

# 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、地域の中で交流を語り、支え合いながら暮らす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。

2021年 1月 月間予定表						
日	月	火	水	木	金	土
コロナウイルス感染拡大状況を鑑み、今年度の新年会は中止します。ご理解のほどよろしくお願ひします。					1	2
					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日		ハンドメイド 14:00～15:00	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 さをり織り 13:30～14:30
10	11	12	13	14	15	16
※ピア カウンセリング 13:00～16:00	※WRAP 14:00～16:00 (↑詳細は3Pへ) ※卓球 16:30～17:30	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	卓球 16:30～17:30	IMR 11:00～12:30 昼食会 11:00～13:00
17	18	19	20	21	22	23
	栄養講座 14:00～15:00 (↑詳細は4Pへ)	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		さをり織り 13:30～14:30 SST (生活技能訓練) 15:00～16:30
24	25	26	27	28	29	30
書初め 14:00～15:00 (↑詳細は4Pへ)	精神科医相談 14:00～16:00 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	夕食会 15:30～18:30		IMR 11:00～12:30
31	※：開催日や開始時間にお気を付けください。 ★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						

## 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、個別で教えて頂きます。※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。 ◆詳細は4Pをご確認ください。	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 (シノラスタージング主宰)
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

△: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・健康状態の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、会話が漏れないよう配慮し、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。
- ・飲食の際は、できる限り会話をお控えください。
- ・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。
- ・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。
- ・静養室の利用について、従来通り、布団、枕を用意しています。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。

※通常は第3月曜日に実施していますが、今月は以下のスケジュールで実施します。

- 日 時：1月11日（月） 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10回目内容：調子が悪くなってきたときの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3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。

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●令和2年11月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：349人      ・電話件数：1548件      ・計画相談支援人数：68人

## 相談電話についてのお願い

以前から、相談電話について、利用者の皆さんから「相談したいときに電話がつながりにくくて困る」との声がありました。利用者の皆さんや地域住民の方が、より利用しやすい環境に改善することを目的に、以下の目安を設けました。

- 1回あたりの利用時間：15分
- 1日の利用回数：2回

多くの方が利用しやすくなるよう、ご理解、ご協力をお願いいたします。

## 書初め会

新年にあたって思うこと、自分の好きな言葉、自分の好きな字などを書きましょう。  
道具や紙はありますが、自分の道具を使いたい人、自分の紙に書きたい人はご持参ください。

- 日時：1月24日（日）14：00～16：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室
- 参加申し込みは不要です。直接ご来館ください。



## 栄養講座を開催します

心を健康に保つためには、身体の健康を考えることが大切です。それは、心の働きのもとである脳には、たくさんの栄養が必要だからです。食事は習慣であり、毎日欠かせないことです。

栄養素、栄養バランスが取れた偏りのない必要な栄養をとり、楽しい食事が心と身体にうれしいものになるための講座を行います。

- 日時：第1回 1月18日（月） 14：00～15：00  
講師：北村暁子先生（戸板女子短期大学助教）  
第2回 2月15日（月） 14：00～15：00  
講師：西山良子先生（戸板女子短期大学教授）
- 場所：あいはーと・みなと 講習室
- 実施日の14日前からの事前申込制とし、定員を設けるプログラムとなります。

## 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：1月10日（日）15：00～16：00 ※両日同じテーマを扱います。  
1月29日（金）15：00～16：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室（定員 6名）
- 1月のテーマ：料理について（例：料理の基本 等）





「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。

11月10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  
 と・みなと」となるように、一緒に意  
 見交換しませんか。

1月の昼食会メニュー

●1月16日…ちらし寿司

1月の夕食会メニュー

月日	メニュー
1/28	肉豆腐すき焼き風、もやしとハムの和え物、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、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10月から再開した食事会は、定期的に換気を行うこと、一人、ひとりの感覚を確保すること、手指消毒を徹底すること等を参加者で共有し、実施しています。

今後については、現在コロナウイルスの感染拡大が続いており、実施日を増やすことはリスクが高いため、当面の間は昼食会、夕食会とも月1回ずつの開催を継続します。ご理解、ご協力をお願いいたします。

② 利用者自主プログラム「生活スキルを身につけよう」について

10月から開始し、10月は「洗濯について」11月は「片づけについて」をテーマに参加者で学び合いました。12月のテーマについて意見を出し合い、「金銭管理について」に決まりました。

なお現在、司会進行は職員が務めています。

③ プログラム予定の案内

- ・11月16日(月)「精神科医相談」
- ・11月24日(火)「防犯訓練」

2. 利用者から

1) 利用者の方が持参しているカップ類が収納庫に入りきらない数になり、新規の利用者が利用できない状態になっている。1月中には整理するために、現在使用していないカップについては、各自12月中に持ち帰るようにした方がよい。(月間予定表12月号に「お知らせ」を掲載する。)

2) 使用したカップを洗わずに保管する人がいるが、衛生上問題があるので、洗ってから保管して欲しい。

3) 冷蔵庫に保管している各自の飲料水の保管期間は1週間となっているが、それを越えたものが冷蔵庫に入っている。また名前も日付も記入していないものもある。決められたルールは守った方がよい。

4) オープンスペースのテーブル上の書籍等が乱雑になってきているので整理をしたほうがよいと思う。

●出された意見については、利用者ミーティング等で利用者の皆さんに伝えていくことになりました。

続きは6Pへ→

## 「みんなで話そう」の続き

### 3. 職員から

社会資源を利用して、便利と思ったことや生活しやすくなったことはありませんか。そんな経験を出し合って、社会資源の上手な活用法を学んでいきましょう。

- 1) まとまったお金が入った時に、ケースワーカーから生活保護費の停止と返還を求められ、非常に困った。他の機関に相談できればよかったが、当時は相談機関が限られていて辛かった。今なら、あいはーと・みなとに相談するが。
- 2) 保健師によっては相談のしやすい人と相談しにくい人がいる。誰にでも相談できるように対応を統一してほしい。現在はコロナ対応で忙しいせいか、保健師となかなか会えないので、あいはーと・みなとの職員で補っている。
- 3) 保健師は毎年のように変わるが、気心の合わない人もいる。そんな時は、穏やかに相手に気心が合わないことを伝えることが大事だと思っている。
- 4) 総合病院は、たくさんの診療科があるので、複数の科を受診しなければならない時には、情報共有がスムーズにできて便利である。
- 5) 周りの人たちのサポートを上手に活用して、自分が主人公になることを目指している。

- 社会資源を利用した経験を語り合いました。これからもこのような機会を作り、豊かな生活の一助にしていきたいですね。

またやっちゃまった

あーやっちゃまった

またマスクしないで外出した

あーやっちゃまった

財布忘れてコンビニ行った

あーやっちゃまった

家を出た瞬間犬のフン踏んづけた

あーやっちゃまった

エアコンのリモコンで

テレビ消そうとした

あーやっちゃまった

駅で焦って女子トイレ入りそうになった

あーやっちゃまった

自販機のつり銭とり忘れた

あーやっちゃまった

餃子にソースをかけてしまった

あーやっちゃまった

タバコに逆さまに火を付けてしまった

Donchan

煙草の煙の向こうがわから  
見える優しい眼差し

頬を赤らめるのを

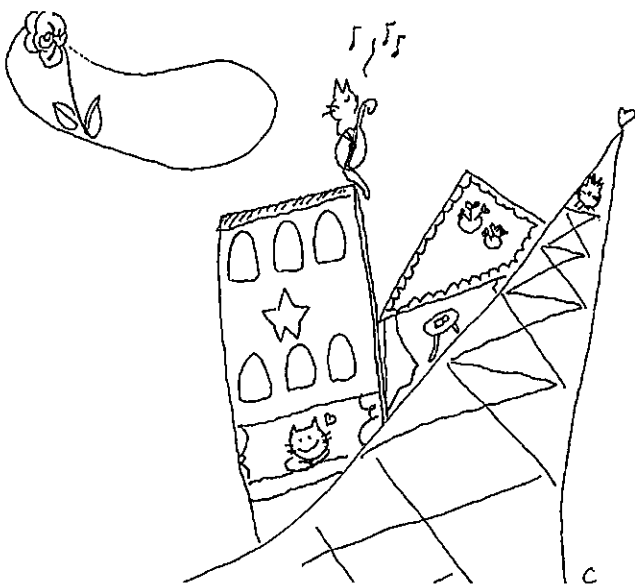
隠す様に俯いて

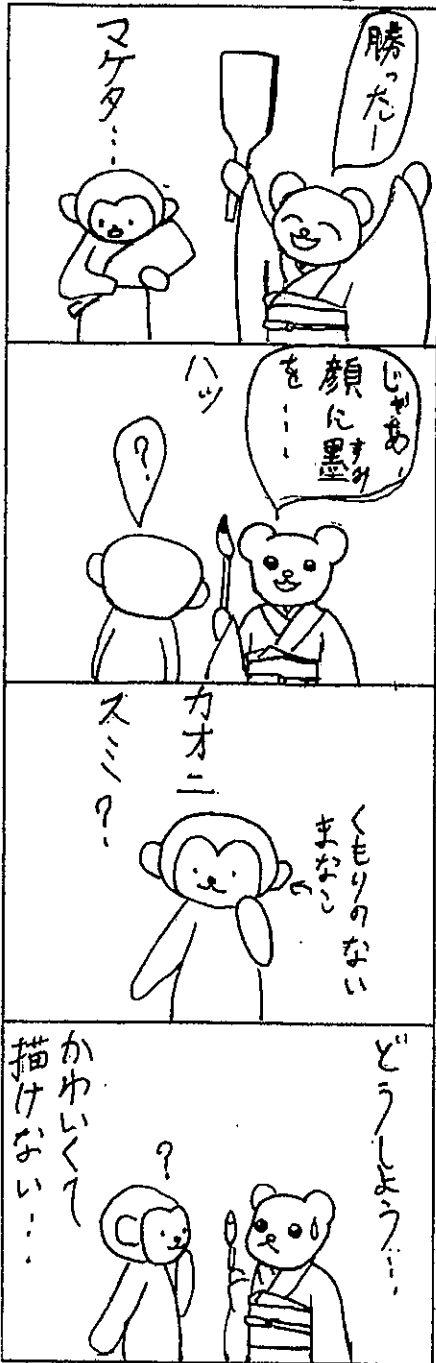
飲むココアは


あなたの心の様に

温かく ほろ苦い

Yuchha





M.S 

### 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

海越えて コロナ受難や 去年今年

老いの春 喧嘩の友も 懐かしき

川柳

くる年に 希望の光 信じつつ

国民が 初詣行き 金けちる

美影

合羽

### おもちゃD.R.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

##### 青海

- ① あおみ
- ② おうみ

#### 問題2

##### 納戸町

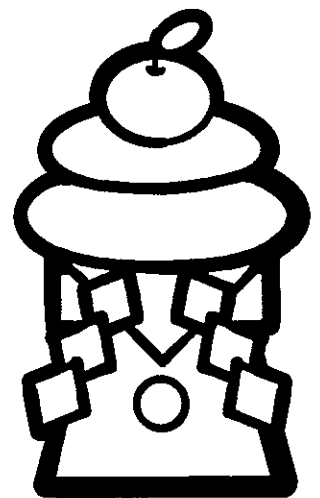
- ① なんごまち
- ② のごまち

#### 問題3

##### 中延

- ① なかてい
- ② なかのび

答えは8ページへ！



2021 あいはーと・みなと1月号  
この世界の中で

作 若杉 由美子

悲しみなんか知らない

この道をまっすぐ 夢をひらいて 歩いてゆこう

晴れた朝雲に乗って 地球を見詰める勇氣

これからの楽しみと希望をいただき

そよ風によって

この国で果てしない夢を見よう

大好きな太陽が永遠と光るまで

人々の愛する心 これからの想いを

苦しみさえ 知らない 何もかも

やさしい自分でいよう

この世界の中で♡

あーちゃん命ー若ちゃんはバリバリだよー

## 工房ラピール

明けましておめでとうございます。  
2021年は、安心と希望の多き年になりますよう  
ラピール一同、力を合わせて努力してまいります。  
どうぞ本年も宜しくお願い致します。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

## みなと工房

新年あけましておめでとうございます。今年も新型コロナウイルスの感染防止には最大限に注意をはらいながら、  
いまできることに精一杯取り組んでいきたいと思えます。  
新しい年も皆様にとって良い年になるよう心から願っております。

【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

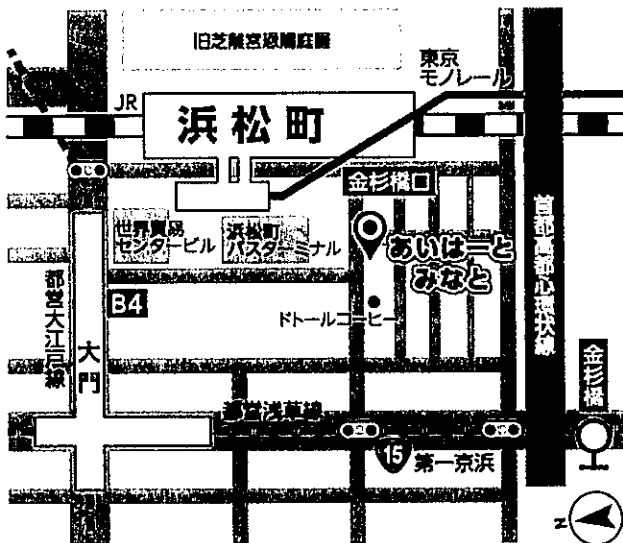
月～金曜日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時

編集後記：明けましておめでとうございます。コロナ禍を払拭できる一年になるよう願うばかりです。 by.T

7P おもちゃDr. からの挑戦状 答えは 問1. ① 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