



あいはと・みなと

令和5年
8
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 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 演劇部 15時半～16時半	4	5 ピアカウンセリング 13時～16時 四の橋夏まつり
6 四の橋夏まつり 	7 卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	8	9 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	10 夕食会 15時～19時	11 卓球 16時半～17時半	12 館内定期清掃 開館時間が 変更になります 13時～17時
13	14 みんなで話そう 15時～16時 ☆ポッチャ 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	17 ※ヨガ教室 13時～14時 演劇部 15時半～16時半	18	19 昼食会 11時～14時
20	21 WRAP 14時～16時 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～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	24 夕食会 15時～19時	25 卓球 16時半～17時半	26 SST 15時～16時半
27 茶道 15時～16時	28 ☆ポッチャ 16時～17時	29	30 パソコン教室 14時～16時	31 	1	2

・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。

お祭りといえは



m.s

おもちゃDr.からの挑戦状

- 問題1『阿弥陀橋』を何と読む？
①あやかしばし
②あみだばし
- 問題2『駿河台下』を何と読む？
①するがだいたし
②しゅんかわだいたし
- 問題3『東雲駅前』を何と読む？
①とうんえきまえ
②しのめえきまえ

答えは3ページの下！

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

真夏日が珍しくない今夏、いかがお過ごしでしょうか。あいはと・みなとでは7月から車いすステーションを開設しました。一時的に車いすの利用が必要になった区民の方々に、介助用、自走用の車いすを貸し出します。

詳細は平日は03-5449-6455、土日祝は03-5424-1392 までお問合せいただくか、右のQRコードを読み取り、ご案内チラシをご確認ください。 →

・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・はとカフェ)

はとカフェでは、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



☺：バス停留所のマークです

◀編集後記▶
当センターでは年4回、「精神保健福祉講座」を開催しています。有識者を招き、精神疾患・障害の理解や、当事者・ご家族の目線に合わせた精神保健福祉に関するテーマを取り上げています。先月は、東京都立松沢病院院長 水野雅文先生に『こころの病の早期発見・治療の大切さ』についてお話をいただきました。日々更新される知識や社会の動向について、アンテナを立て、正しく知り、そして学び続ける大切さも教えて頂きました。今年度はあと3回、テーマ・開催日時が決定次第、月間予定表、ホームページ等でお知らせします。 by T.K

プログラム紹介 その15

地域活動支援センター(あいはーと・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。

いやしの美容塾

プラチナ美容塾の講師から、セルフケアや美容などをテーマに学びます。プログラムの一例として、「パーソナルカラー」について学んだ回では、実際に自分の肌にいろいろな色の布地を合わせ、自分の魅力を最大限に引き出す色を探し、日常の洋服選びが楽しくなったと好評でした。

参加者が気になるテーマをプログラムに反映して、「ハーブティーとともに美肌づくり」、「セルフハンドケアとネイル」など、毎回魅力あふれる内容になっています。

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、日々明るく前向きに過ごしませんか♪

- ・日時 : 偶数月 いずれかの火曜日
- ・場所 : 3階 食堂・談話室
- ・講師 : プラチナ美容塾
- ・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



☆ プログラムのインフォメーション ☆

OWRAP(元気回復行動プラン): テーマ『自分のための権利擁護』

OSST: 第2金曜日(上野先生担当)はお休みです。

〇いやしの美容塾: テーマ『森林浴を感じる入浴剤作り』

〇ハンドメイド: テーマ『レジン』と『麦藁帽子のマグネット作り』

〇パソコン教室: テーマ『Word、Excel、PowerPoint、それぞれでグラフを作成しましょう』

〇昼食会メニュー: ・8/19(土)『きのこことツナの Pasta』 ※第1土曜日はお休みです。

〇夕食会メニュー: ・8/10(木)『夏野菜カレー、サラダ、スープ』

・8/24(木)『ゴーヤチャンプルー、サラダ、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。

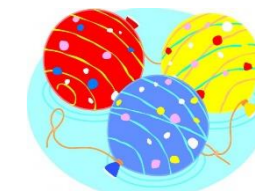
- 日時: 8/12(土) 13時~17時
- ・9時~13時は閉館します。 ※電話相談も同じです。



祭 ☆ 四の橋夏祭りに参加します ☆ 祭

『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
- ※地域活動支援センターの出店時間
→ 8/5(土)16時~19時 8/6(日)16時~19時半



- 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、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^^

☆ プログラム活動の様子~『夕食会』編 ☆

夕食会は、あいはーと・みなとの開所当初から続き、あと数回で700回目を迎える人気プログラムです。

利用者さん、ボランティアさん、職員と一緒に買い物や調理をすることを通して、自然とコミュニケーション力や生活スキルが身につきます。

また栄養バランスや季節を感じるメニューから、食の楽しさを味わい、健康についても考える機会になっています。

①買い出し、②調理、③みんなと食事をする、どの過程からでも、それぞれの体調にあわせて参加できます。一緒に温かい手作り料理を味わいませんか^^

【メニューの一例】



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。

☆ 7/18 議事録の抜粋から

こころの元気+(2022年6月号)の特集『相談力を高めたい』の記事をもとに、参加者で意見交換をしました。

【皆さんの意見】

- ・東京は時間の流れが早く、自分の時間の感覚とはズレを感じてしまい、相談をするタイミングが難しい。
- ・自分の悩み事はいつも同じなので、それを何度も相談するとうんざりされるのではと考え、相談をためらってしまう。
- ・人に迷惑をかけてはいけない、一人でなんとかしなさい、と育てられてきたので、成人した今、人に頼ってもいい、相談してもよいと言われても、相手に迷惑ではないか、と不安がよぎる。それを乗り越えることが難しい。

相談することの難しさが語られました。近年、相談力=受援力という言葉が注目されています。大切なことは「困っていても助けを求めず一人でやり抜くのではなく、ここまででは一人できるけれど、ここからは他の人の力を借りた方がいい」と見極めること。人に頼る力を発揮することは自分の可能性を広げることにつながります。相談力について、今後も皆さんと一緒に考える機会をもちたいと考えています。



厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を実践し、新型コロナウイルス感染拡大防止をするため、一部のプログラムを先着順・事前申込制とします。詳細はスタッフまでお問合せください。