『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。

俳句

淡雪や　転び損ねて　ひやりとす

川柳

中小の　企業に賃上げ　縁の無し

短歌

六畳の　寒き部屋にて　われ想う
ガザにもあらず　能登にもあらず
美影

コーヒーを　ひいてひととき　瀬に立てる
今日の疲れを　ホッと吹き流す
チロちゃん

おもちゃDr.からの挑戦状

問題1『高砂』を何と読む?
①たかさご
②たかすな

問題2『青砥』を何と読む?
①あおといし
②あおと

問題3『葛西』を何と読む?
①かさい
②かつにし

答えは 3ページの下！

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

桜の開花まであと少し。日差しが春のおとずれを告げる頃となりました。
来月になりますが、4/6(土)に『高松桜まつり』にあいはーと・みなとから工房ローズマリーがコーヒー販売で出店します。他にも様々なお店が出ますので、ご参加をお待ちしてます。

・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、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

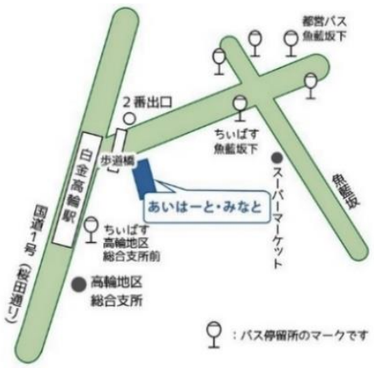
ご本人やご家族にとって最適な障害福祉サービス内容を面談等により話し合い、サービス等利用計画を作成し、運用していきます。計画の適性をみるために計画的にモニタリングも行います。また、精神科病院等から地域生活への移行を支援します。
詳細についてはスタッフまでお問合せください。

・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
・ちぃばす（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

QRコードからもアクセスできます



≪編集後記≫
木々や草花が芽吹きはじめ、春を感じる季節になりました。あいはーと・みなとは、利用者、地域、関係機関の皆様のご理解・ご協力をいただきながら、今年度も各事業を運営することができました。心より感謝申し上げます。新年度も精神障害に関する地域の相談拠点としての役割を果たせるように取り組んで参ります。　byT.K

港区立精神障害者支援センター

あいはーと・みなと

令和6年 3 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
25	26	27	28	29	1	2 IMR 11時～12時半 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
3	4 卓球 15時-16時 ☆ボッチャ 16時～17時	5 ハンドメイド 14時～15時	6 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 ※茶道 10時～11時 第4回 精神保健福祉講座 14時～16時	11 栄養講座 14時～15時 ☆ボッチャ 16時～17時	12	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 みんなで話そう 14時～15時 夕食会 15時～19時	15	16 IMR 11時～12時半 昼食会 11時～14時 ※SST 15時～16時半
17	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 演劇部 15時半～16時半	22 卓球 ※15時～16時	23 家族懇談会 13時半～16時
24 年度納め会 15時～16時 31	25 精神科医相談 13時～15時 ☆ボッチャ 16時～17時	26	27 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	28 ヨガ教室 13時～14時 夕食会 15時～19時	29	30 白高町会観桜会 10時半～15時 場所 白高児童遊園

・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。

プログラム紹介　その17

茶道

楽しく美味しくをモットーに、茶道のお点前（てまえ）を楽しんでいます。
風炉釜で湯を沸かして、好みの茶碗を選び、茶筅（ちゃせん）でお茶を点（た）てます。
お抹茶とともに味わう季節の和菓子を楽しみに参加される方もいらっしゃいます。
先生から作法のご指導もいただきながら、ご自分でお茶を点てるのもよし、先生に点てていただき味わうのもよし。
ほっこりとするひと時を一緒に過ごしてみませんか。

・日　時　：毎月1回　日曜日　15時～16時
・場　所　：3階　食堂・談話室
・講　師　：植木　美和子氏
・参加費　：200円（お茶菓子付）
・お問合せ：☎03-5424-1392

写真は花びら餅です♪

☆ プログラムのインフォメーション ☆

〇WRAP　　：テーマ『WRAPを日常で活かすには（まとめ）』
〇ハンドメイド　：3/5（火）『共同作品制作、レジン』
　　3/19（火）『共同作品制作、ペーパーフラワー、ペーパークイリングの創作』
〇パソコン教室　：『お花見ポスターをつくってみましょう』
〇昼食会メニュー　：3/2（土）『餅入りスープカレー』　3/16（土）『きな粉餅と具だくさん汁物』
〇夕食会メニュー　：3/14（木）『ちらし寿司、野菜の和え物、すまし汁』
　　3/28（木）『回鍋肉（ホイコーロー）、サツマイモの煮物、中華スープ』

☆来館時の利用登録カード取扱いについて ☆

令和6年4月1日から、来館時に利用登録カードを受付でお預かりさせていただきます。
災害等の発生時、避難誘導をする際に館内の利用者の滞在状況を正確に把握することが目的です。
お預かりしたカードは退館される際に返却しますので、お帰りの際は受付でお声かけください。
ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆　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ことを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します。

こちらからも
アクセスできます

アカウント名：@iheart_minato　URL:https://twitter.com/iheart_minato

☆ 年度納め会 開催のご案内 ☆

あいはーと・みなとのプログラムやイベント等、1年間を振り返り、来年度に向けて目標や夢を語りあいませんか♪

● 日　時　：3/24（日）15時～16時
● 場　所　：5階 はーとホール
● お問合せ：☎03-5424-1392

あいはーと・みなとのホームページがリニューアル！

写真やイラストを多く取り入れ、より見やすくなりました^^
是非ともご覧ください！

アドレスとQRコードはP4です♪

☆ 栄養講座　開催のお知らせ ☆

心身を健やかに保つためには、栄養バランスのとれた食事が何よりも大切です。
栄養バランスのよい食事を楽しみつつ、日常の生活に活かすことを目的に栄養講座（全2回）を行います。
今年度のテーマは『バランスのよい食生活を考えて作ってみよう』です。
第2回は、美味しくて簡単に作れる料理をつくり、試食も行いますのでお楽しみに！

● 日　時：3/11（月）14時～15時
● 講　師：西山 良子先生（戸板女子短期大学）
● 場　所：3F　食堂・談話室　※事前申込みにご協力ください。
● お問合せ：☎03-5424-1392

☆ 第4回 精神保健福祉講座開催のお知らせ ☆

今回は、『ストレス対処について学ぼう』がテーマです。
過度なストレスを受けると、不安や怒りなどの精神的変化が生じやすくなり、それは障害の有無にかかわらず、誰もが感じることではないでしょうか。
ストレス社会と呼ばれる昨今、今回の講演から対処法を学び、身につけて、より自分らしい日常生活を目指しませんか。
講師には、精神科デイケアでの豊富な経験を持ち、当センターのSSTプログラム（第4土曜日）を担当していただいています西前 英紀先生をお招きします。
精神障害のある方やそのご家族、支援者には必要な情報として、また一般の方々もストレス対処の意義や具体的な方法を学ぶ機会として、ぜひご参加ください。
多くの皆様のご参加を心からお待ちしております。

● 日　時　：3/10（日）14時～16時
● 講　師　：西前 英紀 氏（藤沢病院リハビリテーション科 作業療法士）
● 場　所　：あいはーと・みなと はーとホール（5F）
● 定　員　：会場 30名　/　Zoom 50名
　　※〆切 3/9（土）17時まで
● お問合せ：☎03-5424-1392

Zoom参加
申込フォーム
↓

申込方法
左フォームの
見方
↓

☆　白高町会観桜会に参加します　☆

3/30（土）、地域の白高町会が主催する観桜会にあいはーと・みなとも茶道プログラムの活動として参加します。
桜を見に来場された方々にお抹茶を点てて、お茶菓子をふるまい、おもてなしをします。
当日、地域の皆さんとともに、楽しいひとときを過ごしませんか。

● 日　時　：3/30（土）10時半～15時
● 場　所　：白高児童遊園
● お問合せ：☎03-5424-1392

おもちゃDr.からの挑戦状の答え　問題1 ①　問題2 ②　問題3 ①