



# あいはーと・みなと

令和6年  
**4**  
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 	1 卓球 15時～16時 ☆ボッチャ 16時～17時	2 ハンドメイド 14時～15時	3 パソコン教室 14時～16時	4 ヨガ教室 13時～14時	5	6 <b>館内設備点検</b> 開館時間が 変更になります 13時～17時 ピアカウンセリング 13時～16時
7 茶道 15時～16時	8 ☆ボッチャ 16時～17時	9	10 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	11 ※ヨガ教室 13時～14時 夕食会 15時～19時 演劇部 15時半～16時半	12 SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	13
14	15 WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	16 ハンドメイド 14時～15時	17 パソコン教室 14時～16時	18 みんなで話そう 15時～16時	19	20 昼食会 11時～14時
21	22 ☆ボッチャ 16時～17時	23 いやしの美容塾 14時～15時	24 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	25 夕食会 15時～19時 演劇部 15時半～16時半	26 卓球 15時～16時	27 ◇ストレス対処の コツ (認知行動療法) 15時～16時半
28	29 ☆ボッチャ 16時～17時	30	1	2	3	4 

・日時変更や内容については、裏面の「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:例月と開催日が変更になっていきますのでお気をつけください。

◇印:土曜日のSSTの名称が変更となりました。プログラム内容は同一です。



## ☆ 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)：『WRAPとは・元気に役立つ道具箱』

○ハンドメイド：4/2(火)：『共同作品制作と小物づくり』

4/16(火)：『ステンシルでエコバックを制作』

○いやしの美容塾：『あなたを輝かせるカラーをみつけましょう』

○パソコン教室：『新年度の目標をイラストで作成しよう』

○昼食会：メニュー：4/20(土)『中華丼』

○夕食会：メニュー：4/11(木)『ロールキャベツのコンソメ煮、サラダ、みそ汁』  
4/25(木)『タンドリーチキンチーズ焼き、サラダ、スープ』



## ☆ 開館時間変更のお知らせ ☆

☆『館内設備点検』のため、開館時間に変更になります。

◆日時：令和6年4月6日(土) 13時～17時 開館  
・9時～13時は閉館します。

※電話相談も同じです。

※はとホールは終日使用できません。



## ☆ 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たします。

なお、『区内に住居を有する方』以外の方は、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ご了承ください。

(港区立精神障害者支援センター条例第六条第一項参照)

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 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等をテーマに、希望や考えていることを皆で話そう！というプログラムです。

☆ 3/14(木) 議事録の抜粋から

●以下の投書について話し合いました。

テーマ：「みんなで話そう」の実施方法について：

- ・現在の開催時間の設定(1時間)は長いのではないかと。みんなが負担なく、より参加しやすいように30分程度に短縮してはどうか。
- ・精神保健福祉に関連する内容だけでなく、趣味や音楽など、身近なテーマ(趣味、最近のおすすめ情報等)を取り上げてみてはどうか。



### 【参加者の意見】

- ・今は話し合いというよりも報告がメインになっている感じがする。
- ・過去にはプログラムの内容について厳しい発言もあったので、今のような穏やかな意見の交換が良いと思う。
- ・雰囲気少し殺風景な感じがするので、工夫があっても良いと思う。
- ・お菓子があれば場が和むのではないかと。
- ・過去には、オープンスペースのテレビの画面を活用してスライドショーを流してイベント紹介をしたことがあった。
- ・イベントや食事会のメニューの写真等をスライドショーで流すと、参加するイメージを持ちやすくなると思う。また、食事会のメニューについてもレシピを紹介することもできる。

### 【職員の回答】

- ・今回出された意見を反映しながら、今後、具体的に実施方法を検討して、みんなが参加しやすいプログラムにしていきたいと思ひます。

## 『みんなの広場』

コラムや詩、写真やイラスト、

あいはいと・みなとを利用する方々のさまざまな作品を紹介するコーナーです。

### おもちゃDr.からの挑戦状

- 問題①『葛飾』を何と読む？  
①かつしよく  
②かつしか
- 問題②『馬喰町』を何と読む？  
①うまくいまち  
②ばくろちよう
- 問題③『新馬場』を何と読む？  
①しんばんば  
②しんばば

答えは裏面の右下！

## 新学期

