



# あいはーと・みなと

令和6年  
11  
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
27	28	29	30	31	1	2
						昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半 ピアカウンセリング 13時～16時
3	4	5	6	7	8	9
	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 ※演劇部 15時半～16時半	ヨガ教室 13時～14時	SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	<b>館内定期清掃</b>  開館時間が 変更になります 13時～17時
10	11	12	13	14	15	16
第2回 精神保健福祉講座 14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	みんなで話そう 14時～15時 夕食会 15時～19時		昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半 輪い輪いまつり 11時～17時
17	18	19	20	21	22	23
※茶道 11時～12時	WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	ハンドメイド 14時～15時	健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	ヨガ教室 13時～14時 ※演劇部 15時半～16時半 (ヒューマンがらざ)	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
24	25	26	27	28	29	30
ヒューマンがらざ まつり 10時～15時	精神科医相談 13時～15時 ☆ポッチャ 16時～17時		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		地域交流イベント あなたもカメラマン 「秋の街の光を 歩道橋から撮ろう」 (事前申込み制) 

・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)からご覧になれます。是非チェックをしてみてください♪

### 満員電車



m.s



『アイハート』

### おもちゃDr.からの挑戦状

- 問題1『経営者は何と読む?』  
 ①わかんない  
 ②けこつ  
 ③けこつ
- 問題2『堀北真実を何と読む?』  
 ①ほりきたたんぼぼえん  
 ②ほりきたしよつぐえん
- 問題3『小日向四丁目』を何と読む?  
 ①こひなたよんちよつめ  
 ②こむかいよんちよつめ

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。

## ☆ お知らせ ☆

### ◎地域活動支援センター

澄みわたる青空の中、魚籃坂近くの高松くすのき公園の木々が紅や黄に色づき、秋の深まりを感じます。朝晩には冷え込むことも増えてきました。今年もあと2か月、体調には十分気をつけて、食欲の秋、ファッションの秋、スポーツの秋など、自分らしい素敵な秋を楽しみたいですね♪

・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

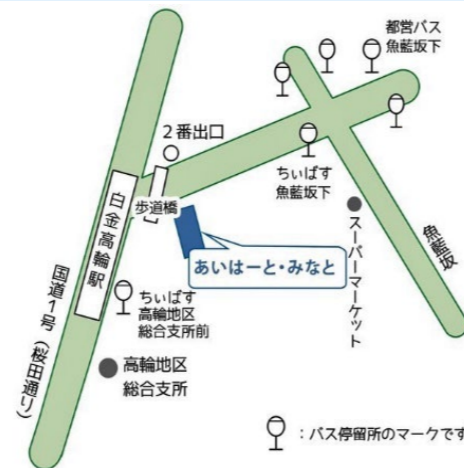
◎電話 : 03-5449-6455 (代表)

◎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》  
 今年も「みなと区民まつり」に利用者の皆さんと共に参加をしました。イベントには、日常から少し離れた特別な空気感があります。あいはーと・みなとから一歩外に出て活動する時は、少なからず緊張や不安もありエネルギーが必要です。ただ、来場者に楽しんでほしい、そして自分達も楽しもう!と、みんなで心を合わせると、ワクワク感が不思議と湧いてきます。そして、交流を通じた皆さんのイキイキした表情に触れたり、一緒に大きな声で笑いあったとき、人と人とのつながりから生まれる力、仲間としての一体感を実感してとても温かい気持ちになります。 by T.K

☆ 家族懇談会を開催しました ☆

10/6(日)、第1回家族懇談会を開催しました。全国各地でご活躍の高森信子先生(心の相談カウンセラー、SSTリーダー)をお招きして、『回復力を高める家族のコミュニケーション』をテーマに、ご講演をいただきました。

当日は、お互いの顔が見えるように会場の座席はサークル形式で座り、高森先生のお話を伺いました。昨年度もお招きした経緯もあり、参加者の皆さんは穏やかな雰囲気の中、学び合いのひと時となりました。

みなと保健所の家族会にご参加の方、みなとバラの会のご家族からもご参加いただきました。

本年度第2回の日程・内容が決定次第、本紙やHPで情報発信をしていきます。是非ご参加ください。

☆ みなと区民まつりに参加しました ☆

10/12(土)、13(日)の2日間、地域活動支援センターは、ストラックアウトと子ども向けの玉子くじで出店しました。はーとカフェは、アイスコーヒーとホットドッグを販売し、いずれも大人気でした!

ご来場の方々のたくさんの笑顔に触れることができました。

利用者さん達と一緒に参加をして、とても楽しくて嬉しい時間でした♪



☆ プログラムのインフォメーション ☆

- WRAP : 11/18(月)『ストレスと対応プラン』
- ハンドメイド : 11/5(火)『レジン等でクリスマスリース用のパーツ作り』  
11/19(火)『クリスマスリース作り』
- パソコン教室 : 『クリスマスカードをつくろう!』
- 演劇部 : 11/21(木)は、ヒューマンがらぎでリハーサルを行います。
- 昼食会メニュー : ・11/2(土)『きのこうどん』 ・11/16(土)『きのこの炊き込み風ご飯』
- 夕食会メニュー : ・11/14(木)『鶏肉のつくねの照り焼き、サラダ、みそ汁』  
・11/28(木)『筑前煮、酢の物、みそ汁』
- 輪い輪まつり : 11/16(土) あいはーとバンドを結成して歌と演奏で参加します♪  
・場所:高輪コミュニティがらぎ / 高輪区民ホール  
・時間:11時~17時 ※出演時間…14時30分~14時50分 予定
- ヒューマンがらぎまつり:11/24(日)・演劇部による朗読劇『梨取り兄弟』 ※出演時間…12時~12時20分  
・ハンドメイド作品の展示  
・場所:港区立障害保健福祉センター(ヒューマンがらぎ) 多目的体育室(6F)  
・時間:10時~15時



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 : 11/9(土) 13時~17時
- ※9時~13時は閉館になります。電話相談も同じです。



☆精神保健福祉講座 開催のご案内 ☆

誰もが生きやすいまちを目指して、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。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となることを、一般区民の方々には障害への理解が進むことを願って、多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

☆ 第2回 ☆

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。

\* 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む形式となります。

- 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)
- 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~』
- 申込み先 : ☎03-5424-1392 〆切 11/9(土)17時



Zoom参加  
申込フォーム

☆ 第3回 ☆

心身の健康を保つために必要不可欠な睡眠に関して、「気分障害」や「睡眠障害」研究の第一線で活躍されている専門家からお話を伺います。睡眠の質を向上し、その人らしい暮らしの実現に向けて、心身の健やかさについて一緒に学び、考えてみませんか。

- 日 時 : 12/7(土) 14時~16時
- 講 師 : 鈴木 正泰 先生(日本大学医学部精神医学系精神医学分野 主任教授)
- テーマ : 『よい睡眠でこころとからだを健やかに』
- 申込み先 : ☎03-5424-1392 ※申込み開始11/1(金)~、〆切 12/6(土)17時



Zoom参加  
申込フォーム

場 所 : あいはーと・みなと はーとホール(5F)  
定 員 : 会場(30名) / Zoom(50名)

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。

☆ 10/14 議事録の抜粋から

≪利用者からの提案・意見について≫

- 「初めてプログラムに参加する利用者が疎外感を感じないような配慮をお願いできないか。」  
→初参加でもプログラムに入りやすい環境づくり(例:講師への紹介、あらかじめ実施内容を説明する)や、「プログラムの窓」でプログラムの内容を事前に分かりやすくお伝えする等のサポートをします。
- スタッフから「昼食会・夕食会プログラムについて」  
→食事会の目的は、食の大切さや楽しさを参加者みんなで味わい、調理等の体験を生活の中で活かしてもらうことにあります。食事会での体験が自宅で料理をするきっかけになると嬉しいです。レシピの配布もできますのでスタッフにお声かけください。メニューも意見を交換をしながら一緒に考えましょう☆



☆ 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未手続で一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。