



あいはーと・みなと

令和5年
11
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
29	30	31	1	2	3	4
			パソコン教室 14時～16時	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
5	6	7	8	9	10	11
第2回 精神保健福祉講座 14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	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	SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	館内定期清掃 開館時間が 変更になります 13時～17時
12	13	14	15	16	17	18
	みんなで話そう 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時		パソコン教室 14時～16時	ヨガ教室 13時～14時 演劇部 15時半～16時半		昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半
19	20	21	22	23	24	25
	WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	ハンドメイド 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	卓球 16時半～17時半	SST 15時～16時半
26	27	28	29	30	1	2
茶道 15時～16時	精神科医相談 13時～15時 ☆ポッチャ 16時～17時		パソコン教室 14時～16時	※演劇部 15時半～16時半		

・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。



おもちゃDr.からの

挑戦状
問題1『東五軒町』を何と読む?
①アノノノノノノ
②ヒガシゴケンチョウ

**問題2『道灌山下』を何と読む?
①ドコノカノヤマ
②ドコノカノヤマ**

**問題3『山伏町』を何と読む?
①サンボウチョウ
②ヤマボウシチョウ**

答えは3ページの下!

俳句
行く秋や 運命を知りて only you
川柳
抜け落ちた 歯の隙間から 舌が出て

短歌
若駒の 走れるとてき 青年の
軽き歩みや 秋の陽浴びて
美影

『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。

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター
澄みわたる青空の中、魚籃坂近くの高松くすのき公園の木々が紅や黄に色づき、秋の深まりを感じます。朝晩には冷え込むことも増えてきました。今年もあと2か月、体調には十分気をつけて、食欲の秋、ファッションの秋、スポーツの秋など、自分らしい素敵な秋を楽しみたいですね♪
・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

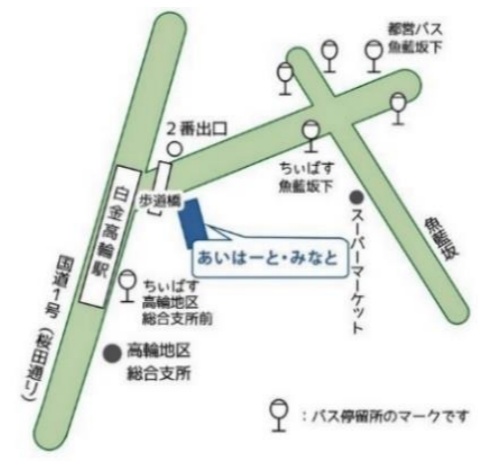


アクセス

◎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」
地域交流の機会として大切にしている『みなと区民まつり』に今年も参加しました。出店ブースでは、利用者の皆さんと職員と一緒に活動して地域の方々を迎えました。あいはーと・みなとから地域に一步踏み出す活動には少しの不安や緊張感もありますが、どのような出会いがあるかな、と胸躍る気持ちも湧いてきます。活動を通じて、日頃なかなか見られない皆さんの満面の笑みや一生懸命な表情に触れたり、共に笑い合うと、人と人との交流から生み出される力のすこさを実感します。 byT.K

2023(第42回)みなと区民まつり 活動報告

10/7(土)・8(日)の2日間、『2023年 みなと区民まつり』に参加しました。天候に恵まれ、秋晴れのもと、気持ちのよい2日間となりました。

地域活動支援センターの出店ブースでは、お子さん向けのたまごくじや、昨年のあいはと・みなとまつり、区民まつりで大人気だったストラック・アウトのコーナーを設けてお客様をお迎えしました。

来場者数は、2日間を通じて、ストラック・アウトは308名、たまごくじは180名(両日とも完売)と、大変多くのお客様においでいただきました。

また、延べ10名の参加された利用者の皆さんも、職員と一緒に活動してブースを盛り上げてくださり、お客様との交流を楽しんでいる様子で、有意義な時間だったとの感想が聞かれました。

工房ローズマリー(就労継続支援B型)は、淹れたてのコーヒーとホットドックの販売を行いました。2日間で約360人ものお客様が来店されて、こちらも大変賑わいました。

こうした区のイベントに参加することを通して、利用者の皆さん、区民の方々のたくさんの笑顔と歓声に触れることができ、とても充実した時間となりました。



☆ 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『ストレスと対応プラン』

○ハンドメイド：11/7(火)『レジンと羊毛フェルト』 ・11/21(火)『クリスマス柄の布を使ったリース』

○パソコン教室：『住所録を作成しましょう』

○昼食会メニュー：・11/4(土)『マーボー春雨』

・11/18(土)『白菜と厚揚げのとろとろ煮』

○夕食会メニュー：・11/9(木)『鶏のつくねの照り焼き、サラダ、みそ汁』

・11/23(木)『豚肉の生姜焼き、青菜と竹輪の胡麻和え、みそ汁』



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

☆ 地域活動支援センター(あいはと・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：11/11(土) 9時～17時 ⇒ 13時～17時
- ※ 9時～13時は閉館になります。電話相談も同じです。



☆ 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日をもって、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。

☆ 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、区民の皆様が精神疾患・障害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 2回目の講座では、精神障害のある当事者の方に、病気や障害のこと、日々の暮らしの中での生きづらさや生きがい、そして希望についてお話しいただき、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います。

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：はとホール(5F)
- 定 員：会場(30人) / Zoom(50人) ※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^^

☆ 10/17 議事録の抜粋から

○以下について話し合いました。

【提案①】

- ・(前回に引き続き)昼夜逆転の生活リズム改善を目的として朝活を行いたい。最初は職員にも手伝ってもらえないか。また、開館時間を早めることはできないか。

【意見】

- ・職員も利用者さんの生活リズムを整えるための活動について応援をしていきたいと思う。

【回答】

- ・開館時間はセンター条例に定められており、早めることはできない。
- ・職員から提案：朝活に興味・関心がある人でまず集まり、実施方法について考える機会をもつのはどうか。
→ 日時は10/22(日)午前10時～に決定。チラシを職員が作成、掲示をして周知する。
- ・前回の質問：「キッチンを利用してよいか」 → 回答：「利用可能です。調理の際、包丁やガスを使用する場合は職員にお声掛けください。」

【提案②】

- ・(前回に引き続き)白金高輪MAPを作成したい。利用者主導ではなく、職員主導で進めていく方がスムーズに進行すると思う。

【意見】

- ・自主活動は原則的に利用者さんが主体的に行う活動だが、職員も一緒に参加してサポートを行いたい。

【回答】

- ・職員から提案：取り組んでみたい人が集まり、具体的な実施方法を検討する機会をもつのはどうか。
スタート時は職員も一緒に参加し、活動が継続されていくようにサポートをしていきたい。

*追記：後日、個人情報の安全面について不安を懸念する声がありました。
11月のみんなで話そう内で、再度、話し合いたいと思いますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

