

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 3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	健康相談 13:00～14:30 パソコン教室 14:00～16:00	演劇部 15:00～16:00	午後のひととき (↑詳細は4P) 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
8	9	10	11	12	13	14
ピアカウンセリング 13:00～16:00 (↑詳細は3Pへ)	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 (↑詳細は3Pへ)	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	夕食会 15:30～18:30	卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30 精神保健 福祉講座 14:00～16:00 (↑詳細は4Pへ)
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 (↑詳細は3Pへ) 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	消防訓練 15:00～15:30 (↑詳細は3Pへ)	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
	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	演劇部(自主練習) 15:00～16:00 夕食会 15:30～18:30	卓球 16:30～17:30	SST(生活技能訓練) 15:00～16:30
29	30	31	※3月のヨガ教室は講師の都合によりお休みとさせていただきます。 ☆開始時間にお気をつけください。			
年度納会 14:00～16:00 (↑詳細は4Pへ)	精神科医相談 14:00～16:00 卓球 15:00～16:00					

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。	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) ※参加者募集は〆切ました。

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 (シナ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
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。 日程が決まり次第お知らせします。	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

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土曜日を開催していますが、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

3月のSSTは、講師の都合により不在のため、10日（火）はスタッフ2名体制で行い、28日（土）は臨時講師を招いて実施することになりました。

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：3月10日（第2火曜日） 15：30～17：00
3月28日（第4土曜日） 15：00～16：30
- 臨時講師：一水 茜 氏（医療法人社団清心会藤沢病院 精神保健福祉士・社会福祉士）
- 場 所：あいはーと・みなと 講習室

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：3月16日（月）は「地域で暮らす中での困りごと」をテーマに行います。



消防訓練のご案内

浜松町エクセレントビルの消防訓練にあいはーと・みなとも他階の方と一緒に参加します。避難訓練と初期消火訓練が行われる予定です。もしもの時に備えて参加してみませんか。

皆様是非ご参加ください。

- 日 時：3月19日（木） 15：00～15：30
 - 場 所：浜松町エクセレントビル 屋外駐車場
- ※あいはーと・みなとは、訓練開始時に非常階段で屋外駐車場に移動し、初期消火訓練に参加します。

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4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。

「午後のひとときに」参加します

区内の障害者施設やボランティアグループの皆さんが布絵芝居や音楽、踊り、マジック等を披露する「午後のひととき」にあいはーと・みなともバンド演奏で参加します。きっとほっこりとした気分になれることと思います。

お誘いあわせの上ご来場ください。

- 日 時：3月6日（金） 13：45～15：45
- 主 催：東京浜松町ライオンズクラブ・港区立障害保健福祉センター
- 場 所：港区立障害保健福祉センター（ヒューマンぶらざ）6階多目的体育室
（港区芝1丁目8番23号）
- 参加費：無料

第4回精神保健福祉講座 開催のご案内

「障害者の権利に関する条約について」

今回は障害のある人の基本的人権を促進・保護すること、固有の尊厳の尊重を促進することを目的とする国際的原則である障害者権利条約を学ぶ講座です。障害があっても普通に生きることが妨げられないために、どんなことが定められているのか、今の世界と日本の現状はどうなのか、これから何をしていけばよいのかを学びます。

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：3月14日（土）14：00～16：00
- 場 所：神明いきいきプラザ 4階 集会室（港区浜松町1丁目6番7号）
- 講 師：池原 毅和 氏（弁護士）
（東京アドヴォカシー法律事務所 所長）
- 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、3/2（月）までに下記宛てへご連絡ください。
- 問い合わせ：TEL 03-6402-4341 FAX 03-3431-0880
あいはーと・みなと（担当 黒澤）

年度納め会を開催します

コーヒーやお茶をいただきながら今年度を振り返り、来年度への展望について和やかに語り合いませんか。会の中で歌や手品、物まね等出し物を発表される方も募集しています。希望者はスタッフまでお声掛けください。

皆様お誘いあわせの上ご参加ください。

- 日 時：3月29日（日） 14：00～16：00
- 場 所：あいはーと・みなと オープンスペース
- 参加費：無料

※事前申し込みは不要です。当日参加も受け付けます。

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

- 令和2年1月のご来館者数、電話相談件数
- ・来館者（延べ）：372人
- ・電話件数：1172件
- ・計画相談支援人数：69人



「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、あいはいと・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。

1月13日(月)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 8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「あいはいと・みなと」となるように、一緒に意見交換しませんか。

3月の昼食会メニュー

- 3月 7日…塩焼きそば
- 3月 21日…カレーライス

3月の夕食会メニュー

月日	メニュー
3/12	ちらし寿司、青菜と桜エビのお浸し、お吸い物、デザート
3/26	スープ餃子、春雨中華サラダ

1. スタッフからの案内

- 1) 1月12日(日)に実施した新年会について報告をしました。
- 2) 12月18日(水)に実施した第1回栄養講座の内容について報告を行いました。
 以下は内容の抜粋です。
 - ・栄養は大切だが、あまり難しく考えると楽しくなくなってしまう。
 - ・水分補給が大切。眠る前や起床後すぐの摂取が効果的。加齢とともにのどの渇きを感じなくなるので、意識的な水分摂取が必要。
 - ・食事は一日3回摂取することが良い。一回だけだと必要な栄養素がとりにくい。
 - ・定期的な体重チェックが効果的。急激な体重の増減は体に負担がかかる。
- 3) 事業運営、利用者サービスの向上を目的に利用者アンケートが行われることをご案内しました。
- 4) オープンスペースに設置している Windows7 のサポートが1月で切れるため、1月24日(金)に Windows10 へ入れ替えることをご案内しました。
- 5) 講師の体調不良のため、1月の SST はお休みすることをお知らせしました。
- 6) イベント・プログラムのご案内
 - 1月22日(水)「第2回栄養講座」
 - 1月27日(月)「精神科医相談」
 - 2月20日(木)「第3回精神保健福祉講座 精神障害者の就労の推進のために」

4. 利用者からのテーマ

意見、提案等はありませんでした。

5. 怒りのコントロールについて考える(アンガーマネジメント)

- 榎引：朝日新聞の記事「怒りと付き合い方」の紹介
- 土屋施設長：「怒りと上手に付き合い方ために」研修内容報告

職員からの報告の後、怒りへの対応についてみんなで意見を出しました。

- 怒りへの対応として、場所を変えるようにしている。また、怒りの感情をノートに書いている。自尊心を傷付けられたら誰でも怒ると思う。それでも人に感情をぶつけないように工夫している。
- 頭ごなしに言われたら、その場では怒らず、その人から遠ざかるようにしているが、言うべきこと(やめて欲しいこと)は伝えている。

続きは6Pへ→

「みんなで話そう」の続き

- 自分を振り返ると、怒りは正当化する手段として使われる場合が多かった。怒りはトラブルにつながるため避ける。伝達手段として怒りを使わないようにしている。
- 怒りは2次的な感情であって、そのもとには不安や寂しさがある。よって、その不安や寂しさを振り返り、ノートに書きだしている。
- 怒りはプラスにならない。怒りの感情が出たらお経を唱えて一呼吸置くようにしている。
- 理不尽だと感じたことを書き出している。それでも気持ちが処理できない事は楽器演奏や頓服の服薬で気を紛らわし、あいは一と・みなとに相談している。
- 友人や家族に怒りが向かうことはないが、公共の場でルールを守れない人に腹が立つ。怒りを溜め込む前に、トラブルにならないよう誰もいない場所で「コノヤロー」と言い吐き出している。

以上

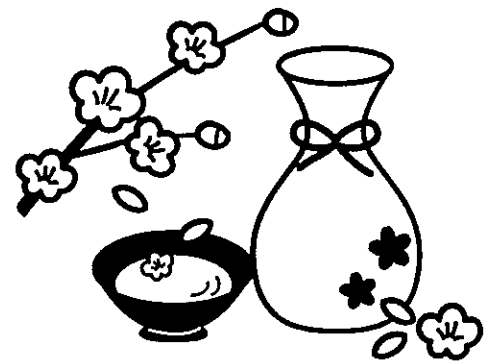
イジメ

何故、いじめはなくならないのだろう。
親から子、子供同士、大人同士
「やめなよ」と私が言っても
おまわりさんが言っても
天皇が言っても
なくならないだろう

何故ストレスはなくならないのだろう
家庭でも学校でも会社でも
「ストレス、他で発散しなよ」
と私が叫んでも
医者が言っても
無駄なことだろう

今の日本、生きてることがストレスだから
だからいじめはなくならない

Donchan



私のお気に入り

CD

「モーツァルト

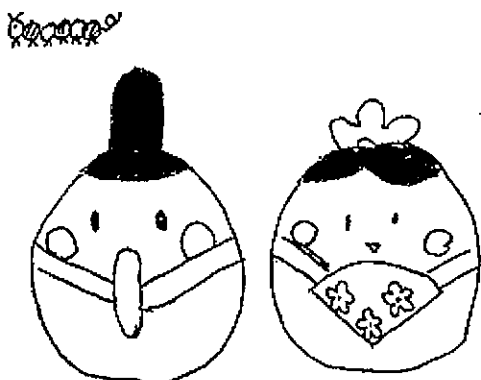
ピアノ協奏曲第20番

第23番」

ピアノ・ハイドシエック
ヴァンデルノート指揮
パク音楽院管弦楽団

私の心を何百回 いえ
何千回癒してくれたCDです。
ハイドシエックは高級なワインを
想わせる、まるやかで
香り高い演奏を。

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

つくしん坊

今や今かと

頭出す

合羽

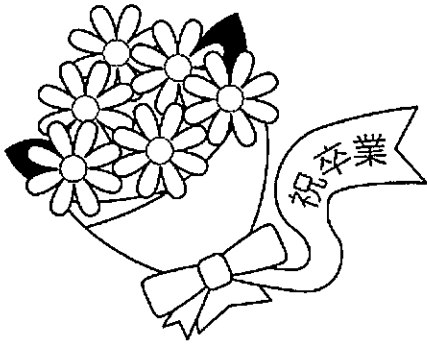
川柳

一年が

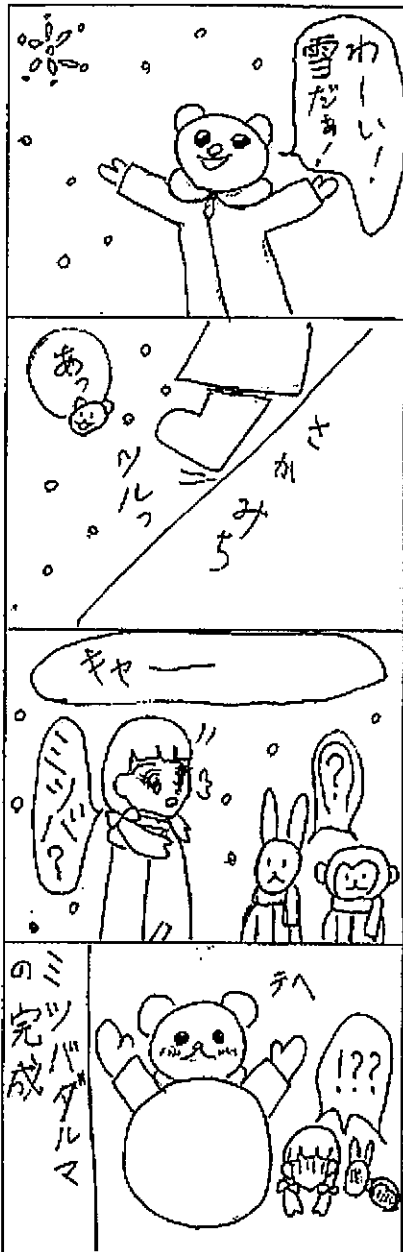
過ぎのついでに

良きを知る

合羽



3月の雪



m.s. (熊)

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

銀杏並木通り

① ぎんなん

② いちよう

問題2

入谷鬼子母神

① きしぼじん

② きしもじん

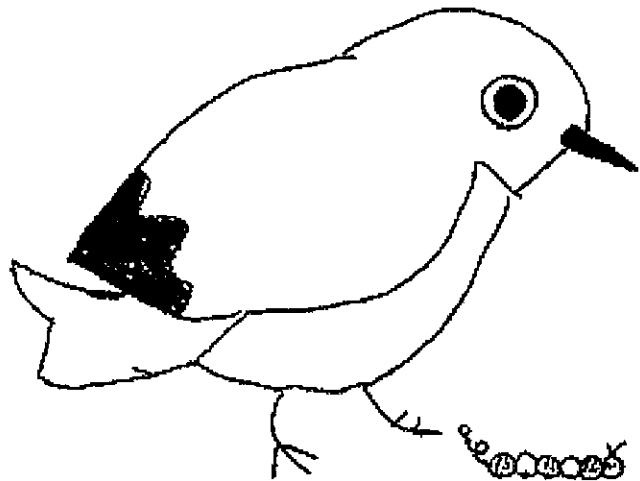
問題3

稲荷台

① いなりだい

② いなかだい

答えは8ページへ!



工房ラピール

高輪から浜松町に移転して早くも1年が過ぎました。
利用者一人ひとりが新しい環境にもなれて快適に活動しています。
3月9日(月)、10日(火)の2日間、普連土学園の生徒さんの
「体験ボランティア」受入れを行います。
作業を通して楽しく交流を深められることを願っています。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

ひな祭りの季節になり、桃の花も咲き始める今日この頃ですがみなさまいかがお過ごしでしょうか？
花粉の飛び季節なので花粉症の方はご自愛ください。今月もみなさまに気持ちよくご利用いただける
よう、清掃作業に励んでまいります。

【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

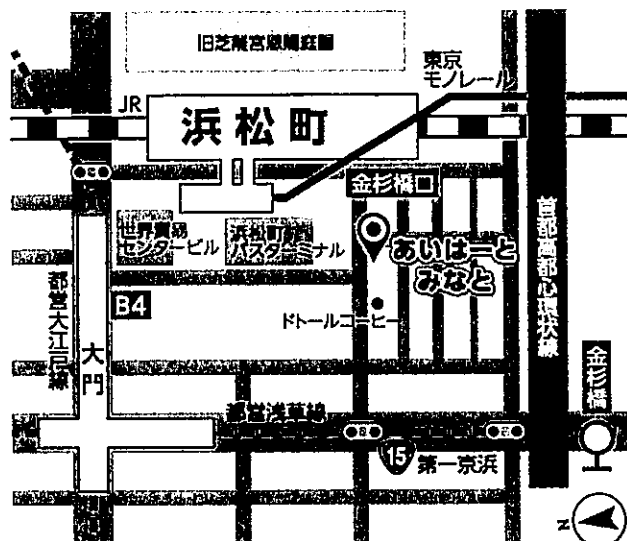
月～金曜日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時

編集後記：いつの間にか年度末でした……っ！ by.T

7P おもちゃDr. からの挑戦状 答えは 問1. ② 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

案内地図



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
※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。
FAX 03-3431-0880

交通案内

- JR「浜松町」駅金杉橋出口より徒歩2分
- 都営浅草線・大江戸線「大門」駅 B4出口より徒歩3分
- 都バス(都06 渋谷駅-新橋駅)「金杉橋」下車 徒歩5分

公式HP

minato01.jp