



あいはーと・みなた

令和5年
10
月号

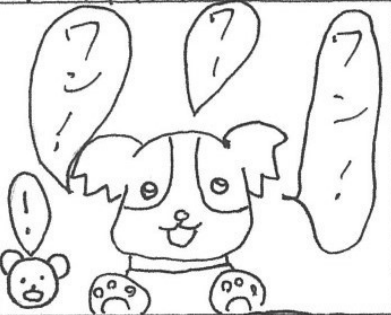
精神障害のある方やその家族の方々が安心して暮らせるように支援します。

プログラム・イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
茶道 15時～16時	卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	ハンドメイド 14時～15時	パソコン教室 14時～16時			IMR 11時～12時半 ピアカウンセリング 13時～16時 みなた区民まつり 11時～17時
8	9	10	11	12	13	14
みなた区民まつり 10時～16時 	☆ポッチャ 16時～17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	ヨガ教室 13時～14時 ※演劇部 15時半～16時半 夕食会 15時～19時	SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	※昼食会 11時～14時
15	16	17	18	19	20	21
	WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	ハンドメイド 14時～15時 みんなで話そう 15時～16時	パソコン教室 14時～16時	※演劇部 16時～17時 (リハーサル会場: ヒューマンがらぎ)		昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半
22	23	24	25	26	27	28
地域交流イベント 『伝える』写真体験 (事前申込み制) 	☆ポッチャ 16時～17時	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	夕食会 15時～19時 ヨガ教室 13時～14時	卓球 16時半～17時半	SST 15時～16時半
29	30	31	1	2	3	4
ヒューマンがらぎ まつり 10時～15時 	☆ポッチャ 16時～17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。

仲良くなった?



m. S

おもちゃDr.からの

挑戦状

- 問題1『泉岳寺前』を何と読む?
①せんがくじまえ
②いずみがくじまえ
- 問題2『中左近橋』を何と読む?
①ちゆつさちかばし
②なかざこんばし
- 問題3『成子坂下』を何と読む?
①なるこじかした
②せいこじかした

答えは3ページの下!

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

空が澄み清々しい秋を感じる頃となりました。あいはーと・みなたでは、7月に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、介助用または自走用の車いすを貸し出します。詳細は、平日は03-5449-6455(代表)、土日祝は03-5424-1392 までお問合せをいただくか、右のQRコードを読み取り、ご案内のチラシをご確認ください。



詳細はこちら

・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バッグも販売中です。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

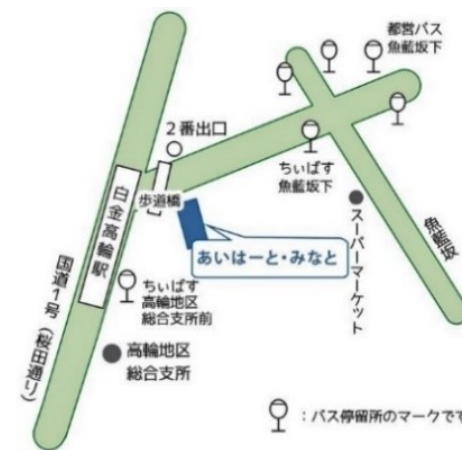
◎電話:03-5449-6455(代表)

◎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▶

地域交流の機会として大切にしている『あいはーと・みなたまつり』(9/10開催)は、大盛況の中、今年も無事に終わることができました。地域の多くの方々がご来場くださり、利用者さん、ボランティアの方々、全職員がワンチーム!となって来場された方々をお迎えできたことがとても嬉しく、携わってくださった皆様に心より感謝を申し上げます。笑顔&イキイキと活動する空気感が地域へ循環し、障害の有無にかかわらず、一人ひとりが自分らしく暮らせる社会へ繋がることを願っています。 byT.K

令和5年度 あいはーと・みなと祭り 活動報告

9/10(日)、厳しい残暑でしたが夏らしい青空と白い雲の下、あいはーと・みなとまつりを開催しました。

1Fではホットドッグ、たこせん、かき氷、綿あめ、スーパーボール&アヒルすくいの模擬店、3Fでは地域活動支援センターのプログラム「茶道」体験コーナーとハンドメイド作品の展示、5Fではポッチャ体験、工房ローズマリーの作業体験としてコーヒードリップバッグ作り、「カフェボワット」「青山会」「チャレンジコミュニティクラブ」の物作り体験や作品展示・販売、6Fでは『工房ラピール』のさをり織り体験と、盛り沢山の企画を用意して、登録利用者やボランティアの方々と一緒に、来館された皆様楽しんでもらおう！と力を合わせてお迎えしました。

今回は、300名を超える多くの地域の方々にお越しいただき大盛況でした☆

「あいはーと・みなと」は、
『誰もが安心して生活できる地域づくり』を目指しています。
地域の皆様との出会い、交流、支え合いを大切にしていきます。



☆ 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『日常プラン』
- ハンドメイド：・10/3(火)『秋のリース』 ・10/17(火)『共同作品の仕上げ』と『レジン制作』
- いやしの美容塾：・10/24(火)『ハーブティを楽しむ♪』
- 演劇部：10/19(木)は、ヒューマンがらぎの多目的体育館(6F)でヒューマンがらぎまつりのリハーサルを行います。
- パソコン教室：『ネットの絵や写真を切り取りましょう』
- 昼食会メニュー：・10/14(土)『^{ちくわ}竹輪の混ぜごはん』
・10/21(土)『いなり風 棒寿司』
- 夕食会メニュー：・10/12(木)『^{マーボードウフ}麻婆豆腐、中華サラダ、スープ』
・10/26(木)『ハロウィーン デミグラスライス、サラダ、スープ』



☆ 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

祭 ☆ 港区内のお祭りに参加します ☆ 祭

『2023(第42回)みなと区民まつり』(主催:みなと区民まつり実行委員会) ※小雨決行

- 日時：10/7(土) 11時~17時
8(日) 10時~16時
- 場所：増上寺エリア
- お問い合わせ：☎03-5424-1392 (プログラム受付専用)
- 内容
 - ・ストラックアウト… 参加費10円で6球チャレンジできます。参加賞もあります！
 - ・たまごくじ… 1回100円で景品をゲット!!
 - ♪ 一緒にお祭りを盛り上げてくれる方を大募集！皆様のお越しをお待ちしています(^^♪



『第23回 ヒューマンがらぎまつり』(主催:港区立障害保健福祉センター)

- 日時：10/29(日) 10時~15時
- 場所：港区立障害保健福祉センター(ヒューマンがらぎ)
- お問い合わせ：☎03-5424-1392 (プログラム受付専用)
- 内容
 - ・ハンドメイド作品の展示
 - ・演劇部による朗読劇『金のガチョウ』の上演 出演時間:13時45分~14時
 - 場所：多目的体育室(6F)



☆ 第2回 精神保健福祉講座開催のお知らせ ☆

誰もが生きやすいまちを目指して、港区民の皆様が精神疾患や精神保健福祉について関心を持ち、その理解を深めてもらうために年4回、精神保健福祉講座を開催しています。
本年度 第2回では、精神疾患のある方が経験してきた病気や障害のこと、暮らしのなかでの生きづらさや生きがい、そして希望についての語りから、精神疾患・障害への理解を深め、障害の有無に関わらず誰もが暮らしやすい地域社会について考える機会にしたいと考えております。
精神障害のある方やそのご家族、支援者には必要な情報の一助となるように、また、一般の区民の方々には障害に対する理解が進むことを願っています。多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- 日時：11/5(日) 14時~16時
- 講師：宮澤 秀一氏(トライ・ザ・ブルースカイ代表)
- テーマ：『当事者が語る 病気、暮らし、生きづらさ、生きがい、希望』
- 場所：はーとホール(5F)
- 定員：会場(30名) / Zoom(50名) ※〆切 11/4(土)17時まで
- お問い合わせ：☎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^^

☆ 9/11 議事録の抜粋から

○以下について話し合いました。

- 【提案①】
 - ・昼夜逆転の生活リズムが直せるように、朝活や午前中に魅力的なプログラムがあったらいいと思う。(プランチ的な朝食会、ポッチャなど)
- 【参加者の意見】
 - ・朝活には賛成。ただし開館が9時なので、準備後だと10時頃になり、朝活としては遅く実施は難しそう。
 - ・調理器具を使用しない調理なら、キッチンを借りて自主的にやってもいいか、利用ルールを知りたい。
- 【職員の見解】
 - ・利用者さんの自主活動を職員はサポートします。開館時間は早められませんが、自主調理は、利用ルールについて職員で検討し、その結果をお知らせします。
 - ・3階フロアは、10時頃から工房ローズマリーが館内清掃を行います。事前に日程がわかれば調整でき、キッチンは使用可能です。
 - ・過去に利用者さんの自主活動「ランチ会」(お弁当を買って持ち寄り、おしゃべりしながら食べる)の実施もありました。企画案の参考にしてください。



- 【提案②】
 - ・皆で白金高輪MAPを作ってみてはどうか。
- 【参加者の意見】 無し
- 【職員の見解】
 - ・提案の目的は、あいはーと・みなと周辺の歴史的名所や美味しいお店、安いスーパーなどを訪ね、その情報を地図に盛り込み、利用者同士で共有して楽しみたい、という企画だと推測します。
 - ・自主的に活動する企画としてご相談がありましたら、職員はサポートしますのでお声掛けください。

