

あいはーと・みなと

令和6年
8
月号

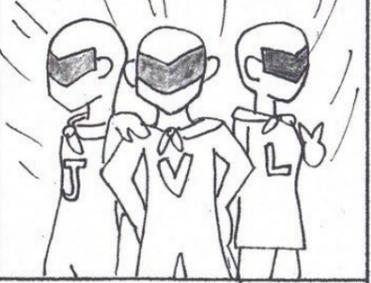
精神障害のある方やその家族の方々が安心して暮らせるように支援します。

プログラム・イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
7/28	7/29	7/30	7/31	1	2	3 四の橋夏まつり (P3参照) 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
4 四の橋夏まつり	5 卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	6 ハンドメイド 14時～15時	7 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	8 ※ヨガ教室 13時～14時 夕食会 15時～19時 演劇部 15時半～16時半	9 卓球 15時～16時	10 館内定期清掃 開館時間が 変更になります 13時～17時
11	12 ☆ポッチャ 16時～17時	13	14 パソコン教室 14時～16時 ストレッチ& リラクゼーション 15時～16時	15 みんなで話そう 15時～16時	16	17 昼食会 11時～14時
18	19 WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	20 ハンドメイド 14時～15時	21 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	22 ※ヨガ教室 13時～14時 夕食会 15時～19時	23 卓球 15時～16時	24 ストレス対処の コツ (認知行動療法) 15時～16時半
25 茶道 15時～16時	26 ☆ポッチャ 16時～17時	27 いやしの美容塾 14時～15時	28 パソコン教室 14時～16時 ストレッチ& リラクゼーション 15時～16時	29 ※演劇部 15時半～16時半	30	31

・日時変更や内容については、P2「プログラムのインフォメーション」をご確認ください。
☆印:利用者による自主活動企画です。
※印:例月と開催日時が変更になっていますのでお気をつけください。

“ヒーロー”Ⅱ



おもちゃDr.からの挑戦状
問題1『本所吾妻橋』を何と読む?
①ほんじょつていぼし
②ほんじょあつまほし

問題2『上中里』を何と読む?
①かのえしんづか
②こうしんづか

問題3『上中里』を何と読む?
①つえなかげこ
②かみなかげこ

答えは3ページの下!

みんなの広場
コラムや詩、写真やイラスト等、あいはーと・みなとを利用する方々の作品を紹介するコーナーです。

俳句
命がけ 猛暑くぐりて 老婦人
川柳
マスク取れ 素顔恥ずかし 視線かな

短歌
電気代 払えぬという 人のあり
人ごとならず 苦しき家計

美影

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター
日差し照りつける中、向日葵が空を仰いで咲いています。あいはーと・みなとでは、港区社会福祉協議会の事業に協力して昨年より車いすステーションを開設しました。一時的に車いすの利用が必要になった区民の方々に、介助用または自走用の車いすを貸し出しています。詳細は、平日は03-5449-6455(代表)、土日祝は03-5424-1392 までお問合せください。

・お問合せ:月～金曜日 9時～20時 / 土・日曜日 9時～17時
☎03-5449-6457(相談専用) ☎03-5424-1392(プログラム受付専用)

◎就労継続支援B型事業所(工房ローズマリー・はーとカフェ)
はーとカフェでは、日替わりの手作りカレーとともに、一杯ずつハンドドリップでお淹れするコーヒーや上質な本格紅茶、自家製チャイ、季節のデザートなどをご用意して、みなさまのご来店をお待ちしております。また、一部メニューはテイクアウトもできますので、お気軽にお申し付けくださいませ。



・お問合せ:月～金曜日 9時～17時45分 ☎03-5449-6458
・はーとカフェ営業時間:月～金曜日 11時～15時半(ラストオーダー15時)

◎生活体験プログラム
「衣食住」を中心に、基本的な生活習慣を身につけながら、社会復帰に向けた支援を行います。3か月を1クールとして開催します。ご利用にあたってはスタッフまでお問合せください。

・お問合せ:月～金曜日 9時～17時45分 ☎03-5449-6455

◎相談支援
ご本人やご家族にとって最適な障害福祉サービス内容を面談等により話し合い、サービス等利用計画を作成し、運用してまいります。計画の適正をみるために計画的にモニタリングも行います。また、精神科病院等から地域生活への移行を支援します。詳細についてはスタッフまでお問合せください。

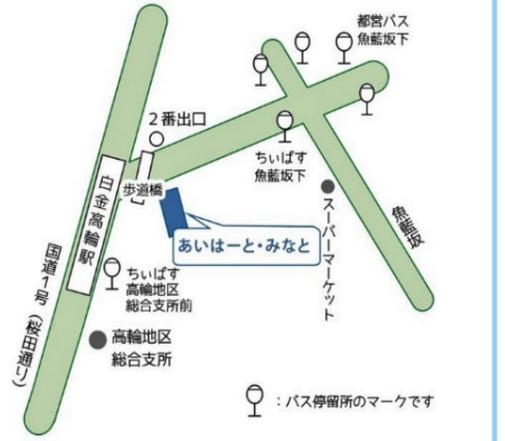
・お問合せ:月～金曜日 9時～17時45分 ☎03-5449-6456

アクセス

- ◎住所 : 〒108-0074 港区 高輪 1-4-8
- ◎交通案内 :
・南北線、都営三田線『白金高輪駅』2番出口より徒歩2分
・ちいばす(高輪ルート)
『高輪地区総合支所前』または『魚籃坂下』より徒歩2分
- ◎電話 : 03-5449-6455 (代表)
- ◎FAX : 03-5424-1391
- ◎公式HP : www.minato01.jp



QRコードからもアクセスできます



「編集後記」
当センターでは「精神保健福祉講座」を年4回開催しています。精神疾患・障害の理解や、当事者・ご家族の目線に大切にした精神保健福祉に関するテーマを取り上げています。先月は、東洋大学 福祉社会デザイン学部 伊奈川 秀和教授に『障害者差別解消法』をみんなで考えてみよう ～共生社会の実現にむけて～と題してお話をいただきました。社会の動向に関心をもち、正しく知り、学び続ける姿勢の大切さも教えて頂きました。
あと3回は、『睡眠の質とメンタルヘルスとの関係』、『自分らしいカバリー』、『そして「災害時の精神保健福祉」』をテーマに、有識者をお招きして開催する予定です。開催日時などの詳細は、月間予定表、ホームページ、X(旧Twitter)等で情報を発信していきます。どうぞご期待ください。 by T.K

事業・活動のご報告

第61回 はーと音楽会

6/23(日)、『第61回はーと音楽会』を開催しました。出演者は全13組、そのうちの5組は初めて参加される方々で、フレッシュな雰囲気でした。

心地よいリズムの演奏や語り継がれる名曲の歌、夏の思い出を感じさせるメドレー等、どの演奏も素晴らしく、来場された方々も、体を揺らしてリズムに乗ったり、手拍子を打ったり、それぞれに音楽を楽しまれました。演奏が終わるごとに大きな拍手がおこり、終始、会場はあたたかい空気に包まれていました。

最後のあいはーとバンドの出演時には、利用者さん発案の手作りマラカスを観覧者に配布して、曲に合わせて鳴らして盛り上がり、ライブ感をたっぷり感じる音楽会になりました♪



第43回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい

6/29(土)、麻布区民センターにて『第43回共に生きるみんなの歌と踊りのつどい』が開催され、あいはーと・みなとも参加しました。

利用者・ボランティアの皆さん、職員も加わり、ゆずの「雨のちハレルヤ」とTHE BOOMの「風になりたい」を披露し、手作りのマラカスを観客席にも配ってリズムに合わせて奏でてもらいました。今年のテーマ「平和」に沿った詩の朗読や楽器演奏、歌を楽しみ、また今回はウクライナ日曜学校「ジェレリツェ」の子ども達が、素晴らしいダンスと歌を披露してくれて、平和の大切さを分かち合い、世界の平和への祈りを共にしました。

☆ プログラムのインフォメーション ☆

- WRAP : 8/19(月)『自分のための権利擁護』
- ハンドメイド : 8/6(火)『風鈴』、8/20(火)『コスモスをペーパーフラワーで作ります』
- SST : 今月はお休みです。
- いやしの美容塾 : 『気分が上がるアイメイク』
- パソコン教室 : 『パワーポイントでプレゼンテーションを作成しよう』
- 昼食会メニュー : 8/3(土)『鶏肉と野菜の生春巻』
: 8/17(土)『とりゴマだれ丼』
- 夕食会メニュー : 8/8(木)『豆腐ハンバーグ、サラダ、みそ汁』
: 8/22(木)『夏野菜カレー、サラダ、スープ』



昼食会メニューの一例
〈生春巻、スープ〉

☆ 地域活動支援センター 利用登録に関するお知らせ ☆

令和6年3月31日をもって、利用登録期間の最終日から1年以上が経過している方は登録終了とさせていただきます。再度、利用を希望される場合は、改めて登録手続きをよろしくお願いいたします。
なお、『区内に住居を有する方』以外の方は、登録終了となりますと今後は登録手続きは行えないことをご了承ください。(港区立精神障害者支援センター条例第六条第一項参照)
皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

X(旧Twitter)について

X(旧Twitter)では施設活動についての情報発信などを行っていきます。皆様ぜひフォローをよろしくお願いいたします。

アカウント名: @iheart_minato URL: https://twitter.com/iheart_minato



こちらからも
アクセスできます

☆ 地域活動支援センター(あいはーと・みなと)のお知らせ ☆

☆『館内定期清掃』の実施に伴い、開館時間が以下の通りに変更となります。

- 日 時 : 8/10(土) 13時~17時
- ・定期清掃のため、9時~13時は閉館になります。 ※電話相談も同じです。



☆ 四の橋夏まつり(主催:白金商店会)に参加します☆

- 日 時 : 8/3(土)、4(日) 12時~20時(商品が無くなり次第終了)
- 8/3(土) 就労継続支援B型(工房ローズマリー) : かき氷の販売
- 8/4(日) 地域活動支援センター : 子ども向けの光るオモチャ販売



- 場 所 : 白金商店街メインストリート

・2日間、出店します！当日スタッフと一緒に参加できる方を募集しています。希望する方はスタッフまでお声掛けください^^

☆ あいはーと・みなとまつり開催のご案内☆

今年も『あいはーと・みなとまつり』を開催します！

屋外スペースでは飲食系の模擬店、館内では「茶道体験」、「コーヒードリップバッグ作り体験」、「障害スポーツ体験」などを企画しています。地域の皆様にお越しいただき、お祭りを一緒に楽しみ、交流する機会になればと考えています。そこで、お祭りを共に盛り上げてくれる方を大募集！！地域の皆様と一緒に迎えましょう♪

- 日 時 : 9/8(日) 11時~15時
- 場 所 : あいはーと・みなと
- 詳 細 : 後日、HPや月間予定表などで告知します。
- お問合せ : ☎03-5424-1392



みんなで話そう

「みんなで話そう」は、精神障害のある方の暮らしやすい地域社会づくりなどをテーマに、希望や日ごろ考えていることをみんなで話そう！という目的で、月1回、オープンスペースで実施しているプログラムです。ご参加をお待ちしています^^

☆ 7/18 議事録の抜粋から

提案・意見について

●『あいはーと・みなとまつり』について
昨年度、おまつりで来場者に配布したリーフレットに、精神障害に関する理解啓発のためのクイズを作成して掲載しました。今年度の案についてご意見を募ったところ、高森信子先生のご著書の「もしも、病を雨にたとえるなら、私は傘をさしかけてくれるだけでなく、ともに濡れてほしいのです」というイラストを題材にして、「あなただったら、どうしますか？」と考えてもらう企画はどうか、との意見をいただきました。今後も皆さんからのご意見をお待ちしています！

●『プログラムの窓』について

利用者さんの発案から実現した企画で、オープンスペースに掲示しています。現在、卓球とストレッチ&リラクゼーションの紹介を新たに掲示中です。参加した経験がある方は、「プログラムに参加して良かったこと、感想」について情報を発信をしていきましょう、と話し合いました。



「マンガでわかる！統合失調症」
高森 信子著 日本評論社