



# あいはと・みなと

令和6年  
5  
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
28	29	30	1	2	3	4
			パソコン教室 14時～16時	ヨガ教室 13時～14時		昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
5	6	7	8	9	10	11
	卓球 15時-16時 ☆ポッチャ 16時～17時	ハンドメイド 14時～15時	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	夕食会 15時～19時 演劇部 15時半～16時半	SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	館内定期清掃 開館時間が 変更になります 13時～17時
12	13	14	15	16	17	18
	☆ポッチャ 16時～17時		パソコン教室 14時～16時	ヨガ教室 13時～14時 みんなで話そう 15時～16時		昼食会 11時～14時
19	20	21	22	23	24	25
茶道 15時～16時	WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	ハンドメイド 14時～15時	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	夕食会 15時～19時 演劇部 15時半～16時半	卓球 15時～16時	◇ストレス対処の コツ (認知行動療法) 15時～16時半
26	27	28	29	30	31	1
	精神科医相談 13時～15時 ☆ポッチャ 16時～17時		パソコン教室 14時～16時			

・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。  
 ◇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。

ぬいぐるみのなにか?!



おもちゃDr.からの  
挑戦状

- 問題1『蛭殻町』を何と読む?  
①れいからまち  
②かきがらぢやうぢ
- 問題2『春口』を何と読む?  
①かすが  
②はるひ
- 問題3『合羽』を何と読む?  
①あいは  
②かつぱ

答えは3ページの下!

## ☆ お知らせ ☆

### ◎地域活動支援センター

街路樹の葉が青々と生い茂り、さわやかな5月の風が心地よく感じられます。今月から、6月開催の『はと音楽会』の出演者や、『共に生きるみんなの歌と踊りのつどい』において一緒にステージで歌ってくれる方を募集しています! スタッフまでお声掛けください。

・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・はとカフェ)

はとカフェでは、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



QRコードからもアクセスできます



◀編集後記▶  
 風薫る季節になりました。あいとはと・みなとの近隣には、松ヶ丘の高松くすのき公園、三田の亀塚公園、白金台のどんぐり児童遊園など、四季折々の花が咲きほこり、緑豊かな場所がたくさんあります。新年度がスタートして1か月。身の回りの環境が変化したり、新しいことにチャレンジした方も少なくないでしょう。緑のなかで、深呼吸をして、心身ともに緊張をほぐし、リラックスする時間を大切にしたいですね。 by T.K

## 事業・活動のご報告



### 家族懇談会

2/4(日)、3/23(土)に、あいは一と・みなと家族懇談会を実施しました。今回は「回復力を高める接し方」をテーマに、SSTリーダーとして全国各地でご活躍の高森信子先生をお招きしました。

ご講演では、病気、障害と向き合うご本人の不安や焦り、期待、想い等をどう考え、受け止め、接すれば良いのかについて、ロールプレイを取り入れた実技演習を行いました。その結果、ご家族が抱く日々の悩み、葛藤、そして希望を共に考え、ご本人の回復に向けた学び合いの機会となりました。

高森先生から、①ご本人が大切な存在であること、②期待するラインではなく、今のご本人を受け入れて認めること、③それらを言葉で表現して伝えること、④寂しくても子離れする自分を育てること、⑤よいコミュニケーションとは、まずは相手の気持ちがわかるようになること、などのアドバイスをいただきました。

また、先生がピアノを弾かれて全員で手話を交えて歌うなど、リラックスした心地よい時間にもなりました♪

### 年度納会



3/24(日)に、令和5年度のイベント・プログラム等の活動を振り返る年度納会を開催しました。写真や動画をみんなで見ながら、1年間のイベントを振り返り、また、プログラムでは何を頑張ってきたのか、楽しかったポイント等の意見交換をしました。最後には、令和6年度の夢や抱負、希望を発表して楽しいひと時を共有しました。

今年度も様々な地域イベントへの参加やプログラムを開催します。利用者の皆様、そして地域の方々との活動や交流を通して、誰もがその人らしい暮らしを実現できる地域づくりを目指していきます。



## ☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 5/20(月)テーマ『希望の感覚』
- ハンドメイド : 5/7 (火)『紙コップのバスケットと共同作品』  
5/21(火)『さき織りのコースターと共同作品』
- パソコン教室 : 『ワードでハイキングのチラシをつくろう』
- 昼食会メニュー : 5/4 (土)『3種のおにぎり、みそ汁』 5/18(土)『オムライス』
- 夕食会メニュー : 5/9 (木)『筍ご飯、野菜の肉巻き、すまし汁』  
5/23(木)『キーマカレー、サラダ、スープ』



## ☆ 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、『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。

### 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

## ☆ 地域活支援センター(あいは一と・みなと)のお知らせ ☆

☆『館内定期清掃』の実施に伴い、開館時間が以下の通りに変更となります。

- 日 時 : 5/11(土) 13時~17時
- 定期清掃のため、9時~13時は閉館になります。 ※電話相談も同じです。



## ☆ 第61回 は一と音楽会 出演者募集 ☆

第61回「は一と音楽会」を開催します♪  
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 : 6/23(日) 13時~15時
- 場 所 : 5階 は一とホール
- 出演の申込み : 5/27(月)まで



## ☆ 第43回 共に生きるみんなの歌と踊りの集い 出演者募集 ☆

6/29(土)、麻布区民センターにて「第43回共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」が開催されます。

歌や踊り、詩の朗読を通じて、障害のある人もない人も一緒に参加して喜びを分かち合うイベントです。今年もあいは一と・みなとは歌や演奏で参加します。一緒にステージに参加する方をお待ちしています!

## 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^^

### ☆ 4/18 議事録の抜粋から

« 今月は初めての試みとして、スライドショーをみんなで見ながら実施しました »

①イベントの振り返りをしました。

●「栄養講座」について (3月11日開催 講師:西山先生)

例年は2回とも講義形式の実施でしたが、今回の2回目は実際に調理実習を行い、『餅ピザ』をみんなで作りました。

お餅を刻み、餃子の皮を挟み、各々好きな具材(野菜を摂りたい方は玉ねぎやピーマン、タンパク質を摂りたい方はハム、カルシウムを摂りたい方はチーズetc.)を入れてアレンジしました。参加者4名でスタートしましたが、徐々に参加者は増えて、とても好評の企画になりました。



●観桜会 (3月30日開催 白高町会主催)

あいは一と・みなとは茶道教室のメンバーが参加して、来場者にお抹茶とお茶菓子を振る舞いました。〈参加者の意見〉

・来場者にあいは一と・みなとのパンフレットを配布した際、「あっ、ここ知ってる!」等の声が多くあり、は一とカフェの影響もあってか、以前より地域の方々にあいは一と・みなとの認知度が高くなっていると感じた。

・来場した小学生の中には「(授業でお点前を)やったことある!」等の声もあり、年代を問わず様々な方がお越しになり、地域の皆様とたくさん交流ができた。



②参加者からの意見・提案

・利用者が、初めてのプログラムに参加しやすくなる工夫として、実施の様子や作った作品の写真、また参加者の感想やコメントを用紙に書き、オープンスペース等に掲示してみたらどうか。

気分が落ち込んでいる時には活字が読めない時があり、写真等は伝わりやすいと思う。