

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。

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

厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を実践し、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために、当面の間、一部のプログラムを先着順の事前申込制とします。詳細は予定表のP3、4をご確認ください。

## 2020年 7月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
★：7月の「昼食会」「夕食会」「茶道」は新型コロナウイルス感染拡大予防のためお休みとさせていただきます。詳細は予定表P3、4をご確認ください。 ☆：「卓球」「WRAP」の実施日時にご注意ください。			<b>1</b> パソコン教室 14:00～16:00	<b>2</b> 演劇部 15:00～16:00	<b>3</b> 卓球 16:30～17:30	<b>4</b> ピアカウンセリング 13:00～16:00
<b>5</b>	<b>6</b> 精神科医相談 14:00～16:00 WRAP 14:30～16:30 (↑詳細は5Pへ)	<b>7</b> ハンドメイド 14:00～15:00	<b>8</b> 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	<b>9</b> ヨガ教室 13:00～14:00	<b>10</b> SST (生活技能訓練) 14:00～15:30 (↑詳細は5Pへ)	<b>11</b> さをり織り 13:30～14:30
<b>12</b>	<b>13</b> 卓球 15:00～16:00	<b>14</b> ソーイング 14:00～15:00	<b>15</b> 健康相談 13:00～14:30 パソコン教室 14:00～16:00	<b>16</b> 演劇部 15:00～16:00	<b>17</b> 卓球 16:30～17:30	<b>18</b> さをり織り 13:30～14:30
<b>19</b>	<b>20</b> WRAP 14:00～16:00	<b>21</b> ハンドメイド 14:00～15:00 みんなで話そう 15:00～16:00	<b>22</b> パソコン教室 14:00～16:00	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> SST (生活技能訓練) 15:00～16:30
<b>26</b>	<b>27</b> 卓球 15:00～16:00	<b>28</b> 健康相談 13:00～14:30 ソーイング 14:00～15:00	<b>29</b> パソコン教室 14:00～16:00	<b>30</b> ヨガ教室 13:00～14:00	<b>31</b>	

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。	○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: 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5P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。 ◆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 (シナリオ監修)
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

# 皆さまへのお願い

コロナウイルス感染拡大防止の観点から、当面の間、以下の留意事項について、ご理解、ご協力をお願いいたします。

## ① 来館前、来館時

- ・3F入口での検温・体調確認にご協力ください。複数名が同時に来館された場合は、傘立て付近に丸椅子を準備して待機していただきます。
- ・37.5度以上の発熱があった場合、息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさがある場合、軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合は来館をお控えください。
- ・受付での確認後、手指洗浄・消毒をしてください。退出後に再度入館する際も、その都度、手指洗浄・消毒をお願いいたします。
- ・施設利用中はマスクの着用をお願いいたします。※来館時、所持されていない方には、お渡しいたします。
- ・相談室を使用する際は密閉を避ける為に、1時間毎に5分程度換気を行います。

## ② オープンスペースの利用時

- ・ソーシャルディスタンス（1.5m程度）を保持できる間隔に予め椅子を配置しておりますので、間隔をあけてご利用ください。
- ・換気の為、オープンスペースと講習室は1時間毎に5分程度換気を行います。
- ・冷蔵庫、電気ポット、電子レンジは手指消毒をした上でご使用ください。氷の製造と麦茶の設置、コーヒー等の設置は行いません。
- ・静養室は、簡易ベットの上の敷布団を一時的に撤去し、簡易ベットにビニールシートを引いています。使用後はビニールシートに次亜塩素酸ナトリウムによる清拭消毒を毎回実施します。

## ③ プログラムの実施について

当面の間、以下のプログラムを先着順の事前申込制とします。

申込期間は、実施日14日前から前日までとします。定員に満たない場合は当日の参加申込を受け付けます。

→4Pへ続く

### 3P「皆さまへのお願い」の続き

#### ■事前申込制を実施し新たに定員を設けるプログラム

SST（定員6名）、元気回復行動プラン（定員6名）、演劇部（定員6名）  
ヨガ教室（定員5名）、ソーイングクラブ（定員7名）、ハンドメイド（定員6名）  
ストレッチ&リラクゼーション（定員5名）、いやしの美容塾（定員5名）

#### ■事前申し込みの必要ないプログラム

- ・卓球（実施日：実施日に変更があります。予定表をご確認ください。）
- ・健康相談
- ・みんなで話そう

#### ■従来通り事前申込制を行うプログラム

ピアカウンセリング、パソコン教室、さをり織教室、IMR、精神科医相談

#### ■その他

- ・家族懇談会と栄養講座については、年度後半に実施予定のため、その時の状況により実施方法を決め、ご案内します。
- ・精神保健福祉講座については別途お知らせいたします。
- ・「昼食会」「夕食会」「茶道」は、8月から段階的に実施できるよう準備をしています。

## イベント開催中止のお知らせ

あいは一と・みなとが参加を予定していた以下のイベントについては、各主催者より中止の連絡がありましたので、お知らせします。

#### 中止となった行事

- ふれ愛まつりだ、芝地区！（5月開催）【主催：ふれ愛まつりだ！芝地区実行委員会・港区芝地区総合支所】
- 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい（7月開催）【主催：社会福祉法人港区社会福祉協議会】
- 魚らん坂まつり（7月開催）【主催：魚らん坂商店会】
- 四の橋祭り（8月開催）【主催：白金商店会】
- みなと区民まつり（10月開催）【主催：みなと区民まつり実行委員会事務局】
- ヒューマンぷらざまつり（10月開催）【主催：ヒューマンぷらざまつり実行委員会・港区】

#### あいは一と・みなとのご利用、ご相談について

- 令和2年5月のご来館者数、電話相談件数  
（5月1日～5月25日は来館の自粛をお願いしていました。）
- ・来館者（延べ）：56人      ・電話件数：1803件      ・計画相談支援人数：69人

## WRAP（元気回復行動プラン）のご案内

WRAP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。

※通常は第3月曜日に実施していますが、7月は4月に実施できなかった分を振り替えます。

- 日 時：7月 6日（月） 14：30～16：30

第2回目内容：希望の感覚

- 7月20日（月） 14：00～16：00

第3回目内容：自分が主体となること（責任）

- 場 所：あいはーと・みなと 講習室
- ファシリテーター：加藤 伸輔

## 『個別支援計画』実施についてのお知らせ

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9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。



# SSTについて

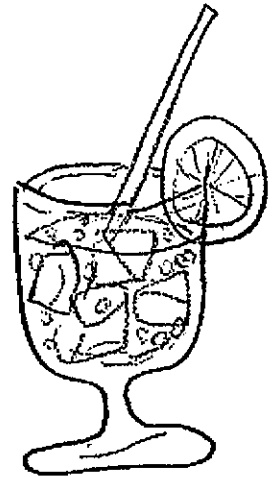
一人ひとりの生活をより良いものにするため、みなさんと課題に取り組みましょう。

- 7月10日(金) 14:00~15:30  
講師:上野 まどか 氏 (臨床心理士)
- 7月25日(土) 15:00~16:30  
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)
- 場 所:あいは一と・みなと 講習室

5月の「みんなで話そう」は新型コロナウイルス感染症  
拡大予防のため中止しました。



カルーア ミルク



ちっぴー

夢を追い続け

あいはいとの心にマリー

作詞 若杉由美子

作曲 小山 正隆

1. 果てなく大きな夢に目覚めた今  
さみしくないよ

世界中楽しい恋と音楽と  
青春の日々を

いつまでも夢を追い続け

友情はカで愛は宝物

一生夢が叶うなら

元気で楽しくハッピーで

明日は涙も いらないよ

2. あいはいとの美しナ

あいはいとの自由な心

あいはいとでふれあい

みんなで心のお土産を

幸せでいたい この夏も

いつまでも夢を追い続け

いつまでも夢を追い続け

あいはいとの あいはいとの

あいはいとの 心にマリー

あいはいとの あいはいとの

あいはいとの 心にマリー

クワシー筆

# 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Dor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

#### 上一色

- ① かみいっしょく
- ② かみいっしぎ

### 問題2

#### 甘泉園

- ① あずみえん
- ② かんせんえん

### 問題3

#### 新田

- ① にった
- ② しんでん

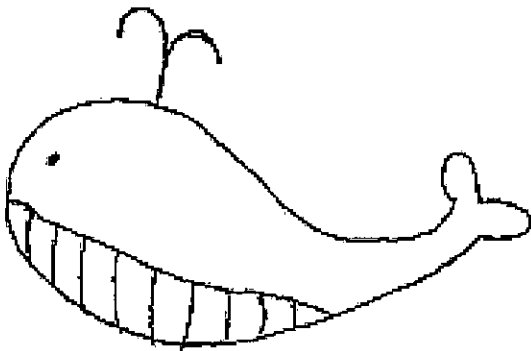
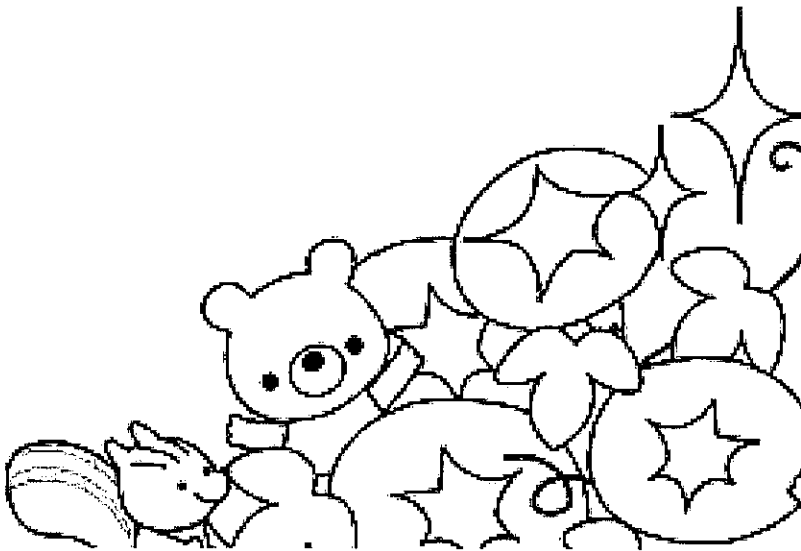
答えは8ページへ！

モンキチの“タナボタ”



モンキチは、  
秘密な子です☆

m.s. (5)



## 工房ラピール

新型コロナウイルスによる、緊急事態宣言解除により  
少しずつですが穏やかな日常が戻ってまいりました。  
工房ラピールでは、引き続き「新しい生活様式」を取り入れて  
日々の活動を安全に継続してまいりますので  
どうぞ皆様のご支援・ご協力をお願い致します。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

## みなと工房

皆様暑い季節がいよいよ到来してきましたね。熱中症等の対策が必要な時期なので水分と塩分を摂取するなど脱水症にならないように共に頑張っていきましょう。

また東京アラートが解除され気が緩むころと思いますが、新しい生活様式を続けお互いに身を守っていきましょう。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。

【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

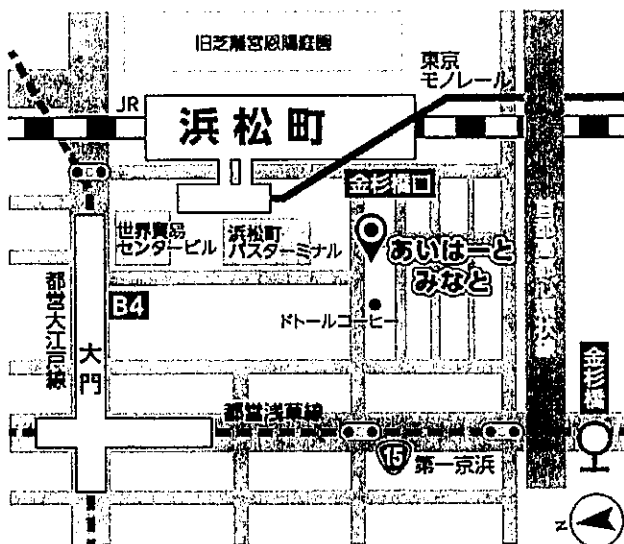
月～金曜日:午前9時～午後8時 土・日曜日:午前9時～午後5時

編集後記:みなさんのお顔をみながら話が出来るといふようになります。by.T

7P おもちゃDr. からの挑戦状 答えは 問1. ② 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

## 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