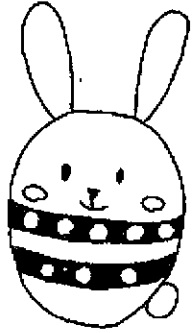


# あいはーと・みなと

港区は  
心のバリアフリー推進地域  
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、  
地域の中で交流を回り、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先着順の事前申込制とします。詳細は予定表3Pをご確認ください。

2021年 4月 月間予定表						
日	月	火	水	木	金	土
☆白高町会主催「観桜会」は中止となりました。				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
☆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。				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
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
		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	みんなで話そう 15:00～16:00	SST (生活技能訓練) 14:00～15:30	
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
	卓球 15:00～16:00	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 演劇部 15:00～16:00	卓球 16:30～17:30	昼食会 11:00～13:00 さをり織り 13:30～14:30
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
茶道 15:00～16:00	WRAP 14:00～16:00 (↑詳細は4Pへ)	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 利用者説明会 18:00～19:00 (↑詳細は3Pへ)	利用者説明会 15:00～16:00 夕食会 15:30～18:30	いやしの美容塾 14:00～15:00	SST (生活技能訓練) 15:00～16:30
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
	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		

## ①生活支援プログラム

※プログラムの日程は1P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)
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4P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。 4月テーマ「新年度、心機一転、新しい名刺を作りませんか」	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:

## 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 (シノラストレーシング主宰)
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。

## 令和3年6月開設

# 『港区立精神障害者支援センター』について

### 【利用者・利用者家族向け説明会の開催のお知らせ】

新たに開設する精神障害者支援センターについて、説明会を開催いたします。  
事前申し込みはございませんので、直接会場へお越しください。

日時：① 4月21日（水）18：00～19：00

② 4月22日（木）15：00～16：00

場所：港区立障害保健福祉センター（港区芝1丁目8番23号）

問合せ：港区保健福祉支援部障害者福祉課障害者施設係 03-3578-2457

### 【新規事業・就労継続支援B型事業所の愛称について】

2月に実施しました新規事業の愛称について、利用者の皆様に投票していただき、決定いたしました。ご協力いただき、ありがとうございました。

1階 喫茶店 『はーとカフェ』

4階 作業所 『工房 ローズマリー』



## 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。

## WRAP（元気回復行動プラン）のご案内

あなたは「いい感じの自分を生きていますか？」

WRAP（ラップ）とはWellness Recovery Action Planの頭文字をとったもので、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
- スケジュール

	実施月	内容
第1回	4月	WRAPとは・元気に役立つ道具箱
第2回	5月	希望の感覚
第3回	6月	自分が主体となる事
第4回	7月	学ぶこと
第5回	8月	自分のための権利擁護
第6回	9月	サポート
第7回	10月	元気に役立つ道具箱
第8回	11月	日常プラン
第9回	12月	ストレッサーと対応プラン・注意サインと対応プラン
第10回	令和4年1月	調子が悪くなってきたときのサインと対応プラン
第11回	令和4年2月	クライシスプラン・クライシスを脱した時のプラン
第12回	令和4年3月	WRAPを日常で活かすには（まとめ）

## 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6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3年2月のご来館者数、電話相談件数
- ・ 来館者（延べ）：275人
- ・ 電話件数：1262件
- ・ 計画相談支援人数：68人

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。

2月9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 4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「あいは一と・みなと」となるように、一緒に意見交換しませんか。

4月の昼食会メニュー

●4月17日…ナポリタン

4月の夕食会メニュー

月日	メニュー
4/22	照り照りチキン、ポテトサラダ、スープ、デザート



1. 職員からのお知らせ

①プログラム予定

- 2月15日(月)「WRAP(元気回復行動プラン)」
- 2月26日(金)「いやしの美容塾」
- 3月8日(月)「第2回栄養講座」
- 3月19日(金)「精神保健福祉講座(テーマ:精神障害者と障害者権利条約)」
- 3月27日(土)「第55回はと音楽会」について

②利用者自主活動「生活スキルを身につけよう」について

3月のテーマ「断捨離・物の整理、空いた時間の過ごし方」に決まりました。

2. 利用者から

利用者からの提案、提言等はありませんでした。

職員からの提案として、コロナ禍の中で運動不足になり、健康を損なう人が多くなっている今、健康を維持するためにはどうしたらよいか、という新聞記事を皆さんと一緒に読み、情報を共有しました。

以上



## 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。



## いやしの美容塾

4月のテーマは「セルフハンドケアとネイル」です。

感染症予防のため「手洗い」や「アルコール消毒」が推奨され、なかには肌が乾燥し、ヒビやあかぎれなどの「手荒れ」を起こしてしまっている人も多いのではないのでしょうか。今回は効果的なセルフハンドケアの方法を教えてください。

最後には、ネイルパウダーなどを使って指先まで美しくなりましょう♪

- 講師：プラチナ美容塾の方々
- 日時：4月23日（金）14:00~15:00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室
- ご自分のネイルをお持ちの方はご持参ください。

## 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合っています。ぜひ皆さんも参加してみませんか。

- 日時：4月4日（日） 15:00~16:00  
4月30日（金） 15:00~16:00 ※ 両日とも同じテーマです。
- 場所：あいはーと・みなと 講習室（定員 6名）
- 4月のテーマ：コロナ禍での過ごし方やストレスの解消法

### 青春の化石

作詞 若杉

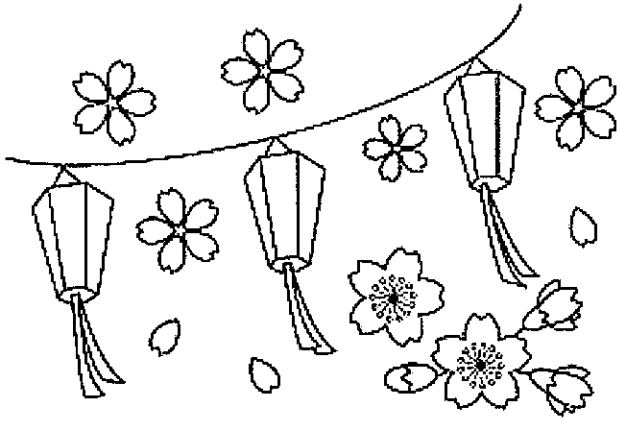
いつの頃からか 青い空に  
青春の化石を見た  
色とりどりの虹と共に  
心の清さを覚えた  
やがて二人の写真は  
空を飾り 海へと光り  
天へと向かって 地上に羽ばたき  
その一瞬の淡い恋心は  
今 彩る未来に強く  
大きな勇気を与えてくれる  
神様と誓い合った 私の恋の物語  
この空の下から、青春の化石が見たいよ  
— 若ちゃんはバリバリだよ —

# 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

老ひ知らず 級友は澆刺 春の朝  
春雷や 縫物せがむ 子の如く  
美影



今日から我は



## 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

**淡路町**

- ① あわじちよう
- ② えんじまち

問題2

**上野広小路**

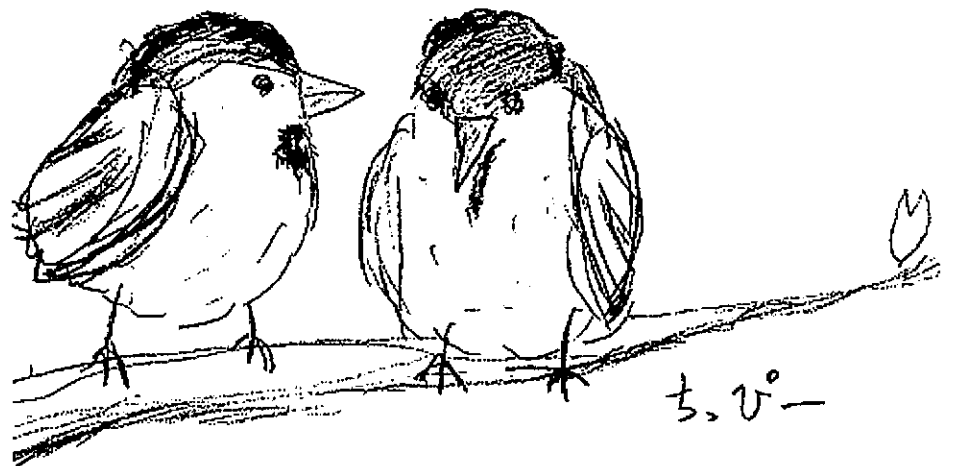
- ① ひろこうじ
- ② こうじょうろ

問題3

**根津**

- ① こんづ
- ② ねづ

答えは8ページへ！



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

コロナ禍の中でも春の花々は美しく咲き誇っています。

ラピールでは4月1日に新入生を迎えて開所式を行い、新年度がスタートいたしました。

一人、ひとりが安心、安全に個性を活かせるよう支援を続けてまいります。

これからも引き続き皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

## みなと工房

新年度が始まりました。新しい生活をスタートさせる方もいらっしゃると思います。日々の積み重ねで今があり、古きを温め新しくを知るという志しで身を引き締めていきたいと思ひます。

今月も感染予防を徹底し、あいはとと清掃を引き続きしたいと思ひますので宜しくお願ひ致します。

【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

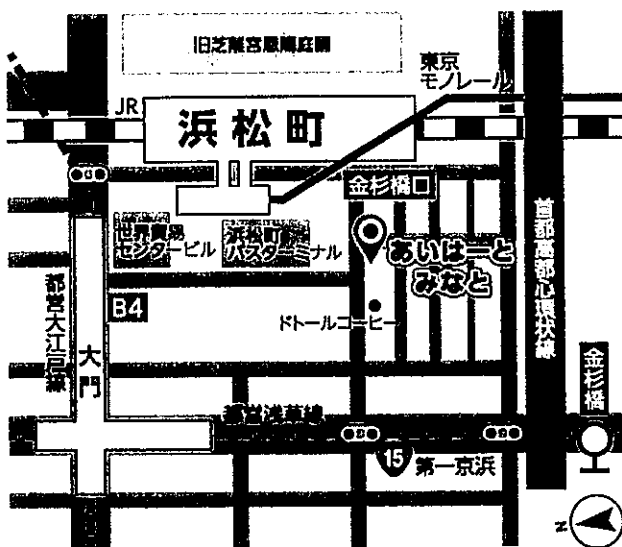
月～金曜日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時

編集後記： 皆様、大変お世話になりました。 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