

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

2020年 4月 月間予定表						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
<p>新型コロナウイルス感染拡大防止のためプログラムやイベントを12日（日）まで中止します。</p> <p>13日（月）以降の実施予定につきましてはホームページをご確認いただくか、プログラム専用ダイヤルにお問合せ下さい。</p>						
12	13	14	15	16	17	18
	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	みんなで話そう 15:00～16:00	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
19	20	21	22	23	24	25
	WRAP 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	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 夕食会 15:30～18:30	いやしの美容塾 14:00～15:00 卓球 16:30～17:30	SST (生活技能訓練) 15:00～16:30 (↑詳細は3Pへ)
26	27	28	29	30		
	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			★白高町会主催「観桜会」は中止となりました。

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、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:上野まどか氏(臨床心理士) 一水 茜氏(精神保健福祉士)
6	WRAP(元気回復 行動プラン)	講習室	日本では「元気回復行動プラン」と呼ばれています。WRAPは「いい感じの自分」を取り戻し、それを維持するのに役立つプログラムです。	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。 ◆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。 ◆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。 ◆詳細が決まり次第お知らせします。	講師:

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 (シラハステージング主宰)
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

SSTについて

4月から2名の新しい講師にお越しいただくことになりました。実施日時がこれまでと変更となる日がありますので予めご了承ください。

一人ひとりの生活をより良いものにするため、みなさんで課題に取り組みましょう。

- 講師：上野 まどか 氏（臨床心理士）
上野先生の実施日時は現在調整中です。詳細が決まり次第お知らせします。
- 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）
毎月第4土曜日 15:00~16:30
- 場所：あいは一と・みなと 講習室
- 参加費：無料

WRAP（元気回復行動プラン）のご案内

～WRAP（ラップ）とは～

あなたは「いい感じの自分を生きていますか？」

WRAP（ラップ）とはWellness Recovery Action Planの頭文字をとったもので、日本では「元気回復行動プラン」と呼ばれています。WRAPは「いい感じの自分」を取り戻し、それを維持するのに役立ちます。

ファシリテーターによる進行のもと、みんなでWRAPに触れながら「生きづらさ」を「価値」に変えていきましょう。

- 日時：毎月第3月曜日 14:30~16:30
- 場所：あいは一と・みなと 講習室
- ファシリテーター：加藤 伸輔 氏
- スケジュール

	実施月	内容
第1回	4月	WRAPとは・元気に役立つ道具箱
第2回	5月	希望の感覚
第3回	6月	自分が主体となる事
第4回	7月	学ぶこと
第5回	8月	自分のための権利擁護
第6回	9月	サポート
第7回	10月	元気に役立つ道具箱
第8回	11月	日常プラン
第9回	12月	ストレッサーと対応プラン・注意サインと対応プラン
第10回	令和3年1月	調子が悪くなってきたときのサインと対応プラン
第11回	令和3年2月	クライシスプラン・クライシスを脱した時のプラン
第12回	令和3年3月	WRAPを日常で活かすには（まとめ）

いやしの美容塾

4月のテーマは「春のメイクと首もとのおしゃれ」です。

春に取り入れるとよいメイク方法や、首もとをおしゃれに彩るスカーフの巻き方を教えていただきます。スカーフをお持ちのかたはご持参ください。

また、美容塾で取り上げてほしいテーマがありましたら、スタッフまでお声かけください。

- 講師：プラチナ美容塾の方々
- 日時：4月24日（金）14：00～15：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室
- お持ちの方は手鏡またはコンパクトをご持参ください。
- メイク道具の使い方を教えてほしい方はご持参ください。

新型コロナウイルス感染症への感染予防のために

新型コロナウイルス感染症は、風邪やインフルエンザ同様、通常の感染症対策をとることで感染のリスクを下げることができます。

こまめな手洗いとともに手指のアルコール消毒を心がけましょう。また、咳をする場合には口や鼻をティッシュでふさぐ、マスクを着用する等の咳エチケットを心がけましょう。

あいはーと・みなとへ来館する場合には事前に体温を測り、発熱等体調不良がある場合には来館を控えていただくようお願いいたします。

「個別支援計画」実施についてのお知らせ

4月から、利用登録されているみなさんを対象に『個別支援計画』を作成します。面談の中で、これからの目標や希望をお伺いし、それに近づくための計画を一緒に考えます。それをもとにスタッフもサポートしていきたいと考えております。

順次、スタッフからお声かけさせていただきます。ご質問等ありましたらご遠慮なくスタッフにお声かけください。

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6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2年2月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：443人

・電話件数：1341件

・計画相談支援人数：71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、利用者の方々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。

2月18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 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。

4月の昼食会メニュー

●4月18日…カレーライス

4月の夕食会メニュー

月日	メニュー
4/23	スープ餃子、春雨中華サラダ

1. スタッフからの案内

1) イベント・プログラムのご案内

- 2月20日(木)「第3回精神保健福祉講座 精神障害者の就労推進のために」
- 2月25日(火)「防犯訓練」
- 3月14日(土)「第4回精神保健福祉講座 障害者の権利に関する条約について」
- 3月29日(日)「年度納会」

2) 新型コロナウイルスについて

発熱(37.5度以上)かつ呼吸症状があり、なおかつ発症から2週間以内に

- ①中国の湖北省及び浙江省に渡航歴のある方。
 - ②中国の湖北省及び浙江省に渡航歴のある方と接触をされた方
 - ③新型コロナウイルスに感染された方と接触をされた方
- は保健所に連絡をし、相談して下さい。

以上の内容をご案内しました。

2. 利用者からのテーマ

投書箱に、話し合いを希望される投書が2通あり、出席者と意見交換をしました。

- 1) オープンスペースに、臭いの気になる方がいる。利用するエチケットとしてシャワーや入浴をしてきて欲しいし、衣服も臭う場合があるので、まめに洗って欲しい。
 - ・もし自分が臭いを発していたなら、気がついた時点で注意をしてもらいたいが、できるならば、あまり人に知られぬように、こっそりと、利用者の方よりも職員から伝えてもらいたい。
 - ・夏ならば気になるけれど、今の季節では毎日入浴しなくても、あまり気にはならないと思う。ただし衣服からの臭いもあるので、衣服の洗濯や汗拭きシートの利用などを勧めたい。
 - ・あいはいとは公共の場であり、清潔を保つことは大事なことだが、人それぞれに事情がある。お風呂に入れない場合や洗濯が出来ない事情などがある時には、職員に相談するのが良いと思う。
- 2) オープンスペースでは他の利用者のことも考えて声の大きさを調整して欲しい。あまりに声の大きい人にはスタッフの方で声掛けをしたり、他の場所に移動してもらうことはできないか。
 - ・必要以上に声が大きいことを注意しても、わかってくれない場合があるので、自分の方で、その場から離れる。
 - ・オープンスペースは一種の公共の場であり、声を一つ出すにしても、自分の周りにたくさんの方がいることを意識していくことが大事だと思う。
 - ・声の大きくなりがちの人に、日頃から声が大きくなるように意識してもらうために、注意事項を文字化して、目に触れやすいテーブルなどに設置してはどうか。

続きは6Pへ→

「みんなで話そう」の続き

- ・あいは一とだからこそ来られる人がいる。大きな声で話してしまうこと等を理由として、来ることができなくなるような施設にはならないで欲しい。
- 1)、2) の話し合いを通して、あいは一と・みなとが公共の場であり、エチケットを守る努力が必要であることを再認識するとともに、あいは一と・みなとだから来ることができる人がいる、というあいは一と・みなとの存在意義を再確認する話し合いともなりました。
- 3) 新型コロナウイルス感染防止のために用意されているアルコール消毒液の在庫状況と無くなった時の手洗いの励行についての質問が、会場の利用者の方からありました。
- ・アルコール消毒液は十分に在庫があることを伝え、手洗いについては現在でも石鹸水で洗った上でアルコール消毒をした方がより効果的であることを伝えました。

以上

アルコール依存

17歳で酒を覚え
22歳で社会人
社会人では付き合い酒が習わして
誘いを断ると面倒なことになった
お陰でその頃から酒好きになり
終業間近は頭の中は酒ばかり
何処で飲もうか 誰と飲もうか
何をつまみに何を飲もうか
ひた走った酒の道
よくまあ肝臓がもったよと
我ながら感心する 御苦労さん
でも家庭を犠牲にしてしまい
皆に迷惑かけた ごめんなさい

Donchan



子の日々の願い

作 若杉 由美子

私はお母さんとなって あなたが生まれた
無事に生まれ尊い命を私は授かった
お誕生日のお祝いに あなたに歌を捧げた
それはこの世で生きる
母と娘の愛の歌

「青き心」と言う歌

そして地球が美しくまわると言う歌

保育園の卒業文集より

あーちゃんへ

「明るく大地を彩り未来の大きな人となる
真実の愛を天へと送る あなたは偉大な子
太陽の恵みを大いに受けて
地球に活気を広げてね
永遠に心の極みを追いかけて
お母さん」

あなたが出来たとわかる前に 大好きな
たばこをやめ 酒もやめ コーヒーやめて
母乳のみで愛を与え

これからもあなたの幸せだけに生きてゆく
子の日々の願い
不思議なこの世の世界で

若ちゃんは バリバリだよ

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。

川柳

狸出る 幽霊坂に

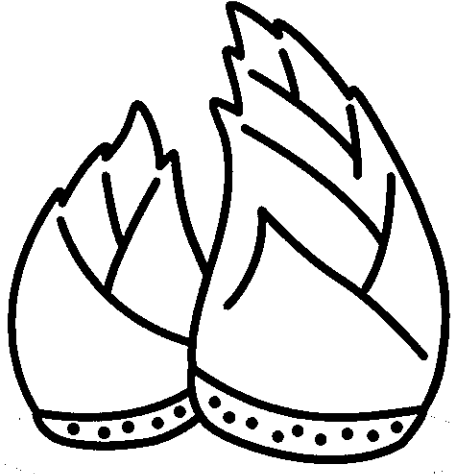
ホーホケキョ

人の世も

コロナしないで

何故変わる

合羽



桜の後は



m. 5

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

鶯谷駅前

① ほたるだに

② うぐいすだに

問題2

姥ヶ橋

① うばがばし

② うべがばし

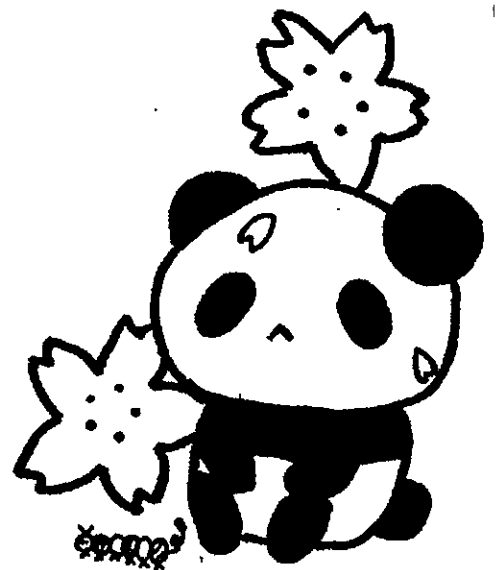
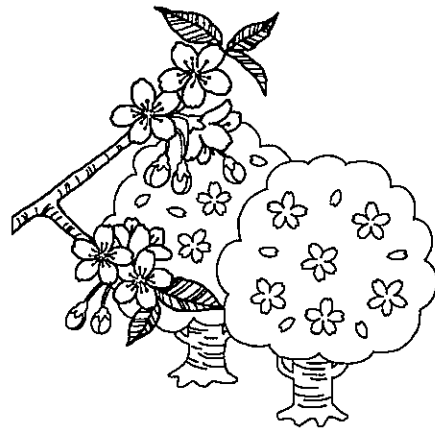
問題3

永代橋

① ながよばし

② えいたいばし

答えは8ページへ！



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

工房ラピールは浜松町に移転後2年目になりました。
大変な社会情勢の中、特別支援学校の卒業生を
迎えて新制度がスタートしました。
厳しい状況の中ですが、みんなで力を合わせて難関を突破していきたいと思ひます。
今年度も皆様の変わらぬご支援の程宜しくお願ひ申し上げます。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

今年は暖冬により桜の開花もはやくおだやかな春を迎えています。新型コロナウイルスなど
引き続き感染症予防対策が必要ですが、清掃作業ではみなさんが安心してご利用いただけるよう
除菌も特に力を入れて行っております。お気づきの点がございましたら気兼ねなくスタッフに
お声掛けください。

【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

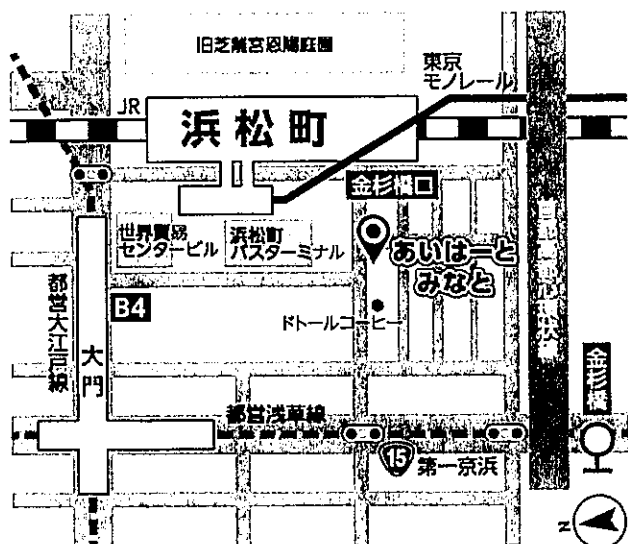
月～金曜日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時

編集後記：気が付けばお花見の時期も終わってしまいました。 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. 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

案内地図



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

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

公式HP

minato01.jp