港区立精神障害者支援センター

あいはーと・みなと

令和7年
4
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
30	31	1 ハンドメイド 14時～15時	2 パソコン教室 14時～16時	3 ヨガ教室 13時～14時 みんなで話そう 15時～16時	4 ☆卓球 15時～16時	5 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
6	7 卓球 15時～16時 ※☆ボッチャ 16時～17時	8	9 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	10 夕食会 15時～19時	11 SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	12 館内設備点検 開館時間が 変更になります 13時～17時
13	14 ※☆ボッチャ 16時～17時	15 ハンドメイド 14時～15時	16 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	17 ヨガ教室 13時～14時 演劇部 15時半～16時半	18 ☆卓球 15時～16時	19 昼食会 11時～14時 ※ストレス対処 のコツ （認知行動療法） 15時～16時半
20 茶道 15時～16時	21 WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	22 いやしの美容塾 14時～15時	23 健康相談 13時半～15時 パソコン教室 14時～16時	24 夕食会 15時～19時 ※演劇部 15時半～16時半	25 卓球 15時～16時	26
27	28 ※☆ボッチャ 16時～17時	29	30 パソコン教室 14時～16時	1	2	3

・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からご覧になれます。是非チェックをしてみてください♪

☆ プログラムのインフォメーション ☆

○ WRAP　：4/21(月)『WRAPとは・元気に役立つ道具箱』
○ ハンドメイド　：4/1(火)『共同作品仕上げ/パンチングニードルの缶バッチ』
4/15(火)『パンチングニードルの缶バッチ』
※ パンチングニードルの缶バッチは4/1・15両日参加で完成できます。
○ いやしの美容塾：4/22(火)『ネイルオイルで始める春のお手入れ』
○ パソコン教室　：テーマ『エクセルの表やデータの見た目を見やすくしよう』
○ 昼食会メニュー：4/5　(土)『わかめご飯と具だくさんみそ汁』
4/19(土)『野菜パスタ』
○ 夕食会メニュー：4/10(木)『照り焼きチキンおろしソース、サラダ、みそ汁』
4/24(木)『スープ餃子、春雨中華サラダ』

『みんなの広場』
コラムや詩、写真やイラストなど、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。

ハンドメイド共同作品
作品名：「 俺。カメ 」
～障害者アート展に出品～

☆ 開館時間変更のお知らせ ☆

☆『館内設備点検』のため、開館時間が変更になります。

◆日時：令和7年4月12日(土) 13時～17時　開館
・9時～13時は閉館します。
※電話相談も同じです。
※はーとホールは終日使用できません。

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つくり等をテーマに、希望や考えていることを皆で話そう！というプログラムです。

☆彡 3/4 (火)議事録の抜粋から

・先月の「みんなで話そう」で出された第4回精神保健福祉講座「災害が起きた時のメンタルヘルス」に関する利用者さんの質問について、石黒先生からいただいた回答を紹介しました。

(1)地震の際、マンションの上階に住んでいるため、エレベーターが動くかどうかが心配。
→ 高所であれば津波の心配はないので、まずは身の安全を確保し、落ち着いてから避難誘導に従うことが良い。

(2)災害時の備えを確認しておきたい。
→ 個人ができることとして、3日分の食料、水の確保とともに処方薬の予備を用意しておくことも大切。また、お薬手帳の準備や必要な配慮事項をあらかじめ携帯することも、適切な配慮をスムーズに受けられることにつながる。

(3)どこの避難所に避難したらよいか迷う。
→ 一時避難として、在宅避難が可能な人は在宅で安全を確保する。それが困難な場合は、最寄りの区民避難所に避難する。ただし特に配慮が必要な人は、あいはーと・みなとを含む区内24の福祉避難所の利用を検討する。

(4)港区の津波被害を想定して、避難場所を確認しておきたい。
→ まずは高所に避難する。情報収集が大事だが、SNSは発信源に注意をして活用する。まずは行政が発信する情報を確認するのがよい。

港区立精神障害者支援センター

あいはーと・みなと

令和7年
特別号

ご挨拶　センター長　土屋　裕彰

こんにちは、港区立精神障害者支援センター「あいはーと・みなと」センター長の土屋です。
社会福祉に関するさまざまな施策が打ち出されるなか、当センターでは、精神に障害のある方々が安心して地域で暮らし、社会とつながることができるよう、生活の支援や社会参加を促す取り組みを進めております。
これまで、地域の皆さまの温かいご理解とご協力のもと、地域の一員としての活動を展開してまいりました。皆さまの支えが、障害の有無にかかわらず、誰もが安心して暮らせるまちづくりにおいて、大きな役割を果たしております。
今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

【各フロアの概要】

- 8F・7F　知的障害者グループホーム（短期入所含む）
- 6F　就労継続支援B型事業所 工房ラピール
- 5F　生活体験プログラム
- 4F　就労継続支援B型事業 工房ローズマリー　短期入所
- 3F　地域活動支援センター
- 2F　高輪地区 ボランティアコーナー　相談支援
- 1F　就労継続支援B型事業 はーとカフェ（喫茶・売店）

（あいはーと・みなと）

はーとカフェ（1階）
日替わりカレーや、ハンドドリップ珈琲、季節感のある手作りスイーツ等を提供しています。
また、区内の障害者施設のお菓子や雑貨も販売していますので、皆様のご来店をお待ちしています。

＊営業時間
月～金（祝日含む）
11:00～15:30（ラストオーダー15:00）

SNS　X（旧Twitter）@iheart_minato　公式ホームページ www.minato01.jp

地域活動支援センター

港区にお住いの精神障害のある方、ご家族の方々に対して、日常生活の困りごとの相談に加え、創作の機会やふれあいの場、地域社会との交流の機会を提供します。

○事業内容：オープンスペースの提供、プログラム・イベントの開催
日常の相談、社会資源の情報提供、地域交流、
精神障害に対する理解促進
○開館時間：（月～金）9:00～20:00
（土・日）9:00～17:00
（休館日）12/29～1/3
○場　　所：3階、5階（一部）
○電　　話：相　談　専　用　03-5449-6457
※ 相談専用ダイヤルのご利用は、1日2回、1回15分迄でお願いします。
：プログラム受付専用　03-5424-1392

〈オープンスペース〉

☆ 利用登録をご希望の方へ ☆

・事前に施設の見学ができます。
・ご登録を希望される方は主治医にご相談の上、診療情報提供書の提出をお願いします。その後、登録申請書をご記入いただき、登録面談を実施してから利用開始となります。（診療情報提供書は見学の際にお渡しします）

※登録期間は登録日から2年間です。継続してご利用いただく場合は、登録終了日の2ヵ月前から更新手続きが可能です。

① 見学 → ② 利用申込 → ③ 登録面談 → ④ 利用開始

※診療情報提供書を提出後、本登録となります。

〈食堂兼談話室〉

〈休憩スペース〉

♬ 利用者さんの声 ♬

・仲間ができて、一緒に自主活動ができることが嬉しい。
・好きなプログラムに参加して、彩りのある生活を楽しんでいる。
・イベントに参加して、人との交流を通して自信がもてるようになった。
・病気のことを安心して話せる場がある。
・外出する機会が増えて、生活に張りができ体調が整ってきた。
・リラックスして自分らしく安心して過ごせる場所。

〈はーとホール〉

☆ 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した。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。

【 地域活動支援センターのプログラムのご紹介 】

地域活動支援センターでは、コミュニケーション力や生活スキルの向上、健康・体力づくり、興味・関心の幅を広げる機会等を提供するプログラムを開催しています。
新たな趣味の発見や日常生活を整えるきっかけ、また仲間づくりなどにもご活用ください。
参加の事前申込み、開催日時・内容についてはスタッフまでお声かけください。　プログラム専用 03-5424-1392

≪生活支援プログラム≫

No	プログラム	開催曜日	内 容	備 考
1	★昼食会	第1.3 土曜日	自宅で作れるような比較的簡単なメニューを、参加者で相談して決めて作ります。(実施内容は夕食会と同じです)	予約制(前日20時まで) ※キャンセルは当日10時半迄、それ以降は実費を頂きます。 費用:200円(大盛300円)
2	★夕食会	第2.4 木曜日	参加者で買い物に行って食材を選び、栄養や季節感のあるメニューを調理して一緒にいただきます。食の大切さや楽しさをともに味わいませんか。	予約制(前日20時まで) ※キャンセルは当日10時半迄、それ以降は実費を頂きます。 費用:500円

≪知識・講習会等のプログラム≫

3	◇みんなで話そう	曜日不定	プログラム、イベントの振り返りやその時々のテーマについて、お互いに意見を伝え、聴き合い、認め合える交流を目的におこなうプログラムです。	
④	★SST 〈生活技能訓練〉	第2 金曜日	生活の中で「こんな時どうしたらいいんだろう？」と思うことをテーマに、意見や工夫を出し合って解決方法を参加者全員で探します。	講師:上野 まどか氏 (臨床心理士)
⑤	★ストレス対処のコツ (認知行動療法)	第4 土曜日	ストレスの捉え方次第では、不安や怒りなどの精神的変化が生じやすくなります。受け止め方や対処法を学び、自分らしい日常生活を目指しませんか。	講師:西前 英紀氏 (作業療法士)
⑥	★WRAP(ラップ) 〈元気回復行動プラン〉	第3 月曜日	「いい感じの自分らしさ」を取り戻し、それを維持するための『道具箱』について、メンバーと講師・スタッフが一緒に語りやワークから見つけていきます。	講師: 加藤 伸輔氏
⑦	●精神障害者のための ピアカウンセリング	第1 土曜日	"ピア"(peer)=「仲間」"障害のある当事者こそが専門家"。 当事者でもあるカウンセラーがお話を聴き、同じ目線で一緒に考えます。	ピアカウンセラー: 宮澤 秀一氏 予約制(45分)
8	★パソコン教室	毎週 水曜日	PC操作のスキルアップ等、一人ひとりの目的やレベルに応じて、個別に対応するプログラムです。	講師: みなとネット21 ※予約は月3回まで
9	●精神科医相談	※第4 月曜日	ご自身やご家族の精神疾患・精神障害に関わることを、相談室にて精神科専門医が相談に応じます。(おひとり20分程度)	担当: 佐藤 正枝氏(精神科医) 予約制(1か月前から) ※奇数月開催
10	△栄養講座	年2回 開催	健やかな毎日を過ごすために、基本的な栄養知識や日頃からできる食事の工夫等についてお話を聴き、実際に調理実習をして学びます。	講師: 戸板女子短期大学教授
⑪	◇健康相談	月2回 水曜日	看護師がオープンスペースで健康に関する相談にのります。 相談室で個別相談も可能です。(おひとり20分程度)	担当: リハビリの風 看護師
12	△精神保健福祉講座	年4回 開催	誰もが生きやすいまちを目指して、精神保健福祉の関心や理解を深めてもらうために開催します。	不定期開催 (年4回)
⑬	△IMR	※第1.3 土曜日	心の病をご自身が管理し、回復につなげることを支援するプログラムです。 事前に参加者を募り、決まったメンバーで半年間学び合います。	講師: 木村 聡太氏(臨床心理士) ※10月～3月開催(事前登録制)

≪教養・余暇活動のプログラム≫

14	★演劇部	第2.4 木曜日	あいはーと・みなとオリジナルの台本で朗読劇に取り組みます。	講師: 篠原 明夫氏 (ｼﾉﾊﾗｽﾃｰｼﾞﾝｸﾞ主宰)
15	★ヨガ教室	第1.3 木曜日	ゆっくりとした呼吸に合わせて、色々なポーズをとることで身体の中からリラックスすることができます。	講師: ゆふがほ きらら氏
16	★茶道	月1回 日曜日	心静かに美味しいお茶を点て、季節のお菓子を添えて皆でいただきます。 茶道に関するミニレクチャーもあります。	講師: 植木 美和子氏 費用:200円(お菓子付)
17	★ハンドメイド	第1.3 火曜日	身近にある物で手づくり作品を制作します。ものを作る楽しさだけでなく、お互いを認め合いながら自己表現することを目指します。	講師: 勝山 加代子氏
18	●いやしの美容塾	※第4 火曜日	日常的にできるちょっとした工夫で『癒しと美』を生活に取り入れて、身もこころも元気になりませんか。	講師: プラチナ美容塾 予約制(1か月前から) ※偶数月開催
19	★ストレッチ& リラクゼージョン	第2.4 水曜日	心と体をほぐすことを目的に、姿勢と呼吸を意識したレクリエーションを行います。ほどよく筋肉を刺激すると心地よくリラックスができます。	講師: 山川 比登美氏 (健康運動指導士)
20	◇卓球	第1.3 月曜日 第2.4 金曜日	初めての方もベテランさんも、一緒にラリーを通して交流ができる楽しいひと時です。軽い運動をしたい方、仲間づくりをしたい方も大歓迎！	開催時間が日によって変わります。 15時～16時 16時半～17時半

●:開催日の1か月前から申し込みを受け付けます。　★:開催日の14日前から申し込みを受け付けます。
◇:当日でも参加が可能です。　△:その都度、実施方法をご案内します。
※ No.が○で囲まれたプログラムは、障害のある利用登録者が対象です。

就労継続支援B型

就労継続支援B型（以下、B型）は、障がいや病気などの理由で一般企業で働くことが難しい人が、自分のペースで働ける福祉サービスです。A型とB型がありますが、B型は雇用契約を結ばず、自分の体調や能力に合わせて無理なく作業ができるのが特徴です。
なお、当センターの運営するB型は、精神障害者を対象としている事業です。

作業内容は、喫茶、ドリップバッグ珈琲の作製、館内の清掃を中心に利用者の意向を基に、一人ひとりがやりがいを持って行える作業を提供します。
日頃の作業に加え、地域でのお祭りやイベントに積極的に参加し、地域との繋がりを大切にしています。

【ご利用を希望される方へ】

主治医にご相談のうえ、当センター、あるいは港区などお住いの区市町村の保健福祉関係の行政機関の窓口やご利用されている相談支援事業所にお問い合わせください。利用には、区市町村の障害福祉サービス受給者証が必要です。
見学、インテーク面接（初回聴き取り）、3日間程度の体験を行った後、区の判定会議を経て利用開始となります。

※ 令和7年10月以降は、原則としてB型を利用する前に、就労選択支援を利用していただくことになります。

○運営時間：月～金曜日
10:00～16:00
○場　　所：（喫茶）1階 はーとカフェ　/　（作業所）4階 工房ローズマリー
○事業内容：
・喫茶
・自主製品製作（珈琲のドリップパック等）
・館内の清掃
・区道の花の管理
○定　　員：20名
○電　　話：03-5449-6458

【一日のスケジュール】

9:00	開所
9:50	ミーティング・体操
10:00	午前作業開始
12:00	午前作業終了
	昼休み
13:00	午後作業開始
15:00	午後作業終了

自主製品

花の管理作業

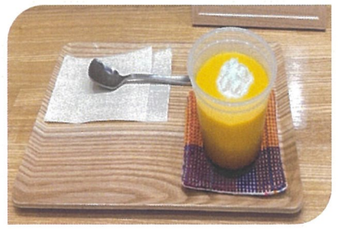
作業室（4階）

※ 喫茶での作業は、10時から15時30分の間で作業時間を決めます。

利用日数、作業時間・内容は、利用者一人ひとりの意向や体調、生活リズム等を考慮しながら、ご相談の上、決めていきます。

はーとカフェ

はーとカフェでは、毎日日替わりのカレーやサラダなどを作っています。ホール（配膳や下膳など）や厨房（カレーやサラダの盛り付け・コーヒーのドリップ・食器などの洗い物など）を作業として担当していただいています。



毎月限定のスイーツ（和のスイーツや洋菓子など）を販売しており、皆で話し合いながら考え、試作を重ねて作っています。

工房ローズマリー

工房ローズマリーでは、館内の一般清掃、都区内への納品や販売会でも好評をいただいているドリップバッグコーヒーをはじめとする自主製品作成、区道の花壇の管理などの生産活動を通じた訓練・生活支援を行っています。

自主製品では、ドリップバッグコーヒーの関連として紅茶ティーバッグや、本格コーヒーのポットサービス、オリジナルスリーブや持ち帰り紙袋など、利用者のみなさんの得意不得意にあわせて、自発的に仕事に取り組めるような工夫をしています。

区道の花壇管理

販売会への出店

ポットサービス

年1回、
レクリエーション活動が
あります ♪

生活体験プログラム

生活体験プログラムとは？

個々人のオリジナルな自立支援に向けて、基本的な生活習慣を身につけながら、自立に向けた支援を行います。
週3日、3か月を1クールとして実施します。また個別支援計画を作成し、個々に合わせた支援を行います。

○利用対象：（以下2つとも該当する方が対象になります）
- ・港区にお住いの方
- ・精神障害者保健福祉手帳か自立支援医療（精神）の受給者証をお持ちの方

○定　　員：10名
○電　　話：03-5424-1392

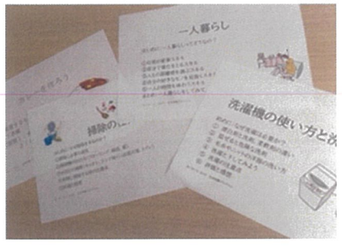
≪1週間のスケジュール（週1回からご利用いただけます）≫

始時～終時			月	火	水	木	金※1	土	日
10:00	～	10:05	開始ミーティング	休	休	休	体育館準備体操	休	休
10:05	～	11:00	生活の基礎(調理)				運動		
11:00	～	11:10	休憩				休憩		
11:10	～	12:00	生活の基礎(調理)				運動・体操・戻り		
13:00	～	13:05	休		開始ミーティング		開始ミーティング		
13:05	～	14:00			WRAP		座学・ストレッチ		
14:00	～	14:10			休憩		休憩		
14:10	～	15:00			WRAP		ストレッチ		

※1金曜日は体育館の際は午前のみ、ストレッチの場合は午後のみになります

☆ 利用者さんの声 ☆

- ・プログラムに参加して、生活のリズムが整った。
- ・朝、しっかりと起きて活動できるようになった。
- ・余暇活動も充実できるようになった。
- ・卒業し、就労につながった。
- ・みんなと運動をして楽しく体を動かせた。



短期入所

ご家族のご事情、ご本人の休息、一人暮らしの生活の体験などを目的に短期間宿泊していただく事業です。障害支援区分1以上の方で、サービスの支給が決定されている方が対象です。
ご利用に関しては、部屋代等のご負担はありませんが、所得によりサービス費の一部負担がある場合があります。

場　　所：4階
定　　員：2名
電　　話：03－5449－6455

相談支援

ご自身が希望する生活の実現に向けて、障害福祉サービス（ホームヘルプやグループホーム等の生活の支援や就労継続支援等の日中活動の支援等のサービス）をプランニングするサービス等利用計画を作成し、継続的にモニタリングを行います。また精神科病院等からの地域生活への移行を支援します。

事業内容：計画相談支援・地域相談支援・障害児相談支援
時　　間：9:00～17:45
場　　所：2階
電　　話：03－5449－6456

☆ 地域行事や主催イベントの活動の様子 ☆

開催・参加行事の主な予定

4月　高松桜まつり
5月　どんぐり公園ころころ市
6月　はーと音楽会
7月　共に生きるみんなの歌と踊りのつどい
　　東京都障害者総合美術展
8月　四の橋夏まつり
9月　あいはーと・みなと祭り
10月　みなと区民まつり
　　ヒューマンぷらざまつり
11月　輪い輪いまつり
　　あっぷリング高輪フェスティバル
　　どんぐり公園ころころ市
12月　クリスマス会
　　障害者週間記念事業
　　～ともに生きるみんなの集い～
　　パラアートTOKYO国際交流展
1月　新年会
2月　はーと音楽会
　　地域で共に生きる障害児・
　　障害者アート展
3月　年度納め会
　　どんぐり公園ころころ市
　　白高町会　観桜会

精神保健福祉講座は年4回、家族懇談会は年2回開催しています。
（開催時期は月間予定表やホームページで順次ご案内します）

アクセス

〒108―0074　東京都港区高輪1－4－8
電話（代表）　03－5449－6455

◎公共機関案内
■南北線 白金高輪駅2番出口より徒歩2分
■ちぃばす（高輪ルート）
高輪地区総合支所前 または 魚藍坂下より
徒歩2分