



# あいはーと・みなと

令和6年  
10  
月号

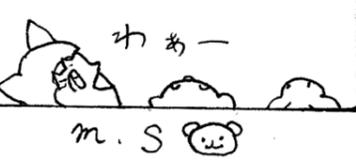
精神障害のある方やその家族の方々が安心して暮らせるように支援します。

## プログラム・イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
29 🎃	30 🧙	1 👩🍳 14時~15時	2 💻 14時~16時	3 🧘 13時~14時 🎭 15時半~16時半	4	5 🍽️ 11時~14時 🗣️ 13時~16時
6 👨👩👧👦 13時半~16時	7 🏓 15時~16時 🎯 16時~17時	8	9 🏥 13時~14時半 💻 14時~16時 🧘 15時~16時	10 🍽️ 15時~19時	11 📅 14時~15時半 🏓 16時半~17時半	12 👨👩👧👦 11時~12時半 🗣️ 11~17時
13 🗣️ 10~16時 🗣️	14 🗣️ 15時~16時 🎯 16時~17時	15 👩🍳 14時~15時	16 💻 14時~16時	17 🧘 13時~14時	18	19 🍽️ 11時~14時 👨👩👧👦 11時~12時半 🗣️ 15時~16時半
20 🍵 15時~16時	21 👩🍳 14時~15時半 🎭 15時半~16時半 🏓 16時半~17時半	22 💆 14時~15時	23 🏥 13時~14時半 💻 14時~16時 🧘 15時~16時	24 🍽️ 15時~19時	25 🏓 15時~16時	26 👨👩👧👦 11時~12時半
27 👨👩👧👦 10時~15時 👨👩👧👦	28 🎯 16時~17時	29	30 💻 14時~16時	31	11/1 🏠👻🎃	11/2

・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きますのでお気をつけください。  
 ・プログラム紹介の詳細はホームページ(P4参照)からご覧いただけます。是非ともチェックをしてみてください♪

あこがれの姿



おもちゃDr.からの  
挑戦状

問題1『御岳山』を何と読む？  
①みたげさん  
②おんたげさん

問題2『松陰神社前』を何と読む？  
①しゅういんじんじやまえ  
②まついんじんじやまえ

問題3『三宮橋』を何と読む？  
①さんみやばし  
②さんみやばし

答えは3ページの下！



プログラム「ハンドメイド」で作ったペーパーフラワーです♡

『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。

### ☆ お知らせ ☆

- ◎地域活動支援センター  
空が高く、雲がくっきり見える、すがすがしい季節です。今月はみなと区民まつり、ヒューマンがらざまつりと2つの大きなお祭りに参加します。また、家族懇談会をあいはーと・みなとで開催します。秋はイベントや講座等、盛り沢山です。是非、お誘いあわせの上、ご参加ください。詳細はP3のご案内やHPをご覧ください。  
・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

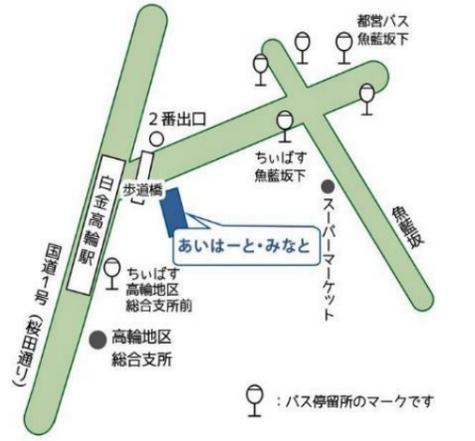


### アクセス

- ◎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」平成17年から続く『あいはーと・みなとまつり』は今年度、来場者が200名を超えて大盛況でした。お祭りの情報の入手先を伺うと、地域の掲示板が回答で最も多く、近隣保育園へのご案内や港区公式LINEをご覧になった方もいらっしゃいました。また、お祭りがこの時期にあるはずと情報キャッチのためアンテナを張っていたよ！との嬉しいお声もいただきました。情報を広く発信すること、そして継続していくことが、存在を認知していただくために重要であると改めて感じました。笑顔あふれるひと時を地域の方々と共に過ごすことができました。ご参加くださった皆様により感謝申し上げます。 by T.K

☆ 第2回 精神保健福祉講座開催のお知らせ ☆

誰もが生きやすいまちを目指し、港区民の皆様が精神疾患や精神保健福祉について関心を持ち、その理解を深めてもらうために、年4回、精神保健福祉講座を開催しています。  
 今回は、病気があっても元気に生活するための工夫やコツなどをグループワークを行いながら学び合います。4人1グループになり、講師の問いかけについて意見を伝え合い、元気であるためのポイントや心の持ち方、考え方などを学びます。  
 精神障害のある方やそのご家族、支援者には必要な情報の一助に、一般区民の方々には障害への理解が進むことを願い、多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

\* Zoomではグループ分けは行いません。講師の問いかけについては各自で取り組んでいただく形式となります。

- 日時：11/10(日) 14時～16時
- 講師：市来 真彦 先生(東京医科大学病院 メンタルヘルス科 教授、精神科医)
- テーマ：『病気があっても元気で生きる!～リニューアルされた自分になるススメ～』
- 場所：はーとホール(5F)
- 定員：会場(30名) / Zoom(50名) ※メ切 11/9(土)17時まで
- お問い合わせ：☎03-5424-1392



Zoom参加  
申込フォーム



☆ あいはーと・みなと家族懇談会のご案内 ☆

当センターでは、精神障害のある方のご家族を対象に、課題の共有や解決の方向性を話し合う場として、年2回、家族懇談会を開催しています。

今年度は『回復力を高める家族のコミュニケーション』をテーマに開催します。

病気と向き合うご本人の不安や焦り、期待、想い等をどう考えて受け止め、接すれば良いのか。ご家族の日々の悩みや葛藤、そして希望について、講義とロールプレイを通して学び合う機会にしたいと思います。講師には昨年度に引き続き、出版物も多数あり全国的にご活躍の高森信子先生(こころの相談カウンセラー、SSTリーダー)をお招きします。

- 日時：10/6(日) 13時半～16時
- 内容：前半… 講演「回復力を高める家族のコミュニケーション」  
後半… 演習「家族SSTを学び、実践へ」
- 場所：あいはーと・みなと 5階はーとホール
- 対象：精神障害のある方(港区在住)のご家族
- 申込み先：電話または申込み用紙の返信(郵送済の方)にてお申込みください。
- お問い合わせ：☎03-5424-1392



☆ プログラムのインフォメーション ☆

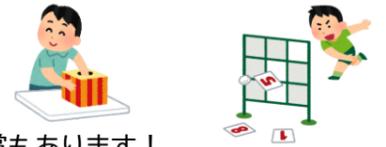
- WRAP : 10/21(月)『日常プラン』
- ハンドメイド : 10/1(火)『共同作品』『手持ちTシャツ等をデコレーションしよう』  
10/15(火)『ハロウィンのミニリース作り』
- いやしの美容塾 : 10/22(火)『アロマワックスサシェ※を作って香りを楽しもう』 ※ハーブ、香料などを入れたフレグランスアイテムです♡
- パソコン教室 : 『タイピングの練習をしよう』
- 演劇部 : 開催日・時間の変更があります。10/21(月)はヒューマンパラダイスにてヒューマンパラダイスマツリのリハーサルを行います。
- 昼食会メニュー : 10/5(土)『豆入りカレー』  
10/19(土)『厚揚げマーボー丼』
- 夕食会メニュー : 10/10(木)『サバ缶と豆腐でおやき、かぼちゃサラダ、みそ汁』  
10/24(木)『ハロウィンデミグラスライス、サラダ、スープ』



祭 ☆ 港区内のお祭りに参加します ☆ 祭

『2024(第43回)みなと区民まつり』(主催:みなと区民まつり実行委員会) ※小雨決行

- 日時：10/12(土) 11時～17時  
13(日) 10時～16時
- 場所：増上寺エリア
- お問い合わせ：☎03-5424-1392
- 内容：ストラックアウト… 参加費10円で6球チャレンジできます。参加賞もあります！  
たまごくじ / 当てくじ… 1回100円で景品をゲット!!  
♪ 皆様のお越しをお待ちしています！一緒にお祭りを盛り上げてくれる方も大募集!!



『第24回 ヒューマンパラダイスマツリ』(主催:港区立障害保健福祉センター)

- 日時：10/27(日) 10時～15時
- 場所：港区立障害保健福祉センター(ヒューマンパラダイス)
- お問い合わせ：☎03-5424-1392
- 内容：ハンドメイド作品の展示 / 演劇部による朗読劇『七夕さま』の上演… 出演時間:12時～12時25分(予定)
- 場所：多目的体育室(6F)



☆ あいはーと・みなとまつりのご報告 ☆

9/8(日)、夏らしい青空と白い雲の下、あいはーと・みなとまつりを開催しました。1Fでは、焼きそばやワッフルなどの模擬店、3Fでは茶道体験コーナー、ハンドメイドの作品展示をしました。

5Fでは、多くの体験コーナーを設けて、障害のある人もない人も一緒に楽しめるスポーツのドッチビー、作業体験として『工房ローズマリー』のコーヒードリップバッグ作り、『チャレンジコミュニティ・クラブ』によるけん玉・あやとり等の昔あそび体験、『おはなしモモンガ』による手話紙芝居、6Fでは『工房ラピール』のさをり織りやクッキー販売と、盛りたくさんの企画でした。

利用者さんやボランティアの方々と一緒に、来館された皆様に楽しんでもらおう！と力を合わせてお迎えし、200名を超える地域の多くの方々にお越しいただき大盛況でした☆



どれも美味しかった♪ 1階模擬店  
 スーパーボールすくいにみんな夢中でした☆  
 大人気だった2種類のワッフル♡  
 盛り上がったドッチビー!!



『マンガでわかる!統合失調症』～「病を雨に例えるなら」から～「雨に濡れている人がいたらどうしますか」の問いかけに、来場の皆さんから葉っぱの形の付箋にたくさんご意見を書いてもらい、大きな木が完成しました☆

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。

☆ 9/17 議事録の抜粋から

≪利用者からの提案・意見について≫

- 「夜中に目覚めてしまった時の対処法を話し合いたい。」  
夜中に目覚めた時に、つい食べてしまう困りごとについて、みんなで意見交換をしました。
- ・ホットミルクや、高い値段のバナナ1本、高価なアイスなど、少量をゆっくり時間をかけて食べるとよいと聞いた。
- ・寝つきを良くする工夫として… 就寝前にストレッチで体の緊張をほぐす、バランスボールで体をゆるめる、マッサージや足湯でリラックス、日光浴や日中に適度な活動をする。
- ・「眠らなきゃ!」と意識しすぎると、更に眠れなくなる悪循環になるので、気にし過ぎないようにする。
- ・不眠が続くと体調を崩すが、1日くらい眠れなくても次の日は眠れるので大丈夫だと思おう。



☆ 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日をもちまして、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、港区以外にお住まいの方は、登録終了となりますと今後は登録手続きは行えないため、あらかじめご了承ください。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

