おもちゃDr.からの挑戦状

問題1『千登世橋』を何と読む？
①ちとせばし
②せんとよばし

問題2『八潮北』を何と読む？
①はちうしおきた
②やしおきた

答えは 3ページの下！

俳句
秋立つや ひと夜灯火に 親しみて （美）
やっと来た！ 祭りばやしの ひびく夏 （m）

川柳
忍び寄る 巧みな嘘や ネット詐欺 （美）

短歌
困り果て とつとつ語る 子の悩み
力及ばぬ わが身切なし （美）
お待ちかね 皆で踊る 盆踊り
心もおどる 夏の夕暮れ （m）

（美）：美影　（m）：m・s

『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

少しずつ日暮れの時間が早くなり、猛暑の中でも秋の気配を身近に感じます。
あいはーと・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

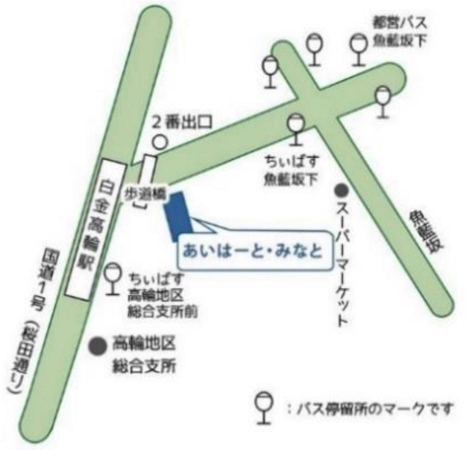
◎相談支援

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

こちらからもアクセスできます



≪編集後記≫
8/5(土)、6(日)の2日間、『四の橋夏まつり』(白金商店会主催)に当センターも出店し、参加させていただきました。白金商店街メインストリートは多くの子ども達や家族連れなどで大賑わいで、当センターは、かき氷や子ども向けの光るオモチャを販売しました。利用者さん達と職員で接客し、たくさんの地域の方々と触れあう機会となりました。それぞれがそれぞれに自分の役割を果たし、大いに楽しみ、笑顔があふれる時間を共に過ごしました。また、7/28(金)には、高輪ゲートウェイ周辺の町会や企業の方々と一緒に美化清掃活動(高輪地区主催)にも参加しました。地域の中で果たせる役割についても考えていきます。 by T.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5年
9
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 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
3 茶道 15時～16時	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 ※ヨガ教室 13時～14時 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 あいはーと・みなと まつり 11時～15時 	11 みんなで話そう 15時～16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 夕食会 15時～19時	15	16 昼食会 11時～14時
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 16時半～17時半	23 SST 15時～16時半
24	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 夕食会 15時～19時	29 	30

・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16

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。

IMR「Illness Management and Recovery」

IMRとは、精神症状や障害特性を自分で管理するための知識や方法を身につける「Illness Management and Recovery」というプログラムです。
参加者はそれぞれのリカバリー目標を設定します。各回のテーマを学び、意見交換等を通して、スモールステップを踏みながら、目標の達成を目指します。
最初の数回は、目標づくりのために可能な限り参加をしていただきます。その後は、各回のテーマから自由に選択しながらの参加ができます。
医療機関等でも採用されているIMRを通して、自分の病気や障害特性を自らが管理し、回復していけるよう学び合いましょう。

・日　時　：10月～翌3月までの毎月第1・3土曜日 11時～12時30分(全12回)
・場　所　：5階　はーとホール
・講　師　：木村　聡太氏(国立国際医療研究センター病院　臨床心理士)
・参 加 費：無料
・対　象　：障害のある利用登録者
・お問合せ：03-5424-1392

☆ プログラムのインフォメーション ☆

〇WRAP(元気回復行動プラン)：テーマ『サポート』
〇ハンドメイド：・9/5(火)『草花アートのフォトフレーム』
・9/19(火)『シーグラス等の素材で自由制作』
〇パソコン教室：テーマ『地図の必要な部分だけ切り取りましょう』
〇昼食会メニュー：・9/2 (土) 『ニラ玉チャーハン』
・9/16(土)『中華丼』
〇夕食会メニュー：・9/14(木)『中華風涼(りゃん)しゃぶ、茄子(なす)とピーマンと厚揚げ炒め、みそ汁』
・9/28(木)『ピーマンの肉詰め、マカロニサラダ、みそ汁』

☆ 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、改めて登録手続きのほど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

☆ あいはーと・みなとまつりのご案内☆

今年も「あいはーと・みなとまつり」を開催します。屋外スペースでは「わたあめ」、「かき氷」、「たこせん」、「スーパーボールすくい＆アヒルすくい」、「ホットドッグ」、館内では「茶道体験」、「コーヒードリップバッグ作り体験」、「ボッチャ体験」、「ポチ袋作り体験」、「デコパージュ、ガラスコースター作り体験」、また、工房ラピールではさをり織りの体験や小物販売、人気のクッキー販売も予定しています。
地域の皆さまにあいはーと・みなとにお越しいただき、お祭りを一緒に楽しみ、交流できる機会になればと考えています。皆さまのお越しを心からお待ちしています。

- 日　時　:9/10（日）11時～15時
- 場　所　:あいはーと・みなと
- 詳　細　:チラシ参照
- お問合せ:03-5424-1392

☆ IMRプログラム 参加者募集のお知らせ ☆

今年度もいよいよ10月からIMRが始まります。
このプログラムは、あらかじめ参加を希望する方々を募ります。約半年間、同じメンバーでお互いに意見交換などを重ねながら、自己の病気や障害特性を理解して、自分で設定した目標に向けて取り組み、リカバリーを目指す内容になっています。
参加を希望する方、ご興味や関心のある方は、職員スタッフまでお声掛けください。
たくさんのご応募をお待ちしています。
なお、プログラムの詳細については、P2「プログラム紹介 その16」をご参照ください。

●申込み期間：9月1日(金)～23日(土)
●定　員　　：6名

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。皆さまのご参加をお待ちしています。

☆彡 8/ 14議事録の抜粋から

〇参加者の方から、「暑さ対策について意見交換をしたい」との提案があり、話し合いました。

〈意見〉
・クーラーは積極的に活用するようにしている。
節電対策は、電源をつけたり消したり頻回にするより、持続して使用した方がより節電になる。
・ネッククーラーの使用(首筋を冷やす)
・アイスノン、冷えたペットボトルの使用(脇の下にはさんだり、手のひらで握って冷やす等が効果的)
・外出時には日傘をさしている。
・寝つきの悪い時には、風鈴などがヒーリング効果があるのではないか。

今年は猛暑日の年間最多記録を更新中とニュースで耳にします。
あいはーと・みなとでは、『打ち水大作戦』と銘打って、利用者さんと職員で当センター前の歩道で打ち水を行い、みんなで涼しさを体感しました。暑さ対策を十分に行って、残暑も乗り切っていきましょう^^

おもちゃDr.からの挑戦状の答え　問題1 ①　問題2 ②