



あいはーと・みなと

令和7年
3
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
2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	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 はーと音楽会 13時～15時半	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 みんなで話そう 14時～15時	5 パソコン教室 14時～16時	6	7	8 餅つき
9	10 ☆ポッチャ 15時～16時	11 自衛消防訓練 14時～15時	12 健康相談 13時半～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	13 ※ヨガ教室 13時～14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 家族懇談会 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 14時～15時	19 栄養講座② 14時～15時 パソコン教室 14時～16時	20	21	22 ストレス対処のコツ (認知行動療法) 15時～16時半
23 ※茶道 11時～12時 年度納め会 15時～16時	24 精神科医相談 13時～15時 ☆ポッチャ 15時～16時	25 餅つき	26 健康相談 13時半～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	27 ※ヨガ教室 13時～14時 夕食会 15時～19時 演劇部 15時半～16時半	28 卓球 15時～16時	29 白高町会 観桜会 10時半～15時
30	31 ☆ポッチャ 15時～16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)からご覧になれます。是非チェックしてみてください♪

令和6年度新年会 書初め大会



『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。

おもちゃDr.からの挑戦状
問題1『西馬橋』を何と読む？
①こしつまはこ
②こしまはこ
問題2『納戸町』を何と読む？
①のこまち
②なんごばし
答えは3ページの下！

☆ お知らせ ☆

- ◎地域活動支援センター
桜の開花まであと少し、日差しが春のおとずれを告げる頃となりました。今月は、はーと音楽会が開催されます。歌や楽器の演奏、演劇部による朗読劇がございます。ぜひお越しください。また月末には一年間をみんなで振り返る年度納め会があり、地域行事である白高町会観桜会も開催されます。ご参加お待ちしております。
・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

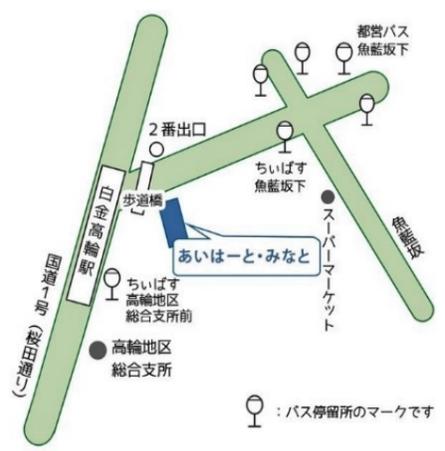


アクセス

- ◎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》
三寒四温のことば通り、一歩ずつ春の到来を感じる頃となりました。あいはーと・みなとは、利用者・ボランティアの皆さん、そして地域や関係支援機関の方々のご理解とご協力をいただきながら、今年度も各事業を運営することができました。心より深く感謝を申し上げます。新年度も精神障害に関する地域の支援拠点としての役割を果たし、また誰もが障害の有無に関わらずその人らしさを大切にしたい暮らしの実現に向けて取り組んで参ります。 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。
- 申し込み先：03-5424-1392



☆ 白高町会 観桜会に参加します ☆

3/29(土)、地域の白高町会が主催する観桜会にあいはーと・みなとも参加します。
会場に訪れた方々にお抹茶を点てて、お茶菓子をふるまうおもてなしをします。
当日、地域の皆さんとともに、楽しいひとときを過ごしませんか。

- 日時：3/29(土) 10時半～15時
- 場所：白高児童遊園 港区白金1-17
- ※ 雨天時は会場をファクトリー5に変更
- 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 : 3/17(月)『WRAPを日常に活かすには(まとめ)』
- ハンドメイド : 3/4(火)、3/18(火)『共同作品制作』
- パソコン教室 : 3月のテーマ『お世話になった方々への感謝カードをつくろう』
- 昼食会メニュー : 3/1(土)『ちらし風 混ぜご飯』
3/15(土)『もやし焼きそば』
- 夕食会メニュー : 3/13(木)『ちらし寿司、サラダ、すまし汁』
3/27(木)『厚揚げ入り肉じゃが、大根サラダ、味噌汁』
- 自衛消防訓練 : 3/11(火) 避難訓練を実施します。



☆ 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



☆ 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。
今年度第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について、講師をお招きして懇談会を行います。
ご講演を通して、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(郵送の方)にてお申込みください。
- お問い合わせ：03-5424-1392



☆ 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2回 3/19(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：3階 食堂・談話室 ※事前申込みにご協力ください。



☆ 年度納め会 開催のご案内 ☆

あいはーと・みなとのプログラムやイベント等、1年間を振り返り、来年度に向けて目標や夢を語りあいませんか♪是非ともご参加をお待ちしています!!

- 日時：3/23(日) 15時～16時
- 場所：5階 はーとホール
- 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4回精神保健福祉講座(2/16)のテーマ『災害時のメンタルヘルス』と関連して、日頃からの備えや考えていること等を参加者で話し合いました。

- ・音にとっても敏感なため、一般の避難場所の騒がしさの中で過ごせるかどうか、不安を感じている。
- ・マンションの上階に住んでいるため、エレベーターが止まった時の備えが大事。
- ・港区の災害対策の事業である災害時避難行動要支援者登録事業への登録を検討している。
- ・身近に避難できる場所を確認しておきたい。
- ・港区における津波の被害を想定して、ハザードマップを確認しておきたい。

