



あいはーと・みなと

令和5年
7
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 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 パソコン教室 14時～16時	6 ※ヨガ教室 13時～14時	7	8 ※昼食会 11時～14時	
9	10 ※WRAP 14時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	11	12 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	13 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	
16	17 ※卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	18 ハンドメイド 14時～15時 みんなで話そう 15時～16時	19 パソコン教室 14時～16時	20 ※ヨガ教室 13時～14時	21	22 第1回 精神保健福祉講座 13時半～15時半 	
23	24 ☆ポッチャ 16時～17時	25	26 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	27 夕食会 15時～19時 ※演劇部 15時半～16時半	28 卓球 16時半～17時半	29 ※SST 15時～16時半	
30	31 精神科医相談 13時～15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。

やっぴたい

おもちゃDr.からの挑戦状

問題1『ハツ山橋』を何と読む？
① やつやまばし
② やつさんばし

問題2『湯立坂下』を何と読む？
① ゆたさかさかした
② ゆたてさかした

問題3『六軒町』を何と読む？
① ろっけんちよう
② むつこのさままち

答えは3ページの下！

俳句

梅雨の日の 医師の処方 正確と
川柳
上がれども 下がる年金 物価高
短歌
久々に 電話をすれば 旧友笑う
妻子くる人 われツくる人
美影

『みんなの広場』

コラムや詩、写真やイラスト、あい
はーと・みなとを利用する方々のさま
ざまな作品を紹介する「コーナー」です



☆ お知らせ ☆

- ◎地域活動支援センター
大きなヒマワリの花が咲きはじめました。梅雨があければ夏本番です。今月は、例月とは開催日時が異なるプログラムが複数ありますので、お間違いがないように1ページ目の「プログラム・イベントの予定」をご確認ください。暑さがつのる折柄、体調にはくれぐれもご注意ください。
・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、カレーとお飲み物のテイクアウトも承っております。また、手づくりコーヒーゼリーやアップルパイ、アフォガードなどのスイーツも充実しています。工房ローズマリーで丁寧に作ったコーヒードリップパックも販売中です。ご来店を心よりお待ちしております。
・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
ご本人やご家族が希望する生活の実現や目標の達成に向けて、障害福祉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▶ いよいよ今月から地域等のイベント参加が始まります。「第42回 共に生きるみんなの歌と踊りのついで」(P3参照)では、利用者やボランティアの皆さん、職員がバンドを組み、歌と演奏を発表します。それぞれが担当する役割を存分に発揮し、メッセージを音楽にのせて届けます。当日はもちろん楽しみですが、なにより皆で練習するプロセスが楽しく、仲間として同じ時間を共にし、分かち合うことに嬉しさ、喜びを感じます。これからお祭り等もたくさんありますので、一緒に楽しい時間を共有しませんか。 by T.K

☆地域の行事に参加します! ☆

『第42回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい』(主催:港区社会福祉協議会)

●日 時:7/1 (土) 13時半~16時(予定)

●場 所:港区立麻布区民センター 区民ホール (港区六本木5-16-45)

・「空も飛べるはず」と「ありがとう」の2曲を歌います♪

合唱や演奏で参加を希望する方、観覧を希望する方はスタッフまでお声掛けください。



『四の橋夏まつり』(主催:白金商店会)

●日 時:8/5(土)、6(日) 12時~20時 ※あいはと・みなとの出店時間は未定

●場 所:白金商店街メインストリート

・2日間、出店します! 事前準備や、当日スタッフと一緒に参加できる方を募集しています。

希望する方はスタッフまでお声掛けください^^



プログラム紹介 その14

地域活動支援センター(あいはと・みなと)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。

ヨガ教室

ヨガの語源には「つながり」という意味があります。心と体、自分の内と外が繋がっている状態を表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、自律神経を整え、リラックス効果やリフレッシュ効果、気持ちが前向きになる効果も期待されます。

あいはと・みなとのヨガ教室では、担当講師が参加者の要望に応じて、肩こりや背中への張りに効くポーズなどを行っています。また、ご自宅でも取り組めるヨガも好評です。

プログラムは、5階 はとホールで実施しています。
体のゆがみを少しずつ直して、リフレッシュ・リラックスしませんか。

- ・日 時 : 毎月 第2・4木曜日 13時~14時
- ・場 所 : 5階 はとホール
- ・講 師 : ゆふがほ きらら氏
- ・申 込 み : 予約制(2週間前から)
- ・参加費 : 無料
- ・対 象 : 利用登録者
- ・お問合せ: ☎03-5424-1392



☆ 第1回 精神保健福祉講座開催のお知らせ ☆

本年度 第1回 精神保健福祉講座は、精神疾患の発症率が高い若い世代とその周囲の方々が、病気の発症に気づき、早期に対応することの大切さについて専門家からお話をうかがいます。

精神疾患の正しい知識の理解の普及は、たとえ病気を発症しても治療の遅れを防いだり、ご本人が困った時に援助を周囲に求めやすくなる等、安心した暮らし、そして偏見や差別のない共生社会の実現にもつながるのではないのでしょうか。

Zoomでのオンライン参加も可能です。右のQRコードまたは当センターHPからお申込みください。

● 日 時:7/22 (土) 13時半~15時半

● 講 師:東京都立松沢病院 院長 水野 雅文 先生(精神科医)

● 場 所:はとホール(5F)

● 定 員:はとホール(40人)/ Zoom(100人) ※〆切 7/21(金)20時まで

● お問合せ: ☎03-5424-1392



ZOOM参加
申込フォーム

みんなで話そう

「みんなで話そう」は、精神障害のある方の生活向上や生きやすい社会づくりなどをテーマに、希望や日頃考えていることをみんなで話そう! という目的をもって行っているプログラムです。皆さまの幅広いご参加お待ちしております。

☆ 6/15 議事録の抜粋から

【提案①】 月間予定表は現在フルカラー印刷だが、以前の黄色の紙に戻して欲しい。

【皆さんの意見】

・黄色の用紙の紙面に愛着を感じていた。

・福祉施設でフルカラーの紙面はもったいないと感じてしまう。

・フルカラーの紙面に代わった時、施設の色合いが新たに変わるんだな、と新鮮に感じた。

・フルカラー印刷分が不足すると、増刷分は黄色の用紙になるので、それで満足できないか。

【回答】

・黄色紙の頃の紙面への想いが伝わりました。フルカラー印刷への変更は、写真やイラスト掲載、配色の工夫により情報が伝わりやすくなる等の利点があるためです。貴重なご意見として今後の参考にさせていただきます。

【提案②】 食事会系プログラムでの料理や茶菓子の写真を月間予定表に掲載してはどうか。

【皆さんの意見】

・写真で紹介すると、昼・夕食会や茶道プログラムに興味をもってもらえると思う。

・具体的な調理例が見られると、料理への興味・関心がもてるかもしれない。

・月間予定表がフルカラー印刷になった利点を生かせると思う。

【回答】

・ご意見にあった「フルカラー印刷にした利点」を生かした情報提供など、プログラムの内容や様子がより伝わりやすい工夫に努めていきます。



☆ 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『学ぶこと』

○ハンドメイド: テーマ『共同作品を完成させます』

○パソコン教室: テーマ『Word、Excel、PowerPoint、それぞれで表を作成しましょう』

○昼食会メニュー: ・7/8(土) 『厚揚げのかば焼き丼』

とうにゅうたんたんめん

・7/15(土) 『豆乳担々麺』

○夕食会メニュー: ・7/13(木) 『七夕風ちらし寿司、青菜と桜えびのおひたし、みそ汁』

ちくわ

・7/27(木) 『竹輪チーズ肉巻き、きんぴらごぼう、みそ汁』



Twitterについて



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