

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、
地域の中で交流を築き、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 12月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
コロナウイルス感染拡大状況を鑑み、 <u>今年度のクリスマス会は中止します。</u> ご理解のほどよろしくお願ひします。		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 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 消防訓練 15:30～17:00 (↑詳細は4Pへ)	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
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	いやしの美容塾 14:00～15:00 (↑詳細は4Pへ) 卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30 昼食会 11:00～13:00 さをり織り 13:30～14:30
20	21	22	23	24	25	26
茶道 15:00～16:00	WRAP 14:00～16:00 (↑詳細は3Pへ)	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	夕食会 15:30～18:30		SST (生活技能訓練) 15:00～16:30
27	28	29	30	31		
	卓球 15:00～16:00	休館日	休館日	休館日		

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、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・裏方関わ ず)をたぐいまる募集集中です。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。 ◆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。

年末年始休館日のお知らせ

12月29日（火）～1月3日（日）は休館します。宜しくお願いします。

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、「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ため、再開しました。
- ・静養室の布団について、港区感染症アドバイザーから、布団からの感染リスクはないことが確認できたため、布団の設置を再開しました。枕は「使い捨て枕カバー」を使用し、使用後は毎回取り替えます。

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9回目内容：ストレッサーと対応プラン・注意サインと対応プラン

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2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、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」を10月から再開しました。

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。

いやしの美容塾

12月のテーマは「バスボム（入浴剤）をつくろう」です。

バスボムとは、固形入浴剤のことで、お湯に浸すと発砲する入浴剤のことです。入浴剤としてだけでなく、お部屋に飾って香りを楽しむ置物にすることもできます。

香りによるリラックス効果や、美肌効果などが期待できます。

一緒に手作りしてみませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。

- 講師：プラチナ美容塾の方々
- 日時：12月18日（金）14：00～15：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室

自衛消防訓練のご案内

今年度第1回目の自衛消防訓練を行います。浜松町エクセレントビル防災担当スタッフの方から、避難訓練の他に、初期消火訓練、通報訓練を指導していただきます。

また、今回は芝消防署の署員による、「AEDの操作方法」について指導していただきます。皆さんお誘い合わせのうえご参加ください。

- 日時：12月8日（火）15：30～17：00
- 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

10月から、利用者自主企画「生活スキルを身につけよう（仮）」を実施しています。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：12月13日（日）15：00～16：00 ※両日同じテーマを扱います。
12月25日（金）15：00～16：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室（定員 6名）
- 12月のテーマ：金銭管理について（例：節約の仕方、等）

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

● 令和2年10月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：361人・電話件数：1633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、あいはと・みなとの運営などについて、利用者の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。

10月20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 7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
 と・みなと」となるように、一緒に意
 見交換しませんか。

12月の昼食会メニュー

●12月19日…チキンライス

12月の夕食会メニュー

月日	メニュー
12/24	クリームシチュー、レンコンマリネ、サラダ、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受け、港区と協議し、感染予防対策をしっかりと行うことを前提として、昼食会、夕食会、茶道を10月から再開しました。

先月の「みんなで話そう」の場で、11月からは2回ずつの通常開催になるとお伝えしましたが、感染防止の徹底のため、11月は昼食会、夕食会とも各1回の開催とすることにしました。ご理解いただきますようお願い致します。

引き続き以下の通り、感染予防対策を行いますので、皆様のご協力をお願いいたします。

- ・定期的に換気を行うこと
- ・一人、ひとりの間隔を確保すること
- ・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

② プログラムのご案内

- ・10月23日(月):「いやしの美容塾」
- ・11月24日(火):「防犯訓練」

③ 利用者自主企画

- ・10月25日(日):「生活スキル身につけよう(仮)」
- ※第1回が10月16日(金)に行われ、コインランドリーの上手な利用法などが話されました。

2. 利用者から

利用者の皆さんからは、話し合いたいテーマの提案はありませんでした。そのため、職員から、パソコンや携帯電話の普及で、すっかり身近なものになった「インターネット」について、皆さんが生活の中でどのように活用されているのかを聞き合い、生活に役立ててはどうか、との提案をしました。

参加者の賛同が得られ、以下のように話し合いを行いました。

続きは6Pへ→

「みんなで話そう」の続き

- 調べ物がある時には、インターネットで調べる前に、まず人に聞いてみる。人に聞いたほうが立体的に知ることができることがある。
- 調べる時、検索するキーワードが分からない。⇒ 関連する単語を、とりあえず入れてみる。複数の単語を入れることで、より求める回答に近づく。
- 検索結果がいくつも出てきて、選ぶのに困ることがある。情報の正誤性についても判断しかねる時があり、このような時には人に聞くようにしている。
- 得られた情報が信用できるものかどうかは、情報発信元が正しいかどうかは鍵となると思う。
- 調べるには便利だけれど、すぐに忘れてしまい、覚えられない。知識として身に着けるには、書いてメモに残すことなどの工夫が必要。

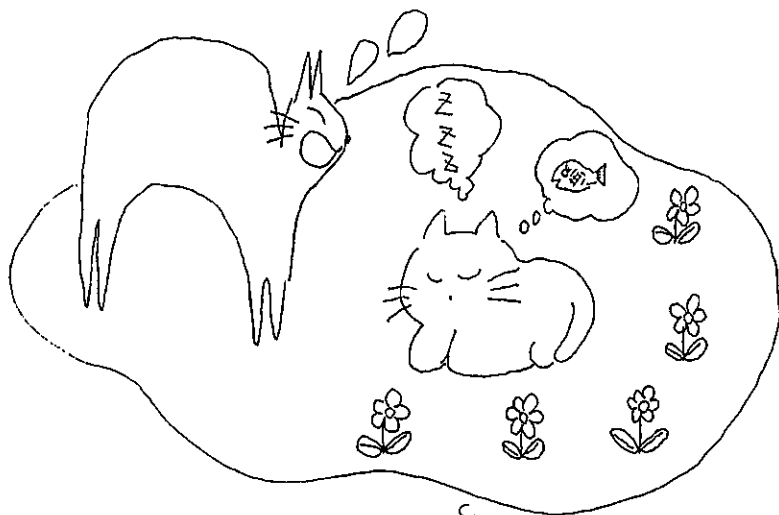
●インターネットはすでに生活の中になくなくてはならないものになっています。更に有効に活用できるように、皆さんで知恵を出し合ってください。

以上

痛いよ

ヒザが痛い 腰が痛い
ついでに 足の裏のウオノメも痛い
痛いの3乗はもう嫌だ
痛み止めは欠かせない
親からもらったこの身体
今迄 大事にして来たが
遂に体にガタがき始めた
整形外科は当てにはならぬ
レントゲンを撮り
大したことないと言う
大したことだと思っから
行ってるんですけどねえ。。。
あとは自力で良くするしかない
沢山歩いて、サプリも飲もう
カルシウムも忘れずに
何事も気合いだ

D o n c h a n



人生って まるで
大海原に浮かぶ
小さな木葉の様
そんな風に私は
生かされてきたんだ
それはきつと みんなも同じ

y u c h h a

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。

俳句

二人して 健康管理 冬隣り
立冬や 東京タワーも 模様替え

美影

何か変 今年の師走は 活気なし
大晦日 除夜の鐘も 並べない

合羽

川柳

お年玉 代わりに頂戴 一時金

合羽

サンタさんⅡ



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

御嶽山

- ① みたけさん
- ② おんたけさん

問題2

萩中

- ① はぎなか
- ② おぎなか

問題3

小菅

- ① しょうかん
- ② こすげ

答えは8ページへ!

あーちゃんの歌

作詞作曲 若杉由美子

なつかしいけど25年前

いとしいあなたが、この世に生まれた

きらいでかわいい、その寝顔

くろくせしたけどくろくせかけて

彩未の母で良かった人生

クッシー筆

工房ラピール

2020年最後の月となりました。
今年は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、今までに経験したことのない不安な日々を過ごしました。
そのような中でも「手作りマスク」は、皆で協力して継続する作業の一つとなりました。大勢の皆さまからご支援や、励ましの言葉を沢山頂きましたこと、厚く御礼申し上げます。

ラピールは、12月25日(金)「忘年食事会」で仕事納め
1月6日(水)新年仕事初め となります。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

年の瀬を迎え慌ただしくなってきましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？
今年の冬は新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症対策として普段から手洗いやうがいをしっかり行い、体調管理の上、来年に備えていきたいと思っております。
引き続き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いきたいと思っております。

【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

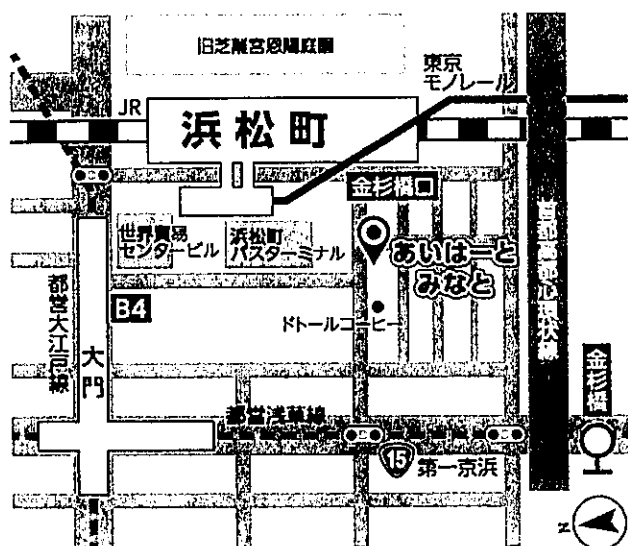
月～金曜日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時

編集後記：さっ・さむいっ！ カイトとフランクが手放せません！ 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