



おもちゃDr.からの
挑戦状

問題1『潮路橋』を何と読む？
①しおみちばし
②しおつばし

問題2『白鬚橋』を何と読む？
①しろひげばし
②しらひげばし

問題3『陣屋橋』を何と読む？
①たてやばし
②じんやばし

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。

ハンドメイド作品
「根付」

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター
あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、穏やかな新春をお過ごしのことと思います。あいはと・みなとは1/3(金)まで休館となり、1/4(土)からは通常通りに開館します。今年最初のイベントは1/19(日)開催の新年会になります。一緒に新年をお祝いしましょう♪
・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・はとカフェ)
はとカフェでは、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、モニタリングを行います。また、精神科病院等から地域生活への移行の支援も行っています。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》
新年、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。あいはと・みなとは、平成17年4月の開所から今年で20年目を迎えます。この間、利用された沢山の方々をはじめ、そのご家族やボランティア、支援機関の方々、そして地域の皆様など、多くの方々のご理解とご支援をいただきながら運営して参ることができましたこと、心から深く御礼と感謝を申し上げます。
設立当初から目標としてきた、誰もがその人らしく暮らせる地域社会の実現に向けての想いは、今尚、あいはと・みなとの指針になっております。本年も皆様とともに、こうした想いを胸に日々を大切に重ねていきたいと思っております。新たな希望を胸に、素敵な一年にしていきたいです！ by T.K

港区立精神障害者支援センター

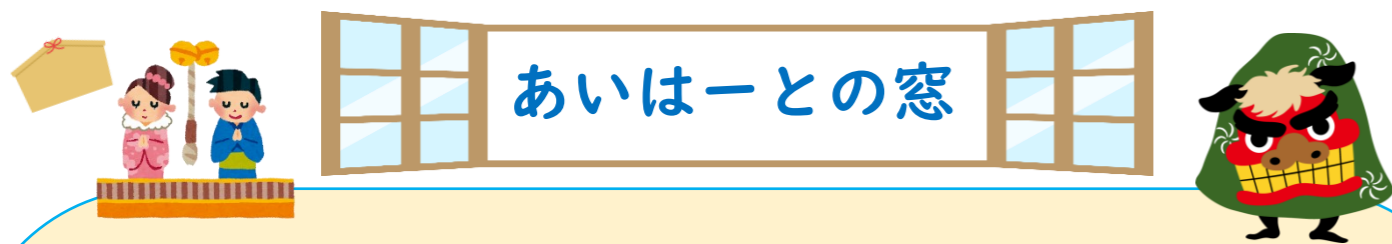
あいはと・みなと

令和7年 1 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
12/29	12/30	12/31	1	2	3	4
休館 : 1 2 / 2 9 (日) ~ 1 / 3 (金)						
5	6	7	8	9	10	11
	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 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	※IMR 11時～12時半
12	13	14	15	16	17	18
	※☆ポッチャ 15時～16時		※健康相談 13時半～15時 パソコン教室 14時～16時	みんなで話そう 15時～16時		昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半
19	20	21	22	23	24	25
新年会 10時～15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	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	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
26	27	28	29	30	31	2/1
茶道 15時～16時	精神科医相談 13時～15時 ※☆ポッチャ 15時～16時		※健康相談 13時半～15時 パソコン教室 14時～16時	※演劇部 15時半～16時半		

・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おり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。是非チェックをしてみてください♪



☆ ヒューマンパラざまつりに参加しました ☆

11/24(日)、港区立障害保健福祉センター(通称:ヒューマンパラざ)において、「ヒューマンパラざまつり」が開催されました。

私達あいはーと・みなとは、ハンドメイドクラブからは共同作品や個人作品を展示し、演劇部は朗読劇を発表し、会場から大きな拍手と称賛の声をいただきました。

演劇部の演目は「梨とり兄弟」。日本の民話をベースに、演劇部講師の篠原先生が脚本を書いてくださった作品です。テンポの良いリズム感のあるセリフ回しがこの演目の醍醐味で、参加した利用者さんは集中して練習に励み、いずれもベストの演技力を披露！

生き生きと演技され、終わった後は演じきった達成感でとても輝いた表情をしていました。これからも楽しい演目を披露できるように練習していきますので、ご期待ください。



演劇部による朗読劇！



左：共同作品♪
右：個人作品♪

☆ プログラムのインフォメーション ☆

- WRAP : 1/20(月)『深刻な事態に陥りつつあるサインと対応プラン』
- ハンドメイド : 1/7・21(火)『共同作品と小物作り』
- パソコン教室 : 1月のテーマ『ショートカットキーの使い方を習得しよう』
- 昼食会メニュー : 1/4(土)『けんちん汁』
1/18(土)『八宝菜風炒め物』
- 夕食会メニュー : 1/9(木)『春雨と挽肉と厚揚げのピリ辛炒め、
じゃが芋のチーズガレット、みそ汁』
1/23(木)『肉豆腐すき焼き風、もやしと竹輪の和え物、みそ汁』



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



☆ 第62回 はーと音楽会 出演者募集 ☆

はーと音楽会は、平成17年の開館以来、開催を重ねて第62回を迎えます。歌や楽器演奏、ダンスに落語など、出演者を大募集しています！(10組限定)

♪ 当日の運営スタッフも募集しています。ご希望の方はスタッフまでお声かけください ♪

- 日時 : 3/2(日) 13時~15時半予定
- 場所 : 5階 はーとホール
- 出演申し込み期間 : 12/20(金)~ 1/31(金)
- 申し込み先 : 03-5424-1392 ※ プログラム受付専用ダイヤルにおかけください。



☆ 新年会 開催のお知らせ ☆

「あいはーと・みなと新年会」を開催します。書き初め、かるた取り大会を行う予定です。インスタントお汁粉もあります。皆さん奮ってご参加ください！

- 日時 : 1/19(日)
 - ・書き初め 10時 ~ 12時 (3階 食堂兼談話室)
 - ・かるた取り大会 13時 ~ 15時 (5階 はーとホール)
- 申し込み期間 : 1/4(土) ~ 1/17(金) ★当日参加もできます。
- 申し込み先 : 03-5424-1392 ※ プログラム受付専用ダイヤルにおかけください。



地域活動支援センター 利用ルールの改正について

地域活動支援センター(あいはーと・みなと)は、平成28年度からは港区の条例・規則に基づく区立施設として設置、運営されてきました。設置から8年が過ぎ、利用者の増加、多様化がみられるようになってきたことを踏まえ、この度、設置者の港区と協議の上、地域活動支援センターの利用ルールの改正を行いました。

昨年12月、利用者さんを対象に実施したアンケートと、他事業所の運営状況の調査を踏まえて、1月からは改正した新たな利用のルールにて運営をしていきます。

利用する方々がその人らしく安心して、楽しく活動ができる場所になるように、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

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。

☆ 12/19 <議事録の抜粋から>

・利用者からの提案・意見などの一部を紹介します。

- 「冬期は、日も短く寒さも厳しいので、自主活動のポッチャの時間帯を16時~17時から15時~16時に繰り上げたいと思いますがいかがでしょうか。」

・利用者さんの意見
この時期は暗くなるのが早くなったので、時間を早めるのはよいのではないかと。

→ 他プログラムと重ならない日は、時間帯を15時~16時に繰り上げて実施します。



☆ 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。