



# あいはーと・みなと

令和7年  
2  
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
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	1 IMR 11時~12時半 昼食会 11時~14時 ピアカウンセリング 13時~16時
2 茶道 15時~16時	3 卓球 15時~16時 ☆ポッチャ 16時~17時	4 ハンドメイド 14時~15時	5 健康相談 13時半~15時 パソコン教室 14時~16時	6 ヨガ教室 13時~14時	7	8 <b>館内定期清掃</b> 開館時間が 変更になります 13時~17時
9	10 ☆ポッチャ 15時~16時	11	12 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	13 ※みんなで話そう 14時~15時 夕食会 15時~19時 演劇部 15時半~16時半	14 SST 14時~15時半 卓球 16時半~17時半	15 昼食会 11時~14時 IMR 11時~12時半
16 第4回 精神保健福祉講座 14時~16時	17 WRAP 14時~15時半 卓球 16時半~17時半	18 ※ハンドメイド 13時半~15時 『障害者アート展』 に出かけます	19 健康相談 13時半~15時 栄養講座① 14時~15時 パソコン教室 14時~16時	20 ヨガ教室 13時~14時	21	22 ストレス対処のコツ (認知行動療法) 15時~16時半
23	24 ☆ポッチャ 15時~16時	25 いやしの美容塾 14時~15時	26 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	27 夕食会 15時~19時 演劇部 15時半~16時半	28 卓球 15時~16時	3/1

・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♪

### 『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。

#### 『朝日』

例えば人が泣き出す様な  
困難や苦勞を  
きみは虹みたいな明るさで笑っ  
小さな幸せを  
ひとつひとつ拾い上げ  
掌は喜びに変える強さ  
小さな身体で  
人生の荒波に果敢に  
立ち向かう姿に  
どんな誉め言葉も  
当てはまらないよね  
勇敢な小さな戦士の  
笑顔が今日も観たい



ちこ

### ☆ お知らせ ☆

#### ◎地域活動支援センター

1年で最も寒さの厳しい時期になりました。春の便りが待ち遠しいです。1/19(日)に新春恒例の新年会を行いました。午前中は墨の香りも清々しく、願いを書に託した「書き初め会」、午後は特製大判カルタを使用した「カルタ大会」を行いました。終始笑顔に包まれて、幸せを感じるひと時になりました。  
・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)

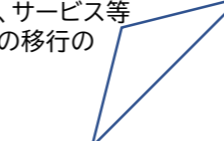
はーとカフェでは、日替わりの手作りカレーとともに、一杯ずつハンドドリップでお淹れするコーヒーや上質な本格紅茶、自家製チャイ、季節のデザートなどをご用意して、みなさまのご来店をお待ちしております。また、一部メニューはテイクアウトもできますので、お気軽にお申し付けくださいませ。  
・お問合せ：月~金曜日 9時~17時45分 ☎03-5449-6458  
・はーとカフェ営業時間：月~金曜日 11時~15時半(ラストオーダー15時)

#### ◎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、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

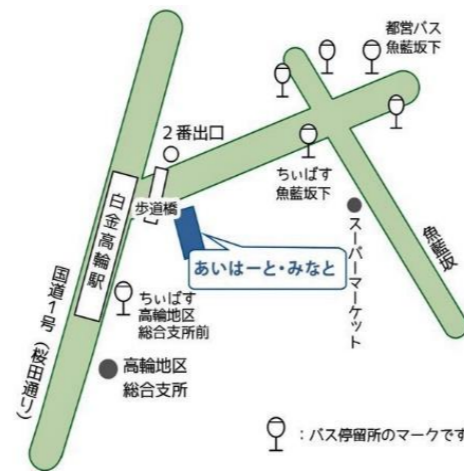


### アクセス

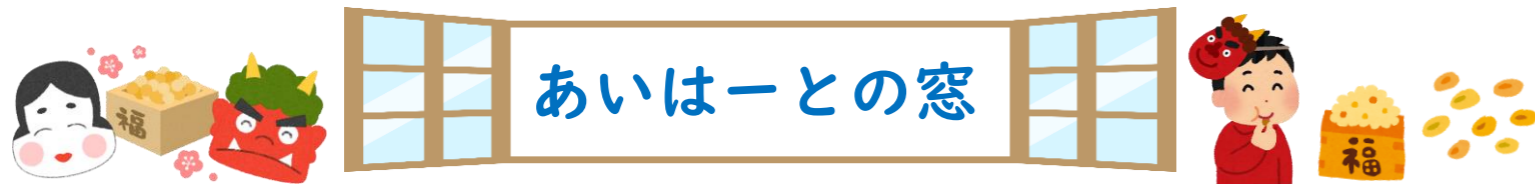
- ◎住所：〒108-0074 港区 高輪 1-4-8
- ◎交通案内：
  - ・南北線、都営三田線『白金高輪駅』2番出口より徒歩2分
  - ・ちいばす(高輪ルート)
- 『高輪地区総合支所前』または『魚籃坂下』より徒歩2分
- ◎電話：03-5449-6455 (代表)
- ◎FAX：03-5424-1391
- ◎公式HP：www.minato01.jp



QRコードからもアクセスできます



《編集後記》  
2, 3月は、講座や行事が目白押しです。第4回 精神保健福祉講座、栄養講座(全2回)、第2回 家族懇談会、第62回 はーと音楽会、年度納会、そして観桜会(白高町会主催)等です。そのどれもがあいはーと・みなとにとって、とても大切なイベントです。それは、利用者さん、そのご家族、地域の皆様とともに、障害の有無に関わらず、その人がその人らしく地域で暮らす社会を目指すことにつながる活動だからです。今年も一つひとつのイベントを、皆さんと作り上げ、学び、分かち合い、そして一緒に楽しみたいと考えています。 by T.K



# あいはーとの窓

## ☆ 第62回 はーと音楽会 開催のお知らせ ☆

第62回はーと音楽会を開催します。  
歌や楽器の演奏、あいはーと演劇部による朗読劇「花咲か爺さん」を上演します。  
当日の運営ボランティアも大募集です！ステキな音楽会を一緒につくりませんか？  
ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。皆様のご応募をお待ちしています！



- 日 時：3/2(日) 13時～15時半(予定)
- 場 所：5階 はーとホール
- 定 員：40名 観覧希望の方は、事前にスタッフまたは下記までお申込みください。  
※ 申込開始2/2(日)から
- 申し込み先：03-5424-1392

## ☆ 第4回 精神保健福祉講座開催のお知らせ ☆

災害が発生したときに、こころと体の安全の確保をどのように行うか。特に、こころの持ち方や対処法は極めて重要です。そこで、有識者の方から被災地の実際の状況や精神保健福祉の支援活動、そして避難先や在宅避難時のこころのケアについてお話を伺い、ともに学び合う機会にしたいと思います。

多くの皆様のご参加を心からお待ちしております。

- 日 時：2/16(日) 14時～16時
- 講 師：石黒 雅浩 氏(東京都福祉局 都立精神保健福祉センター 所長)
- 場 所：5階 はーとホール
- 定 員：会場 30名 / Zoom 50名
- 申込期間：1/16(木)～2/15(土) 17時まで
- お問い合わせ：☎03-5424-1392



Zoom参加  
申込フォーム

## ☆ プログラムのインフォメーション ☆

- WRAP：2/17(月)『クライシスプラン、クライシスを脱した時のプラン』
- ハンドメイド：2/4(火)『共同作品制作』  
2/18(火)『障害者アート展』の鑑賞 場所:虎屋 赤坂ギャラリー  
※ 13時半にあいはーと・みなとに集合、現地解散です。
- いやしの美容塾：2/25(火)『セルフエステ(ホットパック)』  
※ フェイスタオルとメイク道具を持参ください。
- パソコン教室：2月のテーマ『エクセルで住所録を作ろう』
- 昼食会メニュー：2/1(土)『きのこのハヤシライス』  
2/15(土)『もやしチャンプルー』
- 夕食会メニュー：2/13(木)『恵方巻、青菜の和え物、すまし汁』  
2/27(木)『やさいドライカレー、サラダ、スープ』



1/4の昼食会から  
献立:『けんちん汁』  
材料:にんじん、しめじ、ごぼう、  
ちくわ、こんにゃく、油揚げ



## ☆ 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未手続で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



## ☆ 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：2/8(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。



## ☆ 栄養講座 開催のお知らせ ☆

心身を健やかに保つためには、栄養バランスのとれた食事が何よりも大切です。  
食事を楽しみながら、日常の暮らしに知識を活かすことを目的に栄養講座(全2回)を行います。  
今年度のテーマは、『超加工食品が体に及ぼす影響について学ぼう!』です。超加工食品とは、インスタント麺、ソーセージなどの加工品のことです。便利で美味しい反面、そればかりだと栄養バランスが偏るため、不足しがちな栄養を補う具体的な方法を教えて頂きます。2回目(3/19(水)開催)は、実際に超加工品を活用しつつ、栄養バランスが整ったメニューを調理します。試食会も行いますのでお楽しみに!  
是非ともご参加をお待ちしています!!

- 日 時:第1回 2月19日(水) 14時～15時
- 講 師:西山 良子 先生(戸板女子短期大学 教授)
- 場 所:5階 はーとホール ※事前申込みにご協力ください。



## ☆ 第2回 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検討する場として、年2回、家族懇談会を開催しています。

第2回は『家族が前向きな気持ちでいるために今できること』をテーマに開催します。  
日々の生活の中で、当事者ご本人の気持ちとご家族の気持ちがすれ違い、不安やストレスが生じた時にどのようにしたらよいのか。  
ご講演では、ご家族が元気でいられるための心の持ち方や切り替え方法等について学び合う機会にしたいと考えています。

- 講 師：長見 英知 氏(湘南精神保健福祉士事務所 代表)
- 日 時：3/16(日) 14時～16時
- 場 所：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



## 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。

## ☆ 1/16 <<議事録の抜粋から>>

- 第3回 精神保健福祉講座『良い睡眠で心と体を健やかに』の主な内容を参加者で共有しました。
- ・「睡眠」は精神活動への影響が大きく、「睡眠障害」は生活習慣病のリスクも高まる。
- ・睡眠時間を沢山とることが良いのではなく、「睡眠休養感」が大事。
- ・日常的な心掛けとして、夜更かしは避け、休日は寝すぎない(起床後2時間以内に日光を浴びると15時間後に眠気が訪れる)。眠気がきてから布団に入り、眠れない時は遅寝早起きが良い。悪夢は、昼間に脳内で処理できなかったことの整理や、万が一の時に備えてリハーサルをしていると考えられる。

## 【利用者さんがしている工夫】

- ・昼寝は15～30分で区切るとスッキリして、夜が良く眠れる。
- ・夜遅い時間帯は刺激を避ける(例:激しい音楽を聞かない、睡眠に影響する嗜好品を避ける)
- ・日中に体を動かした日は、良く眠れることに気づき、実行している。

