



# あいはーと・みなと

令和5年  
12  
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
26	27 	28	29	30	1	2 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
3	4 卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	5 ハンドメイド 14時～15時	6 ※健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	7 演劇部 15時半～16時半	8 SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	9
10	11 ☆ポッチャ 16時～17時	12 いやしの美容塾 14時～15時 みんなで話そう 15時～16時	13 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	14 夕食会 15時～19時	15	16 昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半
17 茶道 15時～16時	18 WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	19 ハンドメイド 14時～15時	20 パソコン教室 14時～16時	21 ※ヨガ教室 13時～14時 ※夕食会 15時～19時 演劇部 15時半～16時半	22 卓球 16時半～17時半	23 SST 15時～16時半
24 クリスマス会 14時～15時半	25 ☆ポッチャ 16時～17時	26	27 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	28 3階大掃除 	29	30 休館日 ~1/3 

・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。

サンタさんへ



おもちゃDr.からの

**挑戦状**  
問題①『山吹町』を何と読む?  
①やまぶきまち  
②やまぶきまち  
問題②『八千代橋』を何と読む?  
①はちよげし  
②やちよげし  
問題③『船堀中組』を何と読む?  
①かなほりなかぐみ  
②かなほりちゆうそ

答えは3ページの下!

## ☆ お知らせ ☆

### ◎地域活動支援センター

ジングルベルのメロディーが流れる街はクリスマス気分、また年末の慌ただしさを感じる頃となりました。今年も利用者の皆様とともに地域行事に参加したり、イベントを開催したりしました。来年も様々なイベントに積極的に参加して、地域と共に歩むあいはーと・みなとと一緒に築いていきたいと思っています。

・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

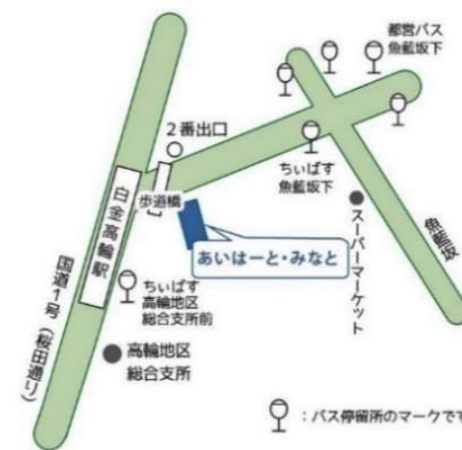
◎電話:03-5449-6455(代表)

◎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」  
今年も残すところひと月となりました。コロナ禍の影響を受けていた地域イベントにも賑わいが戻る中、利用者の皆さんと様々な活動を共にすることができました。人と人との交流により繋がりが生まれ、心もからだもよく動いた1年だったと感じています。少々エネルギーは使いますが、動くことにより、新たな視点が見つかることも楽しく、学びとなりました。  
来年も当センターは、障害の有無にかかわらず、誰もがその人らしく暮らせる地域社会を目指した運営をして参ります。本年も大変お世話になり、心より深く感謝申し上げます。どうぞ素敵な年をお迎えください。 byT.K



## 第23回 ヒューマンパラざまつり参加のご報告

秋晴れに恵まれた10/29(日)、港区立障害保健福祉センターにおいて「第23回ヒューマンパラざまつり」が開催され、千名近くの来場者で大いに賑わいました。

私達あいはーと・みなどは、篠原明夫先生のご指導のもと、演劇部が朗読劇「金のガチョウ」をステージ上で発表、ハンドメイドクラブは共同作品「輪」を作品コーナーに展示して、それぞれ大きな拍手と称賛の声をいただきました。

日頃の活動の成果を発表する場として、また他障害の皆さんと交流する機会として、今後も参加させていただきたいと思っております。



左：共同作品  
右：個人作品

演劇部による  
朗読劇



## ☆ 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『注意サインと対応プラン』
- ハンドメイド：12/5(火)『スタンドグラス風フォトフレーム作り』・12/19(火)『クリスマスカード作り』
- いやしの美容塾：『新年に向けてフェイスリフトアップをマスターしましょう♪小さなお正月飾りも作ります!』
- パソコン教室：『年賀状を作りましょう』
- ヨガ教室：今月は12/21(木)のみの開催です。
- 昼食会メニュー：・12/2(土)『具だくさんうどん』  
・12/16(土)『パエリア風 混ぜご飯』
- 夕食会メニュー：・12/14(木)『筑前煮、酢の物、みそ汁』  
・12/21(木)『クリームシチュー、<sup>れんこん</sup>蓮根のマリネ、サラダ』



## ☆ 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

## ☆ 地域活動支援センター(あいはーと・みなど)のお知らせ ☆

### ・年末年始休館のお知らせ

○期間：令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

### ・はーとホールの利用について下記のように変更になりました。

※プログラム予約について：1週間前から→2週間前から  
プログラム、イベント等により、ご希望に添えない場合があります。



## ☆ クリスマス会 開催のご案内 ☆

あいはーと・みなどのクリスマス会を行います。今年のクリスマス会では、レクリエーションを楽しみ、一緒にクリスマスケーキを食べませんか。内容の詳細は今後、館内掲示板等でお知らせします。

○日時：12月24日(日)14時～15時半

○場所：あいはーと・みなど 5階はーとホール

○参加費：300円

○申込み期間：12月4日(月)～12月18日(月)

○申込み先：03-5424-1392 ※プログラム受付専用におかけください。



## ☆ 第42回 障害者週間記念事業のご紹介 ☆

障害者への理解と社会参加の促進を目的に行われる事業で、12月2日(土)午後1時～4時、男女平等参画センター リーブラホールにて開催されます。当日は記念式典(感謝状贈呈・ポスター原画入賞者表彰)、啓発プログラムやパフォーマンスが催されます。

今年の感謝状贈呈には、平成17年のあいはーと・みなど開館当初から現在に至るまで、毎年開催する運営協議会の委員として、また春に催される観桜会でのお茶席の設定など、様々な面であいはーと・みなどを支援していただいた「白高町会」が表彰されます。また、ポスター原画表彰にも当センター利用者さんの作品が入賞しました。

区内障害者施設の売店販売(パン、クッキー、雑貨など)もありますので、是非お立ち寄りください。

## 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、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。

### 《11/13 議事録(一部を抜粋)》

#### ★前々回からの議題「皆で白金高輪MAPを作ってみてはどうか」について

利用者の方から「個人情報の安全面から不安を感じる」と意見があり、MAP以外のアイデアについて話し合いました。

#### 【意見】

- ・「私のおすすめ」として、お薦め商品やスポットの情報や感想を共有するのはどうか。
- ・こういう情報を知りたい!と他の利用者さんに聞ける場もあるといい。
- ・模造紙に、質問と答えを付箋で貼って共有するのはどうか。
- ・お薦めのお店については、店名と電話番号があるといい。

#### 【結果】

ご意見から、情報が双方向にやりとりできる掲示板のようなツールを作ることになりました。スタッフが模造紙、付箋を用意します。写真等も貼り付けたりして、お互いに情報の交換・共有を楽しみませんか。



#### ★「第2回 精神保健福祉講座」(11/5(日))の内容を振り返りました。

「当事者が語る『病気、暮らし、生きづらさ、生きがい、希望』」と題して、ピアカウンセリング講師でもある宮澤秀一さんが統合失調症の発症、回復の過程、家族との葛藤など、ご自身のつらい体験もユーモアを交えて語っていただきました。他人と比較せず、自分らしいリカバリーを大切に、明るく前向きに活動していきたいとの希望も語られました。

#### 【講演参加者の感想】

- ・同じ病気の方の体験談を聴き、励まされ勇気づけられた。服薬は中止を目指すのではなく、主治医と相談して減量の調整をしながら、自分らしく楽しい生活していこうと思えた。
- ・服薬は安定の基本だと思う。主治医が薬をやめていいと判断したらやめるが、自分は服薬を継続した方が就職した場合も安定して過ごせるだろうと考えた。