

『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。

俳句

妻揚げしアジフライ冷め松の内

川柳

政治屋は隣のミサイル止められず

短歌

豊かなる緑満ちたる神宮の
杜守るべし何ぞ開発

思い出を己れのゆめに
悦に入る節分ぞかし

美影
チロちゃん

問題1『本連活』を何と読む？

①ほんれんぬま
②もとはすぬま

問題2『臨川』を何と読む？

①りんせん
②りんかわ

問題3『松濤』を何と読む？

①まつなみ
②しょうとう

答えは3ページの下！

おもちゃDr.からの挑戦状

2月13日

何がいいかなー？

何作る？

何作る？

はーい。せーい

月鬼も作るう

出来た。

同僚ようがタ

大変ですもの

m・s

港区立精神障害者支援センター						
あいはーと・みなと						
令和6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
28	29	30	31	1	2	3
				※ヨガ教室 13時～14時		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
4	5	6	7	8	9	10
家族懇談会 13時半～16時	卓球 15時-16時 ☆ボッチャ 16時～17時	ハンドメイド 14時～15時 『ゆかしの杜へ 作品鑑賞に 出かけます』	健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16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	
11	12	13	14	15	16	17
※茶道 11時～12時	☆ボッチャ 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	※ヨガ教室 13時～14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
18	19	20	21	22	23	24
	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	夕食会 15時～19時 ※演劇部 15時半～16時半	卓球 16時半～17時半	SST 15時～16時半
25	26	27	28	29	1	2
はーと 音楽会 13時～15時	自衛消防訓練 14時～15時 栄養講座 15時半～16時半	いやしの美容塾 14時～15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			

・日時変更や内容については、P2「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。

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

一年で最も寒い時期になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。1/21(日)には新春恒例の「新年会」が行われ、午前中は墨の香りも清々しく願いを書に託した「書初め会」、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。会場は終始笑顔に包まれて幸せを感じるひと時になりました。今後もイベントや講座がありますので、皆様の参加をお待ちしています。

・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や自家製チャイ、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

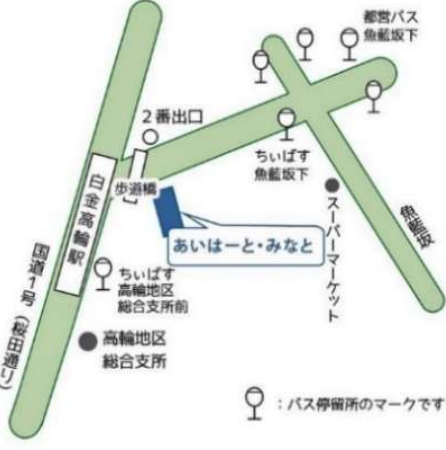
◎住所:〒108-0074 港区 高輪 1-4-8

◎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



こちらからもアクセスできます



「編集後記」
元旦の穏やかな夕暮れ時に能登半島地震が発生しました。現在も被災された多くの方々が避難所で不便な生活を余儀なくされています。心よりお見舞いと1日も早く平穏な日常が戻りますよう祈念するばかりです。ここ東京でも大きな震災に対する対策が必要です。あいはーと・みなとは、区内の福祉避難所のひとつに指定されており、大規模災害等の発生時には関係機関と連携・協力して対応して参ります。皆様も改めて自らの備えを確認してみてください。 by T.K

4

1

☆ 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。

今年度は『回復力を高める接し方』をテーマに開催します。病気と向き合うご本人の不安や焦り、期待、想い等をどう考えて受け止め、接すれば良いのか。

ご家族の日々の悩みや葛藤、そして希望について、講義とロールプレイを通して学び合う機会にしたいと思います。

講師は、出版物も多数あり、全国的にご活躍の高森信子先生（こころの相談カウンセラー、SSTリーダー）をお招きします。是非ご参加ください。

※SST（ソーシャルスキルトレーニング）とは…
ストレス対処や問題解決ができるスキルを習得することを目的に、対人関係を良好に維持する技能等を身に付ける方法です。

- 日 時：第1回 2/4（日）講演：「回復力を高める接し方」
第2回 3/23（土）グループワーク：「ご家族SSTの実践」
※ 両日とも13時半～16時
- 場 所：あいはーと・みなと 5階はーとホール
- 対 象：港区在住の精神障害のある方のご家族
- 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

☆ プログラムのインフォメーション ☆

○WRAP(元気回復行動プラン)：テーマ『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：2/6（火）『ゆかしの杜へ作品鑑賞』※14時あいはーと出発、現地解散

2/20(火)『来年度の共同作品に向けて意見交換、小物づくり』

○いよしの美容塾：2/27(火)『リフトアップマッサージとネイルオイルづくり』

○パソコン教室：『1日の食事の総カロリーを計算してみましょう』

○昼食会メニュー：2/3(土)『炊き込みご飯の鶏そぼろひじき丼』 2/17(土)『エビチリ風定食』

○夕食会メニュー：2/8(木)『恵方巻、青菜と厚揚げの煮物、すまし汁』

2/22(木)『おでん、ほうれん草の胡麻和え、みそ汁』



【あっぷリングプチ展の作品】



☆ 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。

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60回 はーと音楽会 開催のご案内 ☆



はーと音楽会は、平成17年の開館以来、開催を重ねて第60回を迎えます。歌や楽器演奏に加え、あいはーと演劇部による朗読劇「遠山の金さん」も上演します。当日の運営ボランティアを大募集！ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。ステキな音楽会を一緒につくりませんか。皆さまのご応募をお待ちしています。

- 日 時：2/25(日) 13時～15時
- 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



☆ 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。栄養バランスのよい食事を楽しみつつ、日常生活に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『バランスのよい食生活を考えて作ってみよう』です。

2回目は、美味しくて簡単に作れる料理をつくり、試食も行いますのでお楽しみに！ご参加をお待ちしています。

- 日 時：第1回 2/26(月)15時半～16時半
- 講 師：西山 良子先生(戸板女子短期大学)
- 場 所：5F はーとホール ※事前申込みにご協力ください。



☆ 第4回 精神保健福祉講座開催のお知らせ ☆

今回は、『ストレス対処について学ぼう』がテーマです。

過度なストレスを受けると、不安や怒りなどの精神的変化が生じやすくなり、それは障害の有無にかかわらず、誰もが感じることでないでしょうか。

ストレス社会と呼ばれる昨今、今回の講演から対処法を学び、身につけて、より自分らしい日常生活を目指しませんか。

講師には、精神科デイケアでの豊富な経験を持ち、当センターのSSTプログラム(第4土曜日)を担当していただいています西前 英紀先生をお招きします。

精神障害のある方やそのご家族、支援者には必要な情報として、また一般の方々もストレス対処の意義や具体的な方法を学ぶ機会として、ぜひご参加ください。

多くの皆様のご参加を心からお待ちしております。

- 日 時：3/10(日) 14時～16時
- 講 師：西前 英紀 氏(藤沢病院リハビリテーション科 作業療法士)
- 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
※〆切 3/9(土)17時まで
- お問い合わせ：☎03-5424-1392



Zoom参加
申込フォーム
↓



Zoom参加申込
の
フォームの見方
↓

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。ご参加をお待ちしています。

☆ 1/17 議事録の抜粋から

○以下について話し合いました。

【利用者の提案】

昼食会のメニューは、以前のように「みんなで話そう」の中で決めたい。

【職員の回答】

昼食会のメニュー決めは、実際に参加する方々の「〇〇を作りたい」「〇〇を食べてみたい」という希望が反映できるように、プログラム開催時に翌月分を決めようと「みんなで話そう」で決定した経緯があります。

リクエストを出したい方は、第1土曜日の昼食会に参加するか、または土曜日昼食会の「メニューリクエスト箱」(オープンスペースに設置)をご利用ください。

