健福祉講座のご案内

日時：2月20日(木) テーマ：「精神障害者の就労の推進のために」

講師：星野光子氏(ハローワーク品川/専門援助第二部門・精神障害者トータルサポーター)

3) 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。

2. 利用者からのテーマ

特に意見、提案等はありませんでした。

3. 明治学院大学社会学部付属研究所主催講演会の報告

職員より、7月10日(水)に明治学院大学白金キャンパスにて開催された「ひきこもり」についての講演会の報告をし、その後参加者で意見を出し合いました。

- ・テーマ：「ひきこもる若者/オトナと家族の困りごと～いわゆる「8050」問題を考える」
- ・講師：池上正樹氏(NPO 法人KHJ 全国ひきこもり家族連合会理事/ジャーナリスト)

《参加者の意見》

- ・閉鎖的な環境に置かれている中で、家庭内で共依存が生じていることが多いと思う。新しい何かをつくらなくても、今ある資源を伝えるだけで、社会が楽しいものであることを伝えていけるはず。そういうことが必要だと思う。

続きは6Pへ→

「みんなで話そう」の続き

- 引きこもり状態から脱するために、インターネットで調べて見つけたあいは一と・みなとに勇気を出して電話した。そして外に出ることが出来るようになった。このような場所をもっと増やして、それを伝えていくことが大切。
- 世の中にはまだ古い価値観が根付いていて、精神障害者の家族が相談出来ない環境にある。引きこもりの状態を解消するためには声をあげ、相談を尽くさなければならない。それが出来る環境にしなければならない。
- 当事者や家族の思いに寄り添って行動する支援者に救われたことがある。

以上

「見かけと違い」

街で見かける
厚化粧のお姉さん
実は女子大生だったりする

公園で見かける
野暮なおじいさん
実は昔は教授だったりする

外車を乗りまわす
ごく普通のお兄さん
実は寺の息子だったりする

太って眼鏡をかけた
普通のおばさん
実は看護婦長だったりする

Doccano



私のお気に入りの

「男の作法」

著者 池波 正太郎
新潮文庫

てんぷら屋に行くときは腹をすかして行って、親の敵にでも会ったように揚げるそばからかぶりつくようにして食へなきや……。勘定、人事、組織、ネクタイ、日記、贈り物、小遣い、家具、酒、月給袋など百般にわたって、豊富な人生経験をもつ著者が、時代を超えた「男の常識」を語り、さりげなく「男の生き方」を説く本書を一読すれば、あなたはもう、どこに出ても恥ずかしくない!

本著裏表紙より

注 語りおろされた文章なので読み易いです。

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。



俳句

新春や 縄文遺跡で 深呼吸
紅塗って アイシャドウして 初笑い

川柳 美影

夫より QUEENの虜 新妻や

美影

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

阿弥陀橋

- ① あみだばし
- ② あやじやばし

問題2

和泉一丁目

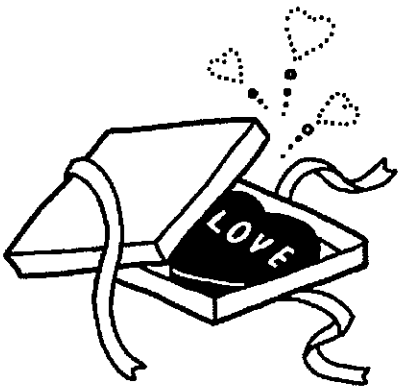
- ① かずみいっちようめ
- ② いずみいっちようめ

問題3

石原二丁目

- ① いしはらにちようめ
- ② いしはらにちようめ

答えは8ページへ！



運命

みなさん お久しぶりです 若ちゃんです。
お元気でしたか？

私は今とある精神病院に6年くらい入院し
ています。都内の病院に入院している時、担当の
先生に足が歩けるようにとこの病院を紹介し
て下さいました。

「生車イスと生きていましたけど、プログラムで
ストレッチ、体操、ダンスで痛みはすっかりとれ、
今では、バリバリに踊っちゃっています。

運命の力ですね。

でも心ならずも住居を返さなければならぬとなり、
若ちゃんは一生この病院にいます。そして
運命の流れにそって令和元年6月13日(木)に
「私の一本道」がパッと浮かびました。
自分の作品で一番好きな歌です。

そして何よりあーちゃんが元気でいる事です。

今は女子病棟にいます。看護婦さんやヘルパーの
方々がみなさん優しい方で、「私の一本道」
を歌い、舞い上がっています。

そして、担当のプライマリーさんにもよくして
いただいています。嵐の大ファンだそうです。

若ちゃんも天下のあいはーと・みなとに行つて
さらに立身出世が出来そうです。

それも運命にまかせます。

あいはーと・みなとの月間予定表の昨年9月の号
に、私の作品「私の一本道」が掲載されました。

「私の一本道」をみなさんも応援してくださいね

— 天下のあいはーと・みなと —

若ちゃんです

工房ラピール

令和2年の冬は、暖冬と言われていますが寒暖差の大きい2月になりました。
ラピールはイベント参加を予定しています。

輪い輪いまつり&あっぷリング高輪フェスティバル
2月15日(土)、16日(日)10時~17時 高輪区民センター2階
例年通り、喫茶、クッキー販売、さをり織りの展示・販売・体験織りを行います。

大勢の皆様のご参加をお待ち致しております。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

慌しい年末年始も終わり皆さま体調いかがでしょうか?2月は節分、バレンタインなどの
行事があり思い思いに過ごされるのではと思います。

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ひます。

【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:今年は何個チョコを食べられるでしょうか。楽しみです! 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. 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