

## 短期入所

ご家族のご事情、ご本人の休息、一人暮らしの生活の体験などを目的に短期間宿泊していただく事業です。障害支援区分1以上の方で、サービスの支給が決定されている方が対象です。

ご利用に関しては、部屋代等のご負担はありませんが、所得によりサービス費の一部負担がある場合があります。

場 所 : 4階  
 定 員 : 2名  
 電 話 : 03-5449-6455



## 相談支援

ご自身が希望する生活の実現に向けて、障害福祉サービス(ホームヘルプやグループホーム等の生活の支援や就労継続支援等の日中活動の支援等のサービス)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の地域生活への移行を支援します。

事業内容 : 計画相談支援・地域相談支援・障害児相談支援  
 時 間 : 9:00~17:45  
 場 所 : 2階  
 電 話 : 03-5449-6456



## アクセス

〒108-0074 東京都港区高輪1-4-8  
 電話(代表) 03-5449-6455

### ◎公共機関案内

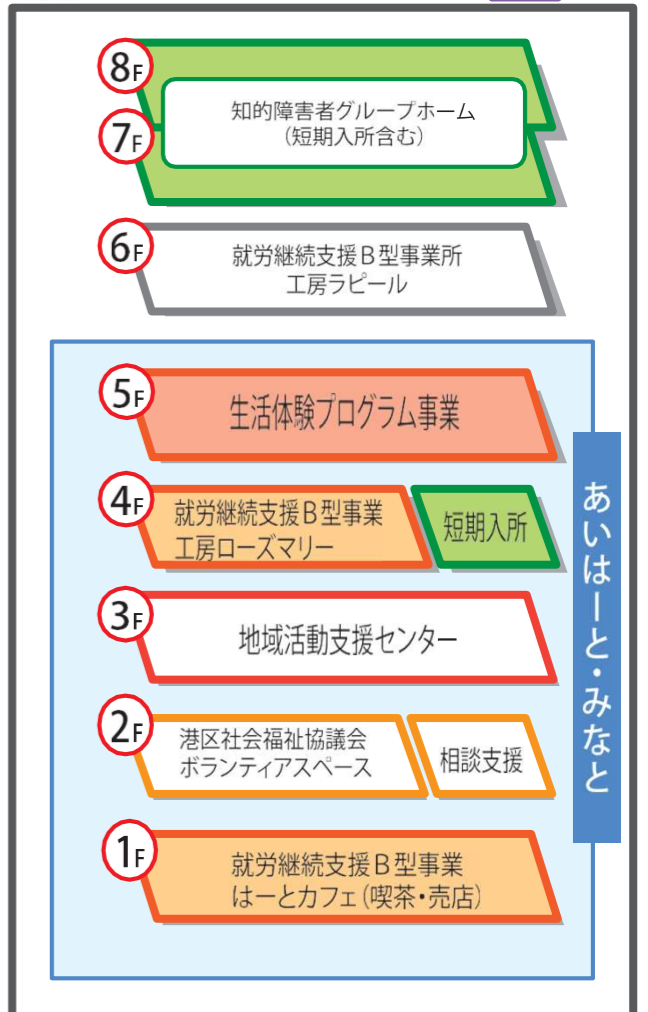
- 南北線 白金高輪駅2番出口より徒歩2分
- ちいばす(高輪ルート)  
高輪地区総合支所前 または 魚藍坂下より徒歩2分



# あいはーと・みなと

令和6年  
特別号

### 【各フロアの概要】



### ご挨拶 センター長 土屋 裕彰

令和3年6月に事業を開始した当センターも、地域の皆様のご理解、ご協力のもと、3年目を迎えました。ありがとうございます。精神障害者保健福祉手帳の取得者数が増え続けており、精神障害者への理解の促進に向けた当センターの役割も新たな広がりを持つことが一層必要になってきます。本年度も何卒よろしくお願いいたします。

はーとカフェ(1階)



### はーとカフェ

日替わりカレーや、ハンドドリップ珈琲、季節感のある手作りスイーツ等を提供しています。また、区内の障害者施設のお菓子や雑貨も販売していますので、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

\* 営業時間  
 月～金(祝日含む)  
 11:00~15:30(ラストオーダー15:00)

SNS Twitter @iheart\_minato 公式ホームページ www.minato01.jp



## 【あいはと・みなと プログラムのご紹介】

地域活動支援センターでは、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。  
 参加の事前申込み、開催日時・内容についてはスタッフまでお声かけください。  
 プログラム専用ダイヤル ☎03-5424-1392



### 《生活支援プログラム》

No	プログラム	実施場所	内容	備考
1	★昼食会	食堂・談話室	メニューは、前月1回目の昼食会時に参加者と相談して決めます。またオープンスペースにもメニュー投書箱がございます。(実施内容は夕食会と同じです)	予約制(前日20時まで) ※キャンセルは当日10時半迄、それ以降は実費を頂きます。 費用:200円(大盛300円)
2	★夕食会	食堂・談話室	買い物に行き食材選びをしたり、栄養や季節を考えたメニューをキッチンで調理し、皆でいただきます。食の大切さや楽しさを一緒に味わいませんか。	予約制(前日20時まで) ※キャンセルは当日10時半迄、それ以降は実費を頂きます。 費用:500円

### 《知識・講習会等のプログラム》

3	◇みんなで話そう	オープンスペース	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、希望や考えていることをみんなで話そう!という目的で行うプログラムです。	
④	★SST (生活技能訓練)	はーとホール	生活の中で「こんな時どうしたらいいんだろう?」と思うことをテーマに、意見や工夫を出し合い、解決する方法を参加者みんなで探します。	講師:第2金曜:上野 まどか氏 (臨床心理士)
⑤	★ストレス対処のコツ (認知行動療法)	はーとホール	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ます。ストレス社会と呼ばれる昨今、プログラムを通じて対処法を学び、身につけ、より自分らしい日常生活を目指します。	講師:第4土曜:西前 英紀氏 (作業療法士)
⑥	★WRAP(ラップ) 元気回復行動プラン	はーとホール	「いい感じの自分らしさ」を取り戻し、維持するための『工具箱』を、メンバー・講師・スタッフも交えた語りやワークから見つけていきます。日々の生活の安定・安心を仲間と共に作りあげます。	講師:加藤 伸輔氏
7	●精神障害者のための ピアカウンセリング	相談室	“ピア”(peer)＝「仲間」障害のある当事者こそが専門家 当事者でもあるカウンセラーがお話を聴き、同じ目線で一緒に考えます。	ピアカウンセラー:宮澤 秀一氏 予約制(45分)
8	★パソコン教室	オープンスペース	PCを活用してやってみたいことはありませんか。操作のスキルアップ等、一人ひとりの目的やレベルに応じ、個別に対応するプログラムです。	講師:みなとネット21 ※予約は原則月3回まで
9	●精神科医相談	相談室	ご自身やご家族の精神疾患・精神障害に関わることを、相談室にて精神科専門医が相談に応じます。(おひとり20分程度)	担当:佐藤 正枝氏(精神科医) 予約制(1か月前から) ※奇数月開催
⑩	△栄養講座	はーとホール	健やかな毎日過ごすために、基本的な栄養知識や日頃からできる食事の工夫等についてお話を聴き、みんなで学びます。	講師:戸板女子短期大学教授
11	◇健康相談	オープンスペース	看護師がオープンスペースで健康に関する相談にのります。相談室で個別にお話することも可能です。(おひとり20分程度)	担当:リハビリの風 看護師
⑫	△精神保健福祉講座	はーとホール	誰もが生きやすいまちを目指して、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開催します。	不定期開催(年4回)
⑬	IMR	はーとホール	心の病をご自身が管理し、回復につなげることを支援するプログラムです。事前に参加者を募り、半年間実施します。	講師:木村 聡大氏 (臨床心理士)

### 《教養・余暇活動のプログラム》

14	★演劇部	はーとホール	オリジナルの台本で朗読劇に取り組みます。いろいろな役に挑戦して、表現する楽しみを味わいませんか。参加はいつからでも大丈夫です!	講師:篠原 明夫氏 (シナリオライター 主宰)
15	★ヨガ教室	はーとホール	ゆっくりとした呼吸に合わせて、色々なポーズをとることで身体の中からリラックスすることができます。	講師:ゆかみか きらら氏
16	★茶道	食堂・談話室	こころ落ち着く時間を過ごせます。心静かに美味しいお茶を点て、季節のお菓子を添えて皆でいただきます。日本の文化に触れるきっかけにいかがですか。	講師:植木 美和子氏 費用:200円(お菓子付)
17	★ハンドメイド	食堂・談話室	身近にある物で手づくり作品を制作します。個別の物と皆で協同する全体作品に取り組みます。手芸の楽しさ、互いを尊重して協力すること、認め合いながら自己表現することを目指します。	講師:勝山 加代子氏
18	●いやしの美容塾	食堂・談話室	セルフケアや美容などをテーマに学びます。日常的にできるちょっとした工夫で『癒しと美』を生活に取り入れて元気になるいませんか。	講師:プラチナ美容塾 予約制(1か月前から) ※偶数月開催
19	★ストレッチ& リラクゼーション	はーとホール	心と体をほぐすことを目的に、姿勢と呼吸を意識したレクリエーションを行います。チューブやミニバランスボールも使い、普段動かさない筋肉も使います。	講師:山川 比登美氏 (上級障がい者スポーツ指導員)
20	◇卓球	はーとホール	参加者同士でラリーを楽しみます。軽い運動をしたい方、仲間づくりをしたい方も大歓迎。身体的な面だけでなく、脳の活性化やストレスの発散にも効果的です。	開催日 第1・3月曜日 第2・4金曜日

●:開催日の1か月前から申し込みを受け付けます。

★:開催日の14日前から申し込みを受け付けます。

◇:当日でも参加が可能です。 △:その都度、実施方法をご案内します。

※ No.が○で囲まれたプログラムは、障害のある利用登録者が対象です。それ以外は障害のある利用登録者が優先です。



## 地域活動支援センター

港区にお住いの精神障害のある方、ご家族の方々に対して、日常生活の困りごとの相談に加え、創作の機会やふれあいの場、地域社会との交流の機会を提供します。

○事業内容 : オープンスペースの提供、プログラム・イベントの開催  
 日常の相談、社会資源の情報提供、地域交流、  
 精神障害に対する理解促進

○開館時間 : (月～金) 9:00～20:00  
 (土・日) 9:00～17:00  
 (休館日) 12/29～1/3

○場所 : 3階、5階(一部)

○電話 : 相談専用 03-5449-6457

※ 相談専用ダイヤルのご利用は、1日2回、1回15分迄でお願いします。  
 : プログラム受付専用 03-5424-1392



## 就労継続支援B型(工房ローズマリー・はーとカフェ)

生産活動と、生産活動を通じた訓練・生活支援を行います。

雇用をされることが困難な精神障害者が対象です。

作業内容を少数に限定することにより、利用者が作業スケジュール等の見通しを持って自発的に作業に取り組めるよう工夫しています。

○運営時間 : 月～金曜日

10:00～16:00

○場所 : (喫茶) 1階 はーとカフェ

: (作業所) 4階 工房ローズマリー

○事業内容

- ・喫茶
- ・自主製品製作(珈琲のドリップパック等)
- ・館内の清掃
- ・区道の花の管理

○定員 : 20名

○電話 : 03-5449-6458



## 生活体験プログラム

生活支援が必要な障害者に向けて、「衣・食・住」を中心に、基本的な生活習慣を身につけながら、社会復帰に向けた支援を行います。週3日、3か月を1クールで行います。

○事業内容・時間

月曜日 10:00～12:00

- ・生活スキル  
(調理、洗濯、掃除、金銭管理、人づき合い等)

水曜日 13:00～15:00

- ・自己回復プログラム  
(WRAP-元気回復行動プラン)

金曜日 13:00～15:00

- ・健康づくり  
(ストレッチ、リラクゼーション等)

○場所: 5階

○電話: 03-5449-6455

