



『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  
貧乏も それなりに来る 春支度  
川柳  
青空に ヒコキ飛ばし 走る子ら  
短歌  
世の中に さまざまありて 興ずれど  
楽しいことは 人間のこと  
美影  
初参賀 両手を合掌せ ひたむきに  
無事に一年 過こせよと 我が心にちかう  
チロちゃん。

おもちゃDr.からの  
挑戦状

問題1『藻塩橋』を何と読む？  
①そうえんばし  
②もしおぼし

問題2『大和町』を何と読む？  
①やまとちよう  
②だいわちよう

問題3『余丁町』を何と読む？  
①あまりちようまち  
②よちようまち

答えは3ページの下！

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

寒い日が続きますが、穏やかな新春をお過ごしのことと思います。昨年11月末から、オープンスペースに、日常生活の中での「私のお薦め」を紹介して共有できる掲示板を作成しました。これは『みんなで話そう』で利用者からの提案がもとになって始まった企画です。是非ご参加ください！  
・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▶  
新年、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。心を新たに希望を抱いて、よりよい一年にしていきたいと思います。あいはーと・みなとは、平成17年の開所以来、利用される方々、そして勤務する職員も移り変わってはいますが、誰もがその人らしく暮らせる地域社会を目指す想いは当初から変わりありません。本年も皆様とともに、日々を大切に重ねていきたいと思います。 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6年  
1  
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                                                              |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 31<br>12/29~<br>                       | 1<br>休館日<br>                                | 2                       | 3<br>                                                                        | 4                                                           | 5                                        | 6<br>昼食会<br>11時～14時<br>IMR<br>11時～12時半<br>ピアカウンセリング<br>13時～16時 |
| 7                                      | 8<br>☆ボッチャ<br>16時～17時                       | 9                       | 10<br>健康相談<br>13時～14時半<br>パソコン教室<br>14時～16時<br>ストレッチ&<br>リラクゼーション<br>15時～16時 | 11<br>ヨガ教室<br>13時～14時<br>夕食会<br>15時～19時<br>演劇部<br>15時半～16時半 | 12<br>SST<br>14時～15時半<br>卓球<br>16時半～17時半 | 13                                                             |
| 14<br>                                 | 15<br>WRAP<br>14時～15時半<br>卓球<br>16時半～17時半   | 16<br>ハンドメイド<br>14時～15時 | 17<br>健康相談<br>13時～14時半<br>パソコン教室<br>14時～16時                                  | 18<br>※ヨガ教室<br>13時～14時<br>みんなで話そう<br>15時～16時                | 19                                       | 20<br>昼食会<br>11時～14時<br>IMR<br>11時～12時半<br>※SST<br>15時～16時半    |
| 21<br>新年会<br>10時～14時半<br>茶道<br>15時～16時 | 22<br>精神科医相談<br>13時～15時<br>☆ボッチャ<br>16時～17時 | 23                      | 24<br>パソコン教室<br>14時～16時<br>ストレッチ&<br>リラクゼーション<br>15時～16時                     | 25<br>夕食会<br>15時～19時<br>演劇部<br>15時半～16時半                    | 26<br>卓球<br>16時半～17時半                    | 27                                                             |
| 28<br>第3回<br>精神保健福祉講座<br>14時～16時<br>   | 29<br>☆ボッチャ<br>16時～17時                      | 30                      | 31<br>パソコン教室<br>14時～16時                                                      | 1<br>                                                       | 2                                        | 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。

## ☆ 第3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づくりに向けて、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ことを目的とする精神福祉講座を開催します。

今回のテーマは、「自分らしい暮らしのために『受援力』を活かそう」です。

誰かに助けを求めたいけれど、迷惑はかけたくない。そんなふうに考えてしまうことはありませんか。実は、『人に頼ることは頼られる人のためにもなる』という考え方もあるのです。

周りからの助けを上手に受ける力＝「受援力」について一緒に学びませんか。

- 日 時：1/28（日）14時～16時
- 講 師：神奈川県立保健福祉大学大学院 教授 吉田 穂波 氏(産婦人科医)
- 場 所：あいは一と・みなとは一とホール(5F)
- 定 員：会場(30名) / Zoom(50名)  
※〆切 1/27(土)17時まで
- お問い合わせ：☎03-5424-1392



Zoom参加  
申込フォーム

## ☆ プログラムのインフォメーション ☆

OWRAP(元気回復行動プラン)：テーマ『深刻な事態に陥りつつあるサインと対応プラン』

○ハンドメイド：1/16（火）『根付を作りましょう』

○パソコン教室：『2024年 myカレンダーをつくりましょう』

○昼食会メニュー：1/6(土) 『いなり風 棒寿司』

1/20(土) 『カレーライス』

○夕食会メニュー：1/11(木) 『ふわふわ焼売、じゃが芋チーズガレット、スープ』

1/25(木) 『すき焼き風 肉豆腐、もやしとハムの和え物、みそ汁』



〈献立の一例〉(12月の夕食会メニューから)  
筑前煮、酢の物、みそ汁、みかん

## ☆ 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

## ☆ 第60回 は一と音楽会 出演者募集 ☆

は一と音楽会は、平成17年の開館以来、開催を重ねて第60回を迎えます。♪歌や楽器演奏、ダンスに落語など、出演者を大募集しています！(10組限定)当日の運営スタッフも募集しています。ご希望の方はスタッフまでお声かけください！

- 日 時：2/25(日) 13時～15時
- 場 所：5階 は一とホール
- 出演申し込み期間：1/23(火) まで
- 申し込み先：03-5424-1392 ※ プログラム受付専用ダイヤルにおかけください。



## ☆ 新年会 開催のお知らせ ☆

「あいは一と・みなと新年会」を開催します。書初め、カルタ取り大会を行う予定です。インスタントお汁粉もあります。皆さん奮ってご参加ください。

- 日 時：1/21(日)
  - ・書初め 10時～12時 (3階 食堂兼談話室)
  - ・かるた取り大会 13時～14時半 (5階 は一とホール)
- 申し込み期間：1/4(木)～ 当日参加もできます。
- 申し込み先：03-5424-1392 ※ プログラム受付専用ダイヤルにおかけください。



## ☆ あいは一と・みなと家族懇談会のご案内 ☆

当センターでは、精神障害のある方のご家族を対象に、課題の共有や解決の方向性を検討する場として、年2回、家族懇談会を開催しています。

今年度は『回復を高める接し方』をテーマに開催します。病気と向き合うご本人の不安や焦り、期待、想い等をどう考えて受け止め、接すれば良いのか。ご家族の日々の悩みや葛藤、そして希望について、講義とロールプレイを通して学び合う機会にしたいと思います。

講師には出版物も多数あり、全国的にご活躍の高森信子先生（こころの相談カウンセラー、SSTリーダー）をお招きします。是非ご参加ください。

※SST（ソーシャルスキルトレーニング）とは…  
ストレス対処や問題解決ができるスキルを習得することを目的に、対人関係を良好に維持する技能等を身に付ける方法です。

- 日 時：第1回 2/4（日）内容：講演「回復を高める接し方」  
第2回 3/23（土）内容：家族SSTを学び、実践へ  
※ 両日とも13:30～16:00
- 場 所：あいは一と・みなと 5階は一とホール
- 対 象：港区在住の精神障害のある方のご家族
- 申込み先：電話または申込み用紙の返信（郵送済の方）にてお申込みください。
- お問い合わせ：03-5424-1392 ※ プログラム受付専用ダイヤルにおかけください。



## 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、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^^

## ☆ 12/12 議事録の抜粋から

○以下について話し合いました。

【利用者の提案】

・「本棚をハンドメイドの作品展示、さをり織り等の展示スペースに活用するのはどうか」

【参加者の意見】

・展示スペースより、本棚にある本の内容の見直しや充実を優先したい。

・今月のおすすめの本を展示するのはどうか。例) 生きるヒントになるような本の紹介など

・精神福祉関係の本だけでは疲れてしまうので、趣味の本なども置けると良い。

・気楽に読める本が欲しい。

【職員の回答】

・ご意見を踏まえ、本棚として今後も活用していきます。本の選定、入れ替え期間等について検討していきます。

