



# あいはーと・みなと

令和6年  
9  
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
1	2	3	4	5	6	7
茶道 15時～16時	卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	ハンドメイド 14時～15時	パソコン教室 14時～16時	ヨガ教室 13時～14時		昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
8	9	10	11	12	13	14
あいはーと・みなと まつり 11時～15時	☆ポッチャ 16時～17時		健康相談 13時～14時半 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	※ヨガ教室 13時～14時 夕食会 15時～19時 演劇部 15時半～16時半	SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	
15	16	17	18	19	20	21
	WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	ハンドメイド 14時～15時 みんなで話そう 15時～16時	パソコン教室 14時～16時			昼食会 11時～14時
22	23	24	25	26	27	28
	※演劇部 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時		健康相談 13時～14時半 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	夕食会 15時～19時	卓球 15時～16時	ストレス対処の コツ (認知行動療法) 15時～16時半
29	30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
	精神科医相談 13時～15時 ☆ポッチャ 16時～17時					

・プログラムの内容は、P2の『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。  
 ・プログラムの詳細なご紹介はホームページ(P4参照)からご覧になります。是非ともチェックしてみてください!

### フルバイト



おもちゃDr.からの  
挑戦状

問題1『上野毛を何と読む?』  
①かみのげ  
②うえのげ

問題2『九品仏を何と読む?』  
①くひんぶつ  
②くほんぶつ

問題3『下神明を何と読む?』  
①したかみめい  
②しもしんめい

答えは3ページの下!

俳句  
悔い残る 数多のいのち 敗戦日  
川柳  
冷房を 使えと言いが 電気代  
短歌  
氣負いなく ボランティアせし 男性の  
飄々と来て 飄々と去る  
美影

『みんなの広場』  
コラムや詩、写真イラスト等、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。

### ☆お知らせ☆

#### ◎地域活動支援センター

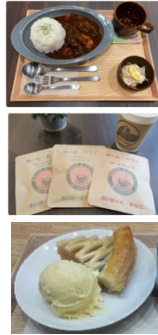
日暮れが早くなり、少しずつ秋の気配を感じます。今月はあいはーと・みなとまつりを開催します。地域の方々と一緒にお祭りを楽しみ、交流ができる機会になればと考えておりますので、お気軽にお越しください。詳細は月間予定表(P3)またはHP、X、区内掲示板にはチラシを張りだしていますのでご覧ください。

・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て、社会復帰に向かっていくための支援をします。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、運用していきます。計画の適性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。

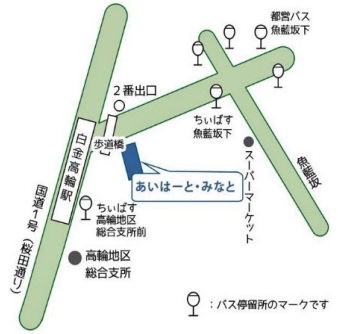
・お問合せ:月～金曜日 9時～17時45分 ☎03-5449-6456

### 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》  
 先月、白金商店街を会場に『四の橋夏まつり』が開催され、当センターでは利用者さんとスタッフが一緒に参加し、地域の子ども達や家族連れなど、たくさんの方々と触れ合う機会となりました。接客を通して、会話や時には掛け合いを楽しみ、終始、笑顔のたえないひと時でした。参加した方から、「人との交流にはエネルギーを使うけれど、他に代えがたい喜びや活力が得られる」と感想を伺いました。これから秋に向けて、あいはーと・みなとまつり、みなと区民まつり等のイベントが続きます。人と人の繋がりから生まれる力を大切にしていきたいと思ひます。 by T.K

第1回 精神保健福祉講座

7/27(土)、第1回精神保健福祉講座を開催しました。東洋大学の伊奈川先生をお招きし、「障害者差別解消法をみんなで考えよう」をテーマでお話をいただきました。会場とZoomで19名の方が参加され、「共生社会」や「合理的配慮」とは何か、などを学びました。

質疑応答では、皆さんから日常の困りごとが挙げられ、伊奈川先生からは「心のバリアや制度のバリアを解消するための取り組み」など、これからの社会へ向けた見解を伺いました。

普段は耳慣れない法律用語を用いての講座でもあり、「少し難しかった」という声もありましたが、今後目指す社会の在り方について、みんなで考える貴重な機会になりました。

四の橋夏まつり

8/3(土)、4(日)、白金商店街で開催された四の橋夏まつりに参加しました。

暑い中、とても多くのお客さんが来場されました。

工房ローズマリーはかき氷、地域活動支援センターは光るオモチャや当たりくじの販売で出店しました。例年と異なり、それぞれ1日ずつの出店となりましたが、どちらも大盛況でした。

利用者の皆さんと参加して、地域の方々と共に賑やかなで笑顔あふれる楽しいひと時を過ごしました。

ご参加をいただいた皆さん、どうもありがとうございました！



☆ プログラムのインフォメーション ☆

- WRAP : 9/16(月)『サポート』
- ハンドメイド : 9/3(火)『レジン』、9/17(火)『紙コップで小物入れ作り』⇒
- パソコン教室 : 『パワーポイントで特殊効果の設定を行いましょ』
- 演劇部・ヨガ教室 : 開催日・時間の変更があります。P1をご参照ください。
- 昼食会メニュー : 9/7(土)『たらこスパゲッティ』  
9/21(土)『豆苗とカニかまの天津丼風』
- 夕食会メニュー : 9/12(木)『豆腐入り冷しゃぶ、ナスとピーマンと厚揚げ炒め、みそ汁』  
9/26(木)『ゴーヤチャンプルー、サラダ、みそ汁』



☆ 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  
アクセスできます

☆ あいは一と・みなとまつりのお知らせ ☆

今年も「あいは一と・みなとまつり」を開催します。屋外スペースでは「かき氷」「ワッフル」「焼きそば」「フランクフルト」の模擬店、館内では3階で「茶道体験」、5Fは一とホールでは「コーヒードリップバッグ作り体験」と高輪地区ボランティアコーナーの団体から「昔あそび」と「手話紙芝居」、多目的室では障害スポーツ体験として「ドッジビー」を行います。

地域の方々に、あいは一と・みなとにお越しいただき、お祭りを一緒に楽しみ、交流ができる機会になればと考えています。

皆さまのお越しを心からお待ちしております♪

- 日時 : 9/8(日) 11時~15時
- 場所 : あいは一と・みなと
- 詳細 : HP、月間予定表、区内掲示板等
- お問い合わせ : ☎03-5424-1392



☆ IMRプログラム 参加者募集のお知らせ ☆

今年度もいよいよ10月からIMR(Illness Management and Recovery)が始まります。

このプログラムは、自分の病気や障害特性を理解して、自ら設定した目標に向けて取り組み、自分らしいリカバリーを目指す内容です。

約半年間、同じメンバーでお互いに意見交換などを重ねて進めていきます。

参加を希望する方、ご興味・関心のある方は、スタッフまでお声掛けください。

- 申込み期間 : 9月1日(日)~23日(月)
- 定員 : 6名
- 日時 : 10月~翌年3月まで(全13回)、毎月第1・3土曜日(原則) 11時~12時半
- 場所 : 5階 は一とホール
- 講師 : 木村 聡太氏(国立国際医療研究センター病院 臨床心理士)
- お問い合わせ : ☎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^^

☆ 8/15 議事録の抜粋から

● あいは一と・みなとまつりの障害理解・啓発の企画について  
前回は、高森信子先生の『マンガでわかる！統合失調症』の1コマ、「病を雨に例えるなら…」を用い、リーフレットまたはポスター形式で、来場の皆さんに「雨に濡れている人がいたらどうしますか？」と問かける案が出ました。

そして今回、新たに加わった案として、大きな木を描いたポスターを作り、木の実や葉っぱを模した用紙に問かけへのコメントを書いて貼ってもらい、来場の皆さんがお互いの意見をシェアできたらしいのではないかと、このアイデアが出ました。以上の意見を参考にして企画を検討していきます。

● 夏の暑さ対策について  
参加の皆さんと「今年の厳しい暑さを乗り切る工夫」について意見交換しました。「毎朝、梅干しを食べる」、「みそ汁を飲むようにしている」、「黒糖でミネラルを補給」など、各自の工夫を出し合って共有をしました。水分摂取の際は、塩分やミネラルも適切に摂ることが大切だと確認しました。

