

# 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、一般の環境で働き、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除き、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 10月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				演劇部 15:00～16:00	卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30 ピアカウンセリング 13:00～16:00
4	5	6	7	8	9	10
		ハンドメイド 14:00～15:00	パソコン教室 14:00～16:00		SST (生活技能訓練) 14:00～15:30	IMR 11:00～12:30 さをり織り 13:30～14:30
11	12	13	14	15	16	17
	卓球 15:00～16:00	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	卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30 昼食会 11:00～13:00
18	19	20	21	22	23	24
茶道 15:00～16:00	WRAP 14:00～16:00 (↑詳細は3Pへ)	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 健康相談 13:00～14:30	夕食会 15:30～18:30	いやしの 美容塾 14:00～15:00	さをり織り 13:30～14:30 SST (生活技能訓練) 15:00～16:30
25	26	27	28	29	30	31
	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	ヨガ教室 13:00～14:00		IMR 11:00～12:30

## 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	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。	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 (シノハラスティング主宰)
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。	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。

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してください。
- ・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、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、電子レンジは皆さんで使うものですので、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ご指導を頂き、再開しました。
- ・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の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7回目内容：元気に役立つ道具箱

## 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12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。

## 飲食を伴うプログラムの再開

新型コロナウイルス感染症対策について、感染症専門アドバイザーにご指導を頂き、「十分な換気」、「社会的距離の確保」、「手指の洗浄又は消毒」、「飲食時以外はマスクの着用」等、基本的な対策を徹底することで予防出来ることがわかりました。そのため、「昼食会」「夕食会」「茶道」は以上を確実に取り組むことで、安心・安全を確保し実施出来ると判断し、10月から再開します。

密集を避けるため一部プログラムと同様に、「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」とします。

また、「昼食会」「夕食会」については、感染症対策を確認しながら進行するため、10月は、各1回ずつの実施とします。実施日時は予定表1Pをご確認ください。

## いやしの美容塾

10月のテーマは「自分に似合うカラーを見つけよう」です。

肌や瞳の色が一人一人違うように、人それぞれ似合う色は異なります。自分に似合う色がわかると、肌を明るく元気にみせ、ファッションやメイクのカラーコーディネートの可能性を広げることが出来ます。

自分に似合う色を探してみませんか。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：10月23日（金）14：00～15：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室

## 「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と一緒に考えます。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。

## 生活スキルを身につけよう（仮）の企画について

「食事会が実施できない時間を有効に使いたい」と利用者さんから意見が上がり、コミュニケーションをとりながら、生活スキルを学ぶことを目的とした企画を「みんなで話そう」の参加者と検討し、10月から実施することになりました。

テーマに沿って参加者で意見交換をしながら生活スキルを高めて行きましょう。

- 日時：10月16日（金）15：00～16：00 ※両日同じテーマを扱います。  
10月25日（日）15：00～16：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室（定員 6名）
- 10月のテーマ：洗濯に関連すること（例：洗濯をするタイミングやアイロンの掛け方について等）

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●令和2年8月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：323人      ・電話件数：1709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。

8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 5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。

10月の昼食会メニュー

●10月17日…カレーライス

10月の夕食会メニュー

月日	メニュー
10/22	ハロウィンデミライス、サラダ、スープ、デザート

1、職員からのお知らせ

① 食事会について

現在、昼食会、夕食会、茶道のプログラムが中止となっています。段階的にでも開催できるよう検討を重ねてきましたが、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、再開の時期は未定です。今後も開催に向けて検討を重ねてまいりますので、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。※昼食会、夕食会、茶道は10月から再開します。

② プログラム予定

8月28日(金)「いやしの美容塾」  
 8月31日(月)「WRAP(元気回復行動プラン)」

③ 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5～10分間の換気(窓扉の開閉)を実施します。

2、利用者から

①「みんなで話そうのテーマ募集箱」に、以下の提案が入っていました。

電話は1回15分、1日3回まで

職員より次のような補足説明をしました。電話相談の電話が使用中のことが多くつながりにくい、という声が利用者さんからよく聞かれます。そのような状況に対しての、一つの解決法の提案だと思えます。この提案について、ご意見を聞かせてください。

- ・電話相談が1回15分ということは理解できるが、回数を3回までとする根拠が分からない。回数は定めなくてもよいと思う。
- ・相談する側は、話していると時間の経過が分からなくなる。職員の方から、そろそろ15分ですとか、時間の経過を知らせてもらえると、うまく終われると思う。
- ・あいはいとの開館時間の9時に電話をかけた時に、電話が開けられておらず「ただいま閉館中です」とのコールが流れる時があった。必要があって電話をしているので気を付けてもらいたい。

職員から、今回の提案は決まったことではないので、今後の参考意見として承っておきますが、電話相談をされる皆さんには、他にも電話相談を希望される方がいるのだ、ということをお胸にとどめておいて下さい、と伝えました。

なお、9時の開館時間に、電話が開けられてなかった件については、基準となっている時計の時間が、常に正確に刻むよう確認をしていくことを伝えました。

②先月、食事会等が中止になっている現在、それに代わるものとして「生活スキルを身につける」プログラムがあればよい、との提案がありました。今月は、この提案について、どのように具体化し、学びの場を作っていくかを、皆さんと検討していきたいと思えます。

1)まず、7月の「みんなで話そう」で出された、身につけたい生活スキルを、似た内容ごとに、下記のようにグループ分けをしました。

続きは6Pへ→

## 「みんなで話そう」の続き

①金銭管理について ②食生活について（食中毒について/食品の消費期限と賞味期限の違い/簡単料理の作り方等） ③部屋の整理整頓について（裏技を使った掃除の仕方/ルールに沿ったゴミの出し方等） ④気持ちよく暮らすために（アイロンの掛け方/洗濯をするタイミング等） ⑤身の安全を守るために（AED）の基礎知識、熱中症対策/コロナの時だからこそ気を付けること等）

2) 上記の「身につけたい生活スキル」の学びの場を、どのように具体化するか意見交換をしました。出された意見を5W1Hの手法でまとめてみました。

- ① 目的（なぜ/why）: 飲食を伴うプログラムの休止のため、その空いた時間を有効に活用したい。生きていくうえで必要な生活スキルを学びながら、コミュニケーションをとる機会にもしたい。
- ② 日時（いつ/when）: 月2回（金曜日及び日曜日の各1回 / 15~16時）
- ③ 場所（どこで/where）: 講習室
- ④ 内容（何を/what）: 7月の「みんなで話そう」で出された「身につけたい生活スキル①~⑥」の中から、毎月一つテーマを選択するが、今後、新たな生活スキルが提案された場合には、テーマとして加えていく。  
※尚、「学びの場」が実施された場合には、初回は「気持ちよく暮らすために（アイロンの掛け方/洗濯をするタイミング）」、2回目は「部屋の整理整頓について（裏技を使った掃除の仕方/ルールに沿ったゴミの出し方）」を予定する。
- ⑤ 参加者（誰が/who）: 利用者、ボランティア ※事前申し込み定員制
- ⑥ 方法（どのように/how）: 2回連続同様のテーマを取り上げる。テーマについての基礎知識を学ぶ。参加者で困りごとや質問したいこと等をお互いに出し合い、学び合う。話し合われたことは内容をまとめて、月間予定表に掲載し、共有していく。

今回出された意見を元に、9月の「みんなで話そう」の場で、より具体的な内容や日程等を検討していきます。より多くの皆さんの参加をお待ちしています。

以上

## 世の中



何で暗い話題ばかりなのか  
明るいニュースがほとんどない  
毎日、毎日、ニュースでは  
感染症が何名だ  
熱中症が何名搬送されたと繰り返し  
そんなことなら誰でも言える  
言えないことは政府が隠し  
知らぬが仏の庶民たち

俺は最近諦めた  
明るいニュースは自分で作ろう  
毎日続ける振り返り  
一番良かった出来事や  
人に喜んでもらえたことを思い出し  
間違っても後悔しない生き方を  
誰に指図される訳でもなく  
意気揚々と生きていこう

Donohan

## いつしの猫 チロ

そばにいてくれるだけで  
安心する  
この心

見つめ合えば  
透き通る硝子のように  
わかり合える  
あなたと私

あなたに会うために  
何度も生まれかわる

ゆっちゃん





## 工房ラピール

これまで工房ラピールが参加していた、秋から冬にかけて行われる恒例イベントが、令和2年度はすべて中止となり、大勢の方々とふれあうことが出来ず淋しく思います。

そんな中、都立特別支援校の生徒さんが1週間の現場実習で工房ラピールに来てくださることになりました。

楽しい実習になるよう、みんなで仲良く、協力したいと考えております。  
引き続き、皆様方のご支援の程お願い致します。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

## みなと工房

秋は紅葉の季節ですが、今年はコロナの影響で旅行も自粛されている方も多いと思います。自粛を楽しむくらいの気持ちの余裕を持ちながら読書や料理などで発散できればと思います。

清掃作業ではみなさんに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

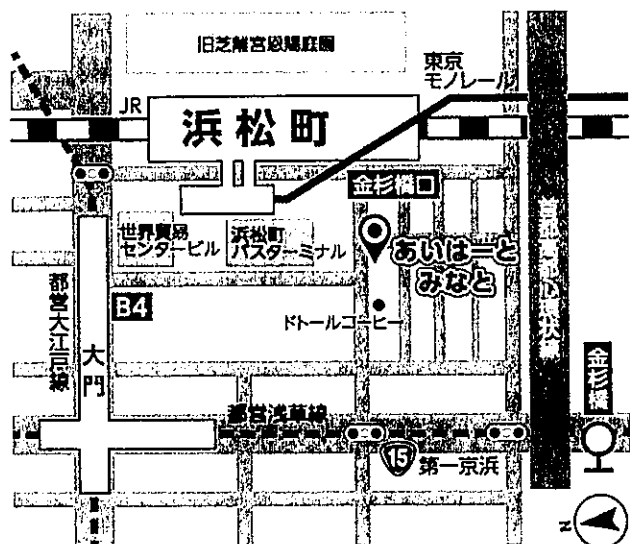
月～金曜日:午前9時～午後8時 土・日曜日:午前9時～午後5時

編集後記:新型コロナウイルスに続き、大きな台風の発生も増えましたので、日ごろから備えておきましょう。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



## 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