

# 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、笑い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。  
3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 3月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		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	ピアカウンセリング 13:00～16:00 さをり織り 13:30～14:30 家族懇談会 15:00～16:30 (↑詳細は4Pへ)
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	消防訓練 15:00～15:30 (↑詳細は4Pへ)	SST (生活技能訓練) 14:00～15:30	さをり織り 13:30～14:30
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	精神保健 福祉講座 15:00～17:00 (↑詳細は4Pへ) 卓球 16:30～17:30	昼食会 11:00～13:00 ※SST (生活技能訓練) 15:00～16:30
21	22	23	24	25	26	27
	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		はーと音楽会 13:00～15:30 (↑詳細は6Pへ)
28	29	30	31	※プログラムの日時の変更にご注意ください。 ★3月のヨガ教室はお休みです。 ☆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6Pをご確認ください。		
	精神科医相談 14:00～16:00		パソコン教室 14:00～16:00			

## 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。	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。 ※詳細が決まり次第お知らせします。	講師:木村聡太氏(臨床心理士)

## 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

△: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。

## 停電のお知らせ

浜松町エクセレントビルでは、電気保安点検による停電が予定されております。その際、一時的に電話が繋がらないことが予想されますので、ご了承くださいませようお願いします。

また、エレベーターも停止となるため、階段をご利用していただくようお願いします。

- 日 時：3月28日（日） 10：50～12：00（70分間）

## 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、以下の留意事項についてご理解、ご協力をお願いします。

### 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・電子レンジ・ポット等の物品を使用する際は手指消毒をお願いします。

## 栄養講座開催のご案内

バランスの取れた偏りのない必要な栄養をとり、食事が心と身体においしいものになるための講座を行います。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。

- 日 時：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日前からの申し込みを受け付けています。（定員7名まで）

## 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12回目内容：WRAPを日常で活かすには（まとめ）

## 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、ご協力をお願いします。



## 家族懇談会のご案内

港区在住の精神障害者の家族を対象に、家族懇談会を開催します。家族との関わりの中で感じることや、日々の生活の中で感じることなどを、家族同士で語り合う機会にしたいと考えております。助言者として、長らく家族支援を行っている精神科医の白石弘巳先生にも来ていただきます。どうぞお気軽にご参加ください。

- 日時：3月6日（土） 15:00～16:30
- 場所：ゆかしの杜（港区白金台4丁目6-2）白金台区民協働スペース6階 会議室2
- 申し込み：あいはーと・みなと（03-6402-4341）（担当 榎引・小山）
- 2月21日（金）をもって締め切りましたが、参加をご希望の方はご連絡ください。

## 消防訓練のご案内

浜松町エクセレントビルの消防訓練にあいはーと・みなとも他階の方々と一緒に参加します。避難訓練と初期消火訓練が行われる予定です。もしもの時に備えて参加してみませんか。皆様是非ご参加ください。

- 日時：3月11日（木） 15:00～15:30
- 場所：浜松町エクセレントビル 屋外駐車場

※あいはーと・みなとは、訓練開始時に非常階段で屋外駐車場に移動し、初期消火訓練に参加します。

### 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（ヒューマンぶらざ）7階 竹芝小記念ホール
- 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）までにご連絡ください。
- 問い合わせ TEL：03-6402-4341（担当 黒澤）

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●令和3年1月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：224人 ・電話件数：1311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。

1月19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 2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。

3月の昼食会メニュー

●3月20日…かうどん

3月の夕食会メニュー

月日	メニュー
3/25	スープ餃子、春雨中華サラダ、デザート

1. 職員からのお知らせ

①プログラム予定

- ・1月24日(日)「書き初め」 作品は、廊下に掲示します。
- ・1月18日(月)第1回「栄養講座」
- ・1月25日(月)「精神科医相談」
- ・2月26日(金)「癒しの美容塾」

②利用者自主活動「生活スキルを身につけよう」について

- ・2月のテーマ「健康管理」(コロナ対策、服薬、生活リズム等)

2. 利用者から

- 1) 先月に引き続き、このような福祉サービスや社会資源があればいいな、と思うことを出し合いました。
  - ・生活保護者の経済的な生活環境は厳しく、福祉的支援機関の一つの「フードバンク」を利用したいと思う時があるが、制度上、生活保護を受給している間は利用できない。フードバンクを利用できるように制度を変えてほしいと思う。
- 2) 緊急事態宣言が発令中というコロナ禍の中で、今、思うことを出し合いました。
  - ・マスクの着用には慣れて、掛けているのが当たり前になった。
  - ・行動が制限されて、時間を持て余している感じがする。
  - ・本を読んだり、音楽を聴く時間が増えた。
  - ・コロナ禍の中で、行動の制限が求められることが多いが、それを受け入れるためには、なぜ制限が求められるのかを考える必要があると思う。例えば、20時以降の外出自粛について考えると、夜出かける理由が飲食店等、人が集まる所に出かけることが多いため、そのことを回避するために、夜8時以降の外出を控えるように求められているのではないか。逆に言えば夜8時以降でも、人に会わない用件であれば、出かけてよいことになるが、このような考え方が正しいのかどうかを自問自答したり、自分の行動の一つ一つに対し、今必要なものかどうかを考えてしまう昨今である。

●今後も、コロナ禍の中で、自分たちはどのように行動し、暮らしていくべきかを考え、また、住みよい地域社会にしていくために必要な社会資源や福祉サービスは何か等、引き続き話し合っしていきたいですね。

以上

## 第55回 はーと音楽会を開催します♪

地域の方々やあいはーと・みなとの利用者による心あたたまる演奏や歌声が聴衆の皆さまを楽しませてくれます。みなさんのご参加をお待ちしています。

※今回は、コロナ感染拡大予防の観点から、交流会は行いません。

- 日 時：3月27日（土） 13：00～15：30
- 場 所：障害保健福祉センター（ヒューマンぷらざ）（港区芝1丁目8番23号）  
6階 多目的体育室

## 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5月～令和元年5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。

## 生活スキルを身につけよう

昨年10月から、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。毎月テーマをかえて、意見交換をしながら生活スキルのヒントを出しあっています。ぜひ皆さんも参加してみませんか。



- 日 時：3月14日（日） 15：00～16：00 ※両日同じテーマを扱います。  
3月26日（金） 15：00～16：00
- 場 所：あいはーと・みなと 講習室（定員 6名）
- 3月のテーマ：断捨離・物の整理、空いた時間の過ごし方

ー白いドレスー

作詞 若杉

作曲・ギター R・H

やさしい 彼女の瞳

微笑んだ くちびる

いま踊りそうな きみの白いドレス

※赤いはーとが光る前に

夜空に星が見える頃

ふたりだけの 道で

抱きしめたい

ずっと ずっと…

時計がとまって 夜10時

「帰りたい?」「なぜ?」

「もっと あしたは綺麗に見られたい?」

※2回くらかえし



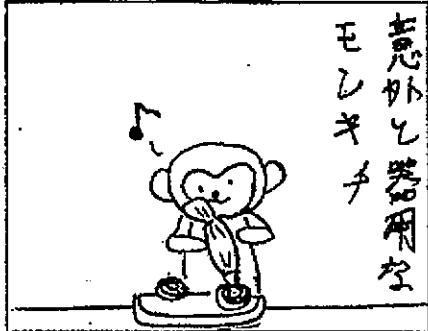


第2回 つつじさんの  
お菓子作り教室

今日は、  
しぼり出し  
フッキーを作るよ。  
計量した  
以下略  
ゆるめの生地を  
しぼり出し袋  
に入れて形にしてね。



意外と不器用  
な月兎



意外と器用な  
モシキチ

m. s. 画

川柳

キャンパスに 行けぬ学生 もう二年  
皆マスク 名前書いてる 人がいた

合羽

**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。

**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  
**宝町**  
① たからちよう  
② ほうまち

問題2  
**本所吾妻橋**  
① あづまばし  
② わがつまばし

問題3  
**押上**  
① おしうえ  
② おしあげ

答えは8ページへ！

**ステイ ホーム**

足が出ない 前に行かない  
何でだろうと ふと考える  
分かった

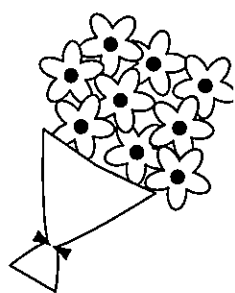
これは自粛のせいだろう  
自粛のしすぎで 足が固まっちゃまった  
散歩しようなんて とても とても

体が重たい 起き上がらない  
何でだろうと ふと考える  
分かった

先延ばしに出来るから  
トイレの用足し以外は先延ばし  
ラジオ体操なんて とても とても

これ 悪い見本  
真似をしてはだめですよ…

Donchan



## 工房ラピール

新型コロナウイルス禍の中で過ごした令和2年度も年度末を迎えました。自粛生活が続く不安な1年でしたが、6月からは新入生も加わり、カラフルな「手作りマスク」づくりを中心に活動を継続することができました。ご支援・ご協力を頂きました皆様に心よりお礼申し上げます。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

## みなと工房

日に日に暖かくなり、桜が咲く季節になりました。皆様も季節の変わり目で体調崩されないようご自愛下さい。新年度に向け、新たな心得で身を引き締めていきたいと思っております。

あいはーと清掃においても引き続き感染症に気を付け徹底した感染予防を心掛けていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

【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

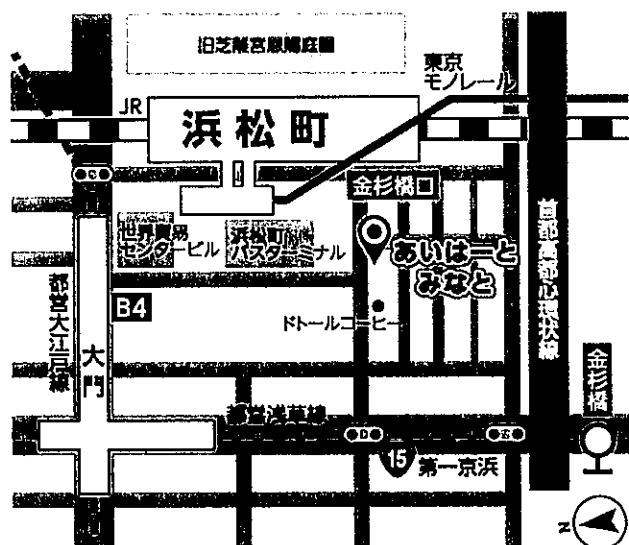
月～金曜日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時

編集後記：桜が咲き、やわらかい日差しの中を日向ぼっこや散歩できる日が待ち遠しいです。 by.T

7P おもちゃDr. からの挑戦状 答えは 問1. ① 問2. 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