

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

緊急事態宣言後、皆様にはご不便をおかけしますが、ご協力いただきありがとうございます。
 2月8日以降、緊急事態宣言が延長された場合は、プログラムの開催等に変更が生じる場合があります。
 変更が生じた場合は、あいはーと・みなと公式HPや館内掲示にてお知らせいたします。

| 2021年 2月 月間予定表 | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|-------------------------------------|--|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | 健康相談 13:00~14:30 ハンドメイド 14:00~15:00 | 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 ピアカウンセリング 13:00~16:00 さをり織り 13:30~14:30 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 茶道 15:00~16:00 | 栄養講座 14:00~15:00 (↑詳細は3Pへ) ※卓球 15:30~16:30 | ソーイング 14:00~15:00 みんなで話そう 15:00~16:00 | 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 | | SST (生活技能訓練) 14:00~15:30 | IMR 11:00~12:30 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 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 さをり織り 13:30~14:30 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 卓球 15:00~16:00 | 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 夕食会 15:30~18:30 | いやしの美容塾 14:00~15:00 (↑詳細は4Pへ) | IMR 11:00~12:30 SST (生活技能訓練) 15:00~16:30 |
| 28 | ★利用者自主企画「生活スキルを身につけよう」を行います。詳細は4Pをご確認ください。 ※「卓球」の開始時間、「ヨガ教室」の実施日にご注意ください。 | | | | | |

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。 | 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。 | ◆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 | 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 とができます。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

△: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。
- ・オープンスペースに設置している物品（冷蔵庫・電子レンジ・ポット等）を使用する際は手指消毒をお願いします。

栄養講座開催についてのご案内

「栄養講座」は、緊急事態宣言に伴い、延期となりました。今回は両日とも、皆様には会場にお集まりいただき、講師は、オンライン形式の講義とします。質疑応答は従来どおり行います。

- 日 時：第1回 2月8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 3月8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。

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11回目内容：クライシスプラン・クライシスを脱した時のプラン

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～令和元年4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12月のご来館者数、電話相談件数
- ・ 来館者（延べ）：301人
- ・ 電話件数：1369件
- ・ 計画相談支援人数：69人

相談電話についてのお願い

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」との声が多数ありました。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。



いやしの美容塾

2月のテーマは「ハーバリウムをつくろう」です。

ハーバリウムとはガラスの小瓶にドライフラワー等をオイル漬けたものです。自宅を彩る美しいお花、それを手軽に楽しめるハーバリウムを自宅の観賞用あるいはプレゼント用として、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：2月26日（金）14：00～15：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室



精神保健福祉講座 開催のご案内

「精神障害者と障害者権利条約」

今回は障害のある人の基本的人権を促進・保護すること、固有の尊厳の尊重を促進することを目的とする国際的原則である障害者権利条約を学ぶ講座です。障害があっても普通に生きることが妨げられないために、どんなことが定められているのか、今の世界と日本の現状はどうなのか、これから何をしていけばよいのかを学びます。

- 日時：3月19日（金）15：00～17：00
- 場所：港区立障害保健福祉センター（ヒューマンぷらざ）竹芝小記念ホール 7階
- 講師：東京アドヴォカシー法律事務所 所長 池原 毅和 氏
- 参加申し込みは不要です。
- 手話通訳をご希望の方は、3/10（水）までに下記宛てへご連絡ください。
- 問い合わせ TEL：03-6402-4340 FAX：03-3431-0880
あいはーと・みなと（担当 黒澤）

生活スキルを身につけよう

利用者自主企画「生活スキルを身につけよう」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：2月 5日（金）15：00～16：00 ※両日同じテーマを扱います。
2月14日（日）15：00～16：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室（定員 6名）
- 2月のテーマ：健康管理について（実践している健康管理について等）

みんなで

話そう！



Minnade

Hanaso!

「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、あいは一と・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。

12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 4名】

“みんなの思いをかたちにしていこう”と、
いろいろ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「あいは一と・みなと」となるように、一緒に意見交換しませんか。

2月の昼食会メニュー

●2月20日…カうどん

1月の夕食会メニュー

| 月日 | メニュー |
|------|------------------------------|
| 2/25 | 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プログラム予定

- ・12月18日(金)「癒しの美容塾」
- ・1月10日(日)「ピアカウンセリング」
- ・1月18日(月)「栄養講座」第1回について
- ・1月25日(月)「精神科医相談」

②「利用者自主活動「生活スキルを身につけよう(仮)」について

12月25日

12月のテーマは「金銭管理」について話し合います。

1月の学び合いたいテーマは「料理の基礎」(簡単な料理作りなど)に決まりました。

以上の予定をご案内しました。

2. 利用者から

1) 参加者よりオープンスペースの良い雰囲気づくりのために、利用する時に気をつけることを出し合いたいとの提案があり、皆さんの賛同を得て、話し合いました。

- ・オープンスペースでは、人のうわさ話をしない。特に、その場にいない人の話はしない。
- ・自分のことを話す場とする。(アイメッセージで話す。)
- ・ユーモアや笑いがある場にする。
- ・声のトーンが高くなりすぎないように、周りに配慮することを心掛ける。

2) 初めてあいは一と・みなとを利用される方との関り方について、意見を交換しました。

- ・過度な関りは、負担をかけるので避ける。
- ・次に来やすいような雰囲気づくりを心掛ける。
- ・さりげなく、あなたのことを大事に思っています、とのメッセージを送る。

続きは6Pへ→

「みんなで話そう」の続き

3. 職員から

生活をしていく上で、このような福祉サービスや社会資源あればいいな、と思ったことはありませんか。そんな意見を出し合って、住みよい地域社会にしていきたいと思います。

- ・住まいを探す時に、生活保護を受けていることで断られることがある。生活保護では家賃扶助があるので、確実に家賃を受け取れるはず。不動産業者や大家さんには、生活保護者への理解を深めてほしい。
- ・同様に、個人医院やクリニックでは生活保護者は受診できないと言われることがある。
- ・生活保護に対し、不動産関係や医療関係はもちろん、多くの人たちが理解を深める環境を作る必要がある。
- ・困っている人が、それ以上困らないように、自分達で情報発信する必要がある。

●今後も、住みよい地域社会にしていけるためには、何が必要か、何を改善すべきか等を考え、話し合ってください。

以上

新あいは一と・みなと 1階喫茶店 & 4階作業所の愛称について

令和3年6月に新たに生まれ変わるあいは一と・みなとでは、新規事業として、就労支援B型事業所（1階喫茶店・4階作業所）をオープンします。

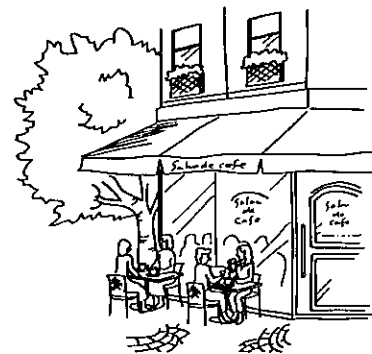
1階喫茶店・4階作業所それぞれの愛称を皆さんの投票により決定します。以下の期間中に、ぜひ投票をお願いいたします。

期間：2月1日（月）～2月14日（日）

候補名掲示場所：館内掲示、あいは一と・みなと公式HP

投票方法：電話投票、投票用紙を用いた投票

（投票用紙は期間内館内に設置します。）



替え歌

勝手にしやがれ…(沢田研二)の替え歌

壁きわで もんどりうって

足の指を搔いている

やっぱりお前は水虫なんだな

川の流れのように…(美空ひばり)の替え歌

知らず知らずに親知らず

長く痛いこの道

振り返ればいつの間にか 抜かれていた

未来へ…(キロロ)の替え歌

ほーら 前を見てごらん

あれは あなたが落とした 金

ほーら 前を見てごらん

お金が一番大事

D o n c h a n

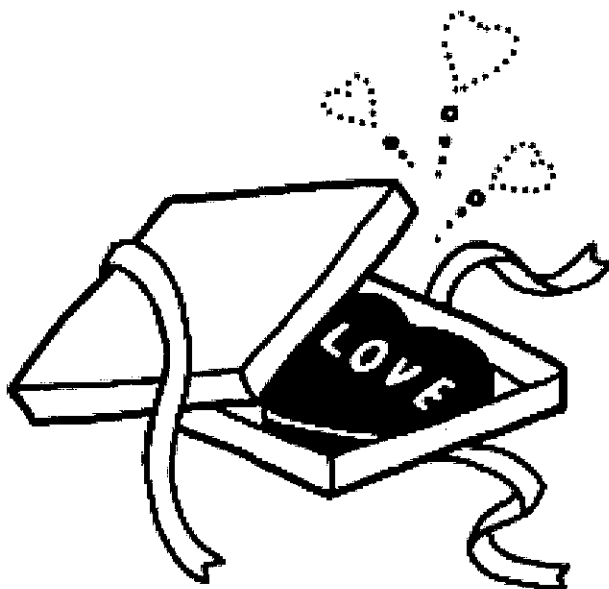


お菓子教室1



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

新春や 朝のラジオの ピアノ弾き

腰痛の 妻の大根 味噌汁や

美影

川柳

恵方巻 納豆巻きでは いけません

犬を飼う 人が増えてる コロナ時代

合羽



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。

□の読み方で正しいものを選びなさい。

問題1

真砂坂上

- ① まさごさかうえ
- ② しんすなさかうえ

問題2

楽水橋

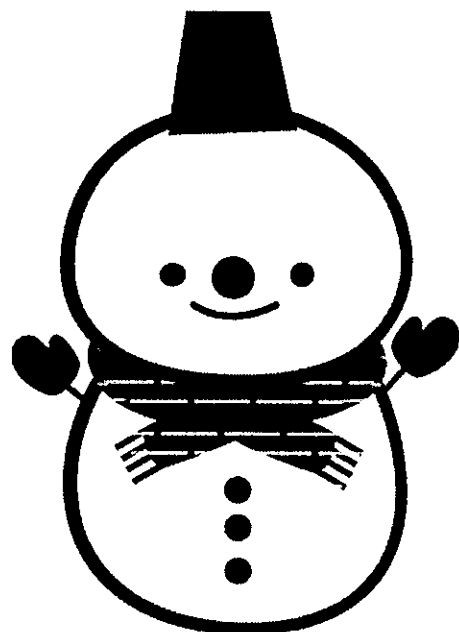
- ① がくすいばし
- ② らくすいばし

問題3

新庚申塚

- ① しんこうしんづか
- ② しんかこうづか

答えは8ページへ!



工房ラピール

令和3年の年明けから、新型コロナウイルス感染拡大のため、緊急事態宣言による自粛生活が続いています。

2月は、節分、バレンタインデーなどの楽しい行事を一日も早く、穏やかな状態で行うことが出来ることを願っています。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

お正月も終わり、月日が経つのは早いと感じる今日この頃です。清掃は感染防止には最大限に注意を払いつつ、いまできることに精一杯取り組んでいきたいと思ひます。

利用者の皆様においても、引き続き感染症に気を付け、十分体調にご留意いただきたいと思ひます。

【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

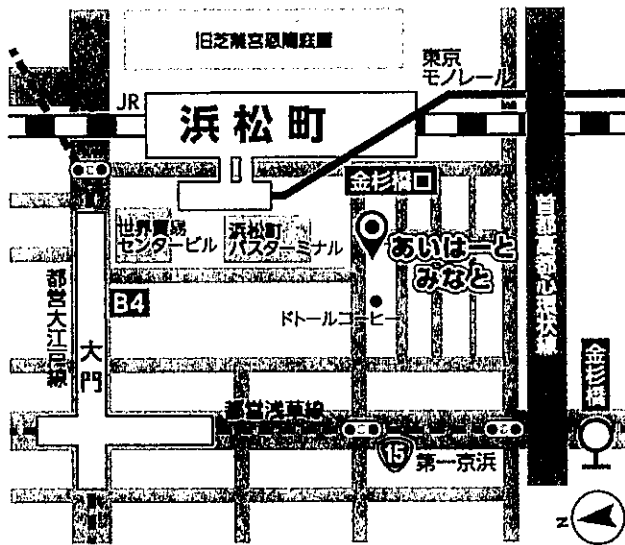
月～金曜日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時

編集後記：緊急時多宣言の発令の有無に関係なく、自分自身をいたわり、感染症対策を行っていききたいですね。 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