

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付けています
 - ・ 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」を实践し、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」の实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 11月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		ハンドメイド 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 ピアカウンセリング 13:00～16:00
8	9	10	11	12	13	14
	卓球 15:00～16:00	健康相談 13:00～14:30 ソーイング 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	ヨガ教室 13:00～14:00	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
15	16	17	18	19	20	21
	精神科医相談 14:00～16:00 WRAP 14:00～16:00 (↑詳細は3Pへ)	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	卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30 昼食会 11:00～13:00
22	23	24	25	26	27	28
		ソーイング 14:00～15:00	パソコン教室 14:00～16:00	夕食会 15:30～18:30		さをり織り 13:30～14:30 SST (生活技能訓練) 15:00～16:30
29	30	※利用者自主企画「生活スキルを身につけよう(仮)」を行います。詳細は4Pをご確認ください。				
茶道 15:00～16:00	卓球 15:00～16:00					

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	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。 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: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。	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) ※参加者募集は〇切りました。

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。 ◆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、その時の状況により実施方法を決めご案内します。

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、扉は開放したままご利用いただきます。

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。
- ・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8回目内容：日常プラン

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31年1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。

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月から再開しています。

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、当面の間、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。

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：11月16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）



防犯訓練のご案内

施設の防犯体制強化を目的に、愛宕警察署の指導のもとで「不審者侵入を想定したロールプレイ」や「110番通報の訓練」を行いますので、是非ご参加ください。

- 日 時：11月24日（火）11:00～12:00
- 場 所：あいはーと・みなと

生活スキルを身につけよう（仮）の企画について

利用者さんからの提案により、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利用者自主企画を「みんなで話そう」の参加者と検討し、10月から実施しています。

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：11月 8日（日）15:00～16:00 ※両日同じテーマを扱います。
11月27日（金）15:00～16:00
- 場 所：あいはーと・みなと 講習室（定員 6名）
- 11月のテーマ：部屋の整理整頓について（例：不用品の選別について等）

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●令和2年9月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：303人・電話件数：1652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、利用者の方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。

9月15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】

“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
 ーと・みなと」となるように、一緒に意
 見交換しませんか。

11月の昼食会メニュー

●11月21日…オムライス

11月の夕食会メニュー

月日	メニュー
11/26	筑前煮、酢の物、みそ汁、デザート



1、職員からのお知らせ

① 食事会について

港区の感染予防専門アドバイザーの助言を得て、港区と協議した結果、昼食会、夕食会、茶道の再開を決定しました。再開のスケジュールと再開にあたっての注意事項は以下の通りです。

- 定期的に換気を行うこと、ソーシャルディスタンスを守ること、食事の時以外は必ずマスクの着用をすること、検温、手指消毒を徹底すること等、感染予防対策に十分配慮して実施するよう指導がありました。
- 感染予防対策についての検証のため、10月の開催は、昼食会、夕食会とも1回ずつとします。

10月の実施日 / 昼食会：17日(土) 夕食会：22日(木)

10月17日(土)の昼食会のメニューは、「みんなで話そう」参加者の希望により「カレーライス」と決まりました。

●茶道も10月より再開します。

② プログラムのご案内

- 9月21日(月)：「WRAP(元気回復行動プラン)」
- 9月28日(月)：「精神科医相談」

③ 「生活スキルを身につけよう(仮)」企画について

7月から検討してきた「身につけたい生活スキル」について意見交換をし、10月から実施することになりました。

- 月2回(金曜日/日曜日)
- テーマは2回とも同じものとする。
- 第1回のテーマは「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等)を予定しています。
- 日程は決まり次第、月間予定表等でお知らせします。

続きは6Pへ→

「みんなで話そう」の続き

2、利用者から

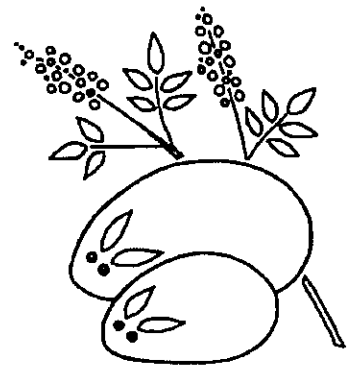
先月は「電話は1回15分、1日3回までにしたほうが良い」という意見箱に入っていた投書について、意見交換をしましたが、今月も引き続き、あいは一と・みなとの電話相談の利用について意見交換を行いたいとの意見が上がり、テーマとして取り上げました。

- 自分が利用している他区の施設では、やはり電話相談は「1回15分、1日3回まで」とルール化されている。そのため、かかりづらさが解消され、緊急を要する相談に対応できている。
- あいは一と・みなとも電話相談の時間や回数についてルールを決めた方がよいのではないか。ルール化することで、電話をかける方も聞く方も、電話のかけ方について考えるようになり、要領よくかけられるようになると思う。
- 職員の意見を聞くための電話でも、内容によっては5分で終わると思う。次に待っている人のことを考えて、できるだけ短い相談にした方がよい。
- 電話相談は、来館できない人のためにあると思うので、来館できる人は、直接面接をして相談した方がよい。

●今月も電話相談について活発な意見交換が行われました。これからも様々な事柄について、皆さんの積極的な声をお聞かせください。

以上

冬



もうじき冬がやって来る
そろそろしよう 冬仕度
衣類はもちろん
暖房も 点検して準備しよう

私はコタツが大好きで
コタツに入って暖まり
一杯やって 一人 鍋でも突っここう
いつの間にかうたた寝だ

冬には冬の良さがある
あったか毛布にくるまれば
良い夢見ながら 朝が来る
寒い冬空に出て行けば
頭が冴えるし眠気もすっ飛び

D o n c h a n



愛しいチロ

どんなに退屈な夜も
思い通りにいかない日も
心が折れて明日が見えなくても
この透き通る瞳があれば
止まない雨はない

ゆっちゃん

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。

サンタさん



俳句

西窓や 涼しき夜風 妻の咳
洗濯に 片付けに忙し 秋の朝

美影

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

新堀 一丁目

- ① にいほり
- ② にっほり

問題2

谷河内 一丁目

- ① たにかわない
- ② やごうち

問題3

鶉の木

- ① はこのき
- ② うのき

答えは8ページへ！

あなたに捧げる

作詞作曲 若杉 由美子

この世で素敵な恋しか見えないけれど
あなたの 優しさで 難を生まう

捧げたい 目への想い

キスを交わし 目をあけると

私の瞳を見ていた ウウウ MOMX5

純粹な恋を感じたよ

嬉しくて 涙がでちゃろう

伝えたい 何があっても

あなたに捧げる

恋のメモリー

純粹な恋を感じたよ

この空に 誓おうよ

エブリデイ ハッピー オンリー マイラブ

あなたがすべて

純粹な恋を感じたよ

嬉しくて 涙がでちゃろう

素敵な夢を見るよ

エンジョイ ラブ フォーユー

ランランラン X 5

若ちゃんほバリバリだよ

クッシー筆

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

11月に入り、コロナウイルス禍の中でも紅葉や初冠雪の情報が伝えられる季節になりました。

ラピールでは、好評頂いています手作りマスクの
秋冬向きやクリスマスバージョンの作成に取り組んでいます。
少しでも多くの皆様に楽しんで頂けることを願って、日々努力を重ねてまいります。
ご要望などございましたら、お気軽にお声かけください。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

秋も深まり冬が近づいてきましたが、引き続きコロナの予防もしながらインフルエンザや風邪をひかないように気を付けていきたいと思えます。

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

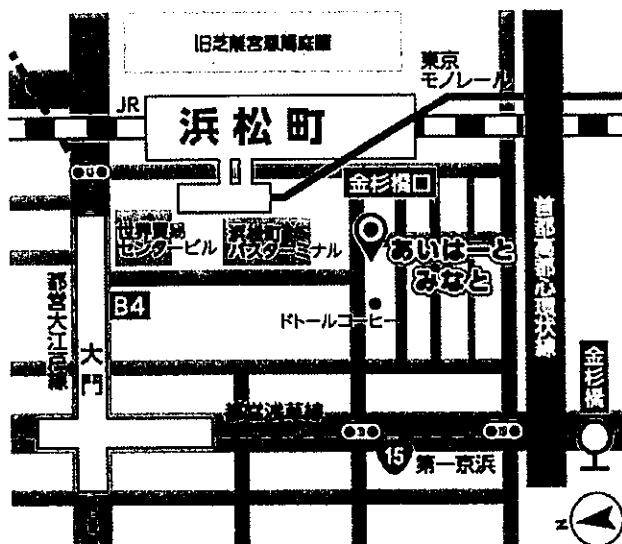
月～金曜日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時

編集後記：冷え性にはきつい気候に近づいてきました。冬には冬の良さがあると考え、味わいたいです。 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. 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