

『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

肌ざらし 夜風の涼し うす灯り

川柳

時を経て 歳を重ねて 許す今

短歌

あなたとの 愛おしい日が 過ぎてゆく
邪気なくふざけ 笑みて寝る妻

美影

おもちゃDr.からの挑戦状

問題1『兜町』を何と読む？

① かぶとちよう
② かわらちよう

問題2『上 一色』を何と読む？

① かみいっしゆく
② かみいっしき

問題3『甘泉園』を何と読む？

① あまいずみえん
② かんせんえん

答えは3ページの下！

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

雨に紫陽花の花が鮮やかに映える季節となりました。今月は今年度最初のイベント『はーと音楽会』を開催します(詳細はP3掲載)。定員もありますので観覧ご希望の方は事前にお申し込みください。これから真夏から秋にかけて各種行事を開催、参加していく予定です。日ごとに暑さも増していきますが、爽やかな気持ちで乗りきっていきましょう！

・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、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。計画した内容を評価するためにモニタリングも計画的に行います。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

あいはーと・みなと

令和6年
6
月号

港区立精神障害者支援センター

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
26 	27 	28 	29 	30 	31	1 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
2	3 卓球 15時-16時 ☆ボッチャ 16時～17時	4 ハンドメイド 14時～15時	5 パソコン教室 14時～16時	6 ヨガ教室 13時～14時	7	8
9	10 ※演劇部 14時半～15時半 ☆ボッチャ 16時～17時	11	12 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	13 みんなで話そう 14時～15時 夕食会 15時～19時 演劇部 15時半～16時半	14 SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	15 昼食会 11時～14時
16 茶道 15時～16時 	17 WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	18 ハンドメイド 14時～15時	19 パソコン教室 14時～16時	20 ヨガ教室 13時～14時	21	22 ◇ストレス対処の コツ (認知行動療法) 15時～16時半
23 はーと音楽会 13時～15時 	24 ☆ボッチャ 16時～17時	25 いやしの美容塾 14時～15時	26 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	27 夕食会 15時～19時	28 卓球 15時～16時	29 第43回 共に生きる みんなの歌と 踊りのつどい (場所:麻布区民 センター)

・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。

◀編集後記▶
令和3年6月に新しい建物での運営を開始して3年が経ちました。コロナ禍でのスタートでしたが、皆様のご協力のもと感染の拡大もなく運営してまいりました。今年度からは館内でのマスク着用は各個人の判断となり、またパーテーションも撤去して、お互いの表情を見ながらの会話や、食事会プログラムでは美味しさを分かちあって食事ができる等、制限から解放された日常がとても新鮮に感じられます。今後も各種感染症には気を付けながら、日常の活動と交流をともに楽しんでいきましょう。 by T.K

プログラム紹介 その18

精神保健福祉講座

あいはいと・みなとでは、地域で誰もが自分らしく暮らせることを目指して、精神疾患・障害や精神保健福祉に関する各種の情報提供、その理解を深めてもらうことを目的に、年4回、精神保健福祉講座を開催しています。

講座の主なテーマには、精神疾患・障害の理解を軸として、自己理解、権利擁護、社会資源の活用法、またその時々の特ピックスを取り上げています。

会場への参加に加えて、ご自宅でも参加が出来るようにオンライン(Zoom)の環境も整えています。

今後の開催案内の配信を希望される方は、下記のQRコードからメールアドレスをご登録ください。

- 場 所 : 5階 は一とホール
- 定 員 : 会場 30名(区内の在住・在勤・在学者優先)
Zoom 50名
- お問合せ: プログラム専用ダイヤル ☎ 03-5424-1392



↑
ご案内メールの登録

今年度第1回目は、合理的配慮の提供に関する改正があった『障害者差別解消法』のご紹介を企画しています。詳細は7月号にてご案内します。

☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 6/17(月)『個人の責任』
- ハンドメイド : 6/4(火)、18(火)『共同作品、クラフトテープのトレイ』
- いやしの美容塾 : 6/25(火)『自信が持てる眉の描き方』
- パソコン教室 : 『エクセルで月間歩数グラフをつくろう』
- 昼食会メニュー : 6/1(土)『パエリア風ごはん』、15(土)『チャーハン』
- 夕食会メニュー : 6/13(木)『春雨と豚肉のピリ辛炒め、青菜の胡麻和え、みそ汁』
6/27(木)『チーズカレー肉団子の甘辛照り焼き、酢の物、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日をもって、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

☆ 第61回 は一と音楽会 開催の案内 ☆

本年度も音楽会を下記のとおり開催します。

歌や楽器の演奏、あいはいと演劇部による朗読劇「七夕さま」を上演します。当日の運営ボランティアも大募集です！ステキな音楽会を一緒につくりませんか。ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。皆様のご応募をお待ちしています♪

- 日 時 : 6/23(日) 13時~15時
- 場 所 : 5階 は一とホール
- 定 員 : 40名



- お問合せ: プログラム専用ダイヤル ☎ 03-5424-1392

🎵 第43回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい 開催のご案内 🎵

港区社会福祉協議会の主催による「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わかち合うイベントです。

今回、あいはいと・みなとは、『雨のち晴レルヤ』と『風になりたい』の2曲を演奏と歌で奏でます。皆様のご参加をお待ちしています♪

- 日 時 : 6/29(土) 13時半~16時
- 場 所 : 麻布区民センター
- お問合せ: プログラム専用ダイヤル ☎ 03-5424-1392



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^^

☆ 5/16 議事録の抜粋から



①今後の予定について

- 白金商店会主催「四の橋夏まつり」について
今年は、8月3日(土)、8月4日(日)に開催日が決定しました。あいはいと・みなとも参加します。詳細が決まり次第、参加者を募集します。毎年大人気の光るオモチャやくじを販売する予定です！

②提案・意見について

- 卓球バレーについて
オープンスペースのTV画面で動画をみんなで見ながら、プレー方法などのイメージを共有しました。今後は、ゲームに必要な道具やルールを確認して、一緒にやってみたい方を募る方向で進めていく予定です。参加希望者が中心となり、道具の準備や開催日程の調整を行います。職員も道具作りなどをお手伝いします。



● プログラム紹介について

先月、提案があったプログラムの紹介方法について検討しました。「プログラムの窓」と銘打ち、模造紙にプログラムの説明、様子の写真、参加した方の感想を付箋で貼り付けて2~3つ程度を掲示していきます。適宜、張り替えながら約20のプログラムすべてを紹介していきます。「興味はあるけれど、なんとなく敷居が高い気がする」、「どんな内容かが分からない」等、参加のしづらさを少しでも解消して、誰もが参加しやすくなるように利用者さんと一緒に取り組んでいきます。是非とも皆さんの声を聴かせてください♪

