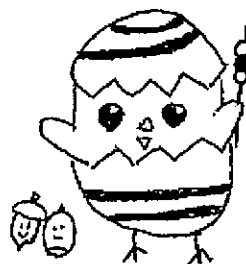


あいはーと・みなと

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、
地域の中で交流を働き、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2Pをご確認ください。

※「新しい生活様式」の実践例については館内に掲示してありますのでご確認ください。

2020年 9月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ハンドメイド 14:00～15:00	パソコン教室 14:00～16:00		卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30 ピアカウンセリング 13:00～16:00 さをり織り 13:30～14:30
6	7	8	9	10	11	12
		ソーイング 14:00～15:00	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 演劇部 15:00～16:00	SST (生活技能訓練) 14:00～15:30	IMR 11:00～12:30
13	14	15	16	17	18	19
	卓球 15:00～16:00	ハンドメイド 14:00～15:00 みんなで話そう 15:00～16:00	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	卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30 さをり織り 13:30～14:30
20	21	22	23	24	25	26
	WRAP 14:00～16:00 (↑詳細は3Pへ)	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		SST (生活技能訓練) 15:00～16:30
27	28	29	30	★：9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4Pをご確認ください。		
	精神科医相談 14:00～16:00 卓球 15:00～16:00	健康相談 13:00～14:30	パソコン教室 14:00～16:00			

①生活支援プログラム

※プログラムの日程はP1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 (休止中)	ヒューマン ぶらさ	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 (休止中)	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、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: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。	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。	講師:木村聡太氏(臨床心理士) ※参加者募集はメ切りました。

③教養・余暇活動

14	★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 (休止中)	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。 ◆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。	

※No.が○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。

★:当面の間実施日の14日前からの事前申込制とし、一時的に定員を設けるプログラム

◇:事前申込の必要ないプログラム

●:従来通り事前申込制を行うプログラム

△:「栄養講座」については年度後半に実施予定。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。

●:詳細は4Pをご確認ください。

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。

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

- ・来館前にご自身で健康状態を確認し、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。
- ・3F入口での検温・体調確認にご協力ください。
- ・受付での健康状態の確認後、手洗い・手指消毒をしてください。退出後に再度入館する際は、手洗いまたは手指消毒のどちらかをお願いします。
- ・施設利用中はマスクの着用をお願いします。
- ・相談室を使用する際は、密閉を避けるため、扉は解放したままご利用をお願いします。

② オープンスペースの利用時

- ・椅子は予め間隔をあけて配置しておりますので、間隔をあけたままご利用ください。
- ・スタッフが定期的に館内の消毒作業を行います。皆さまにも来館時・退館時に利用されたテーブルや椅子周辺の消毒作業にご協力をお願いします。
- ・換気の為、オープンスペースと講習室は1時間毎に10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・コーヒー等の設置については、港区感染症専門アドバイザーから「利用直前に手指消毒をすること」で感染予防の安全性は確保できるとアドバイスを頂き、再開を決定しました。
- ・静養室は、簡易ベッドの上の敷布団を一時的に撤去し、簡易ベッドにビニールシートを敷いています。使用後はビニールシートに消毒を毎回実施します。

③ プログラムの実施については2P下部をご確認ください。

WRAP（元気回復行動プラン）のご案内

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 14:00~16:00
- 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 氏
- 第6回目内容：サポート

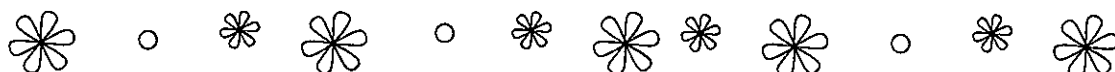
飲食を伴うプログラムについて

現在休止している「昼食会」「夕食会」「茶道」について、コロナウイルス感染予防対策の困難さ、社会的な感染者拡大状況をかんがみ、暫くの間、やむなく実施を延期しております。ご理解のほど宜しくお願いいたします。

安心・安全を確保して再開が出来る見通しが立ち次第、改めてご案内いたします。

また、7、8月の「みんなで話そう」では、参加者と共に、食事会の代わりになる、「コミュニケーションをとりながら、生きていくうえで必要な生活スキルを学ぶ」ことを目的とした企画を検討しています。

今後もご意見をいただきながら皆さんと一緒に考えていきたいと思っております。以上の企画について、詳細が決まりましたら改めてご案内します。



精神科医相談のご案内

2ヶ月に1度、精神科医が来館し、症状や薬のこと等、精神に関わることについて、相談が出来ます。ご家族の方も申込できます。皆様お気軽にご相談ください。

- 日 時：9月28日（月） 14時～16時（予約制）一人20分程度
- 場 所：あいはーと・みなと 相談室
- 精神科医：佐藤 正枝 先生（さちはなクリニック院長）



「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11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2年7月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：307人 ・電話件数：1670件 ・計画相談支援人数：68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。

7月21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 5名、職員 3名】

1. 障害者福祉課より

1) 障害者福祉課の組織替えについて

高橋係長より、以下の報告がありました。令和2年4月1日に、障害者福祉課内の組織替えがあり、精神障害者担当を廃止し、障害者施設係を新設しました。それに伴い、昨年度まで精障害者担当係長だった高橋氏が障害者施設係長に着任し、障害者施設係内のあいはーと・みなとの担当には、荒井氏が着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。

2) 高輪のあいはーと・みなとの新施設の進捗状況について

荒井氏より、以下の報告がありました。高輪の施設の解体中に、地中より大きな石が複数出現し、工事進行に遅れが生じています。そのため令和3年4月1日に予定していた新施設の開設が、令和3年6月1日に延期になります。新施設が開設するまでは、あいはーと・みなとの事業運営は、現在の浜松町の仮施設で続けます。尚、今年度後半に、新施設の事業内容の説明会を予定しています。日時が決まりましたらお知らせしますのでご参加下さい。

2. 職員からのお知らせ

1) 食事会について

先月のみんなで話そうでは、食事会の意義などを皆さんからお聞きし、実施の意義を再確認し、段階的にでも開催できるよう検討を重ねてきました。しかしコロナウイルス感染予防対策の困難さや、社会的な感染者拡大の状況を鑑み、当面の間、実施を延期させていただくことになりました。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

2) プログラムのご案内

- WRAP (元気回復行動プラン) について
 - ①8月10日(月)、31日(月)「WRAP」
 - ②8月28日(金)「いやしの美容塾」
 - ③第12期IMR(リハビリと病気の自己管理)の募集要領についてご案内しました。

3) 港区障害者週間記念事業のポスター原画の募集について

毎年12月3日から9日までは「障害者週間」です。現在港区では、障害者週間記念事業の周知のポスターの原画を募集しています。最優秀作品は、障害者週間記念事業のポスターになるほかに、港区発行の「障害者のためのサービス一覧」の表紙などにも採用もされます。あいはーと・みなとに四つ切りサイズの画用紙があり、応募者には提供しますので、希望される方は職員までお申し込み下さい。

4) 厚生労働省から「新しい生活様式」等についての通達が来ています。

- 感染防止のための基本的な生活様式：①まめに手洗い、手指消毒、②マスクの着用、③大声で話さない、④こまめに換気、⑤三密(密接・密閉・密集)の回避、⑥毎朝の体温測定、健康チェック等。
※詳しくは、オープンスペースの掲示板に掲げていますのでご覧ください

- 本格的な夏を迎え、今後コロナ対策と併せて、熱中症対策も行います。そのためオープンスペースと講習室について、1時間毎に5分間の換気(窓扉の開閉)を実施します。

続きは6Pへ→

「みんなで話そう」の続き

4. 利用者から

「みんなで話そうのテーマ募集箱」に、以下の①、②の提案が入っていました。

①あいはーと内での携帯電話の通話について、再度確認が必要な気がします。現在通話が許可されているのはエレベーターホール内だけとなっていますが、オープンスペースや静養室で通話をしている方を見ることがあります。また、エレベーターホール内での通話も声の大きさによっては、オープンスペースまで聞えることがあります。

⇒このことについては、改めて、通話はエレベーターホール内だけとすること。通話の際は、周りの方たちに迷惑にならないような音量で話すことを再確認しました。

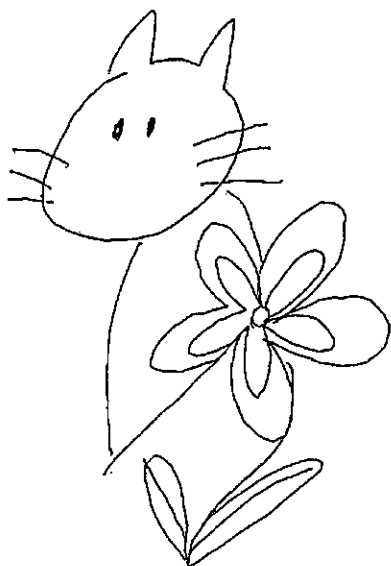
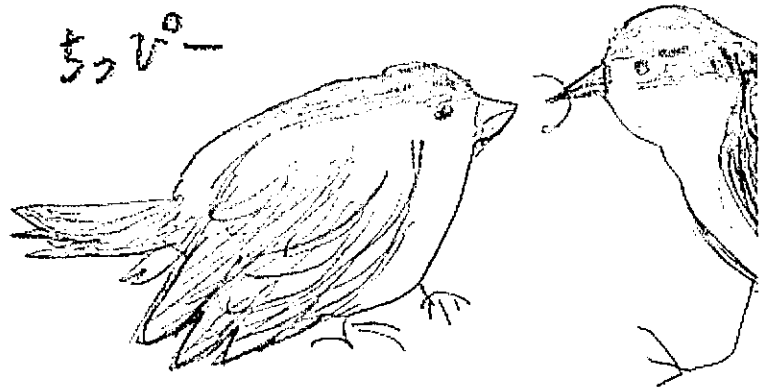
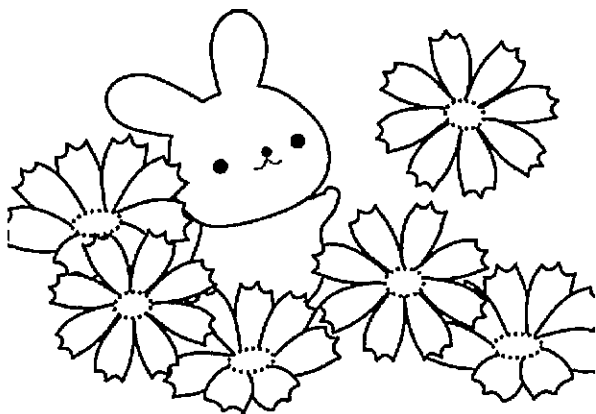
②食事会ができない時間を有効に使いたい。例えば、生きていくうえで必要なスキル（服のたたみ方など）を学べる時間があったりするとよい。

⇒参加者の皆さんから、趣旨に賛同する声上がり、それぞれ学びたい事柄が出されました。

- ・金銭管理について
- ・食中毒について
- ・食品の消費期限と賞味期限の違い
- ・掃除の仕方（裏技など）
- ・ゴミの出し方（ゴミ出しのルール）
- ・アイロンの掛け方
- ・洗濯をするタイミング
- ・救急救命講座（AED、熱中症対策等）
- ・簡単料理の作り方（電子レンジを使って）
- ・コロナの時だからこそ気を付けること（マスクの使い方など）

皆さんから出されたテーマについて、今後、どのように具体化し、学びの場を作っていくかを、皆さんと一緒に検討していくことになりました。

以上



ゆっちゃん

そんな感じがする

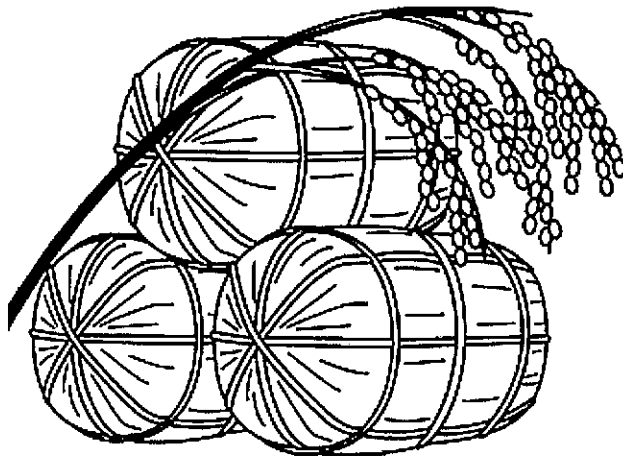
そんな人が懸命に生きてる

一生懸命な人
海原に浮かぶ木ノ葉の様に
時に思い悩みながら
傷つき

ちっぴー

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。



m.s ☺

おもちゃローからの挑戦状

□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

古千谷

- ① こぢや
- ② こせんや

問題2

神明

- ① しんみよう
- ② しんめい

問題3

六木

- ① むつき
- ② るくみ

答えは8ページへ!

母に咲くーあーちゃんよりー

作 若杉

「決って一人ぼっちじゃないよ」
「だってお母さんがいるでしょう」と
いつもはげまし元気をくれて
私を愛してくれているお母さん
「元気にしていますか?」
大きな勇氣や 輝く笑顔を与え
悪い足をひきずりながら
それでも夢をかなえてくれる
私の大事なお母さん
重い障害を持ち それでも
夢を与え続けてくれた
私の大事なお母さん
小さい頃ぜんそくだった私をだっこして
真冬の中 毎晩 電車に乗って病院へ
連れて行ってくれたよね
あの頃見た夜空の星は お母さんの愛だった
これからは大人の道を歩いてゆく私
「いつまでも元気でいてね」
「私 ガンバルよ」
「若ちゃんはバリバリだよ!」

工房ラピール

猛暑続きの今年の夏も暑さは少しずつ落ち着いてきましたが
新型コロナウイルスの感染拡大は、心配な状況が続いております。

そのため、各種イベントや行事は中止となります。

ラピールでは、好評な手作りマスクの作成や
共同受注作業を中心に健康管理に気を付けて
活動を続けてまいります。

どうぞ皆様のご協力をお願いいたします。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

厳しい残暑が続いておりますが時折吹く風に癒されます。季節の変わり目で体調管理が大変と思われ
ますがご無理なさらずお過ごしください。あいはーと清掃作業では引き続きのコロナ対策、衛生管理も行い
清掃作業を続けたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

何かご要望がございましたらお伝えください。

【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

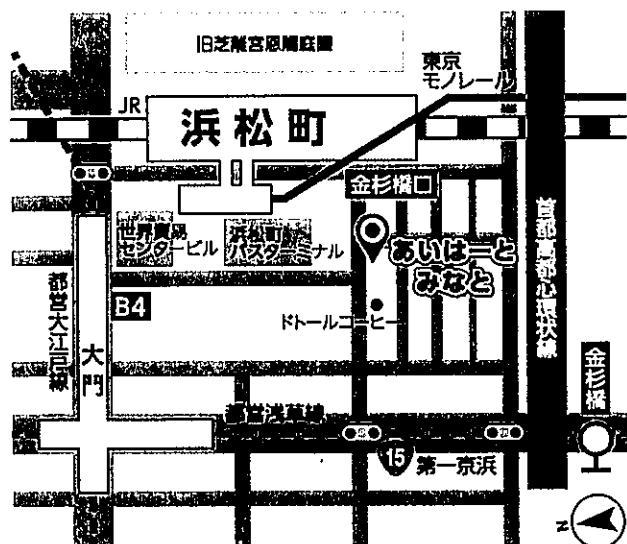
月～金曜日:午前9時～午後8時 土・日曜日:午前9時～午後5時

編集後記:手洗い、うがい、手指消毒、自分のためにも周りのためにも気をつけたいです。 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

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