『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

六月や　老父気遣う　子のLINE

川柳

若人に　昭和レトロの　人気かな

短歌

町医師の　絶えざる患者　丁寧に
院長接し　時間を過ぎる
美影

おもちゃDr.からの挑戦状

問題1『荏原』を何と読む？
①にんばら
②えばら

問題2『白銀町』を何と読む？
①はくぎんまち
②しろがねちょう

問題3『納戸町』を何と読む？
①なんどまち
②のとまち

答えは 3ページの下！

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

梅雨入りの便りとともに例年より蒸し暑さも感じる季節になりました。今月から不定期掲載となりますが、月間予定表のP2に精神保健福祉に関するコラムを掲載しますのでお楽しみに(^^♪
暑さがつのる折柄、体調にはくれぐれもご留意ください。

・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、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。ご利用を希望する方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

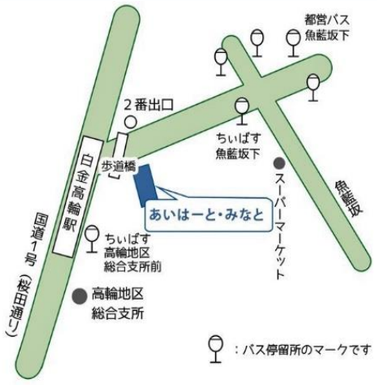
ご本人やご家族にとって最適な障害福祉サービス内容を面談等により話し合い、サービス等利用計画を作成し、運用していきます。計画の適性をみるために計画的にモニタリングも行います。また、精神科病院等から地域生活への移行を支援します。
詳細についてはスタッフまでお問合せください。

・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
・ちぃばす（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≫
今年度も様々なイベントがあります。先月は、「はーと音楽会」を開催、また「第43回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」に参加しました。どちらも、利用者さん達、ボランティアの方、職員が音楽バンドを組み、歌と演奏、パフォーマンスを発表しました。
それぞれに得意とする楽器やボーカルを担当し、心をひとつに合わせて表現できる楽しさを分かち合いました。当日はもちろんのこと、事前練習をみんなでしたこと、同じ時間を一緒に過ごせたことに喜びを感じ、笑顔いっぱいのひと時でした。夏に向けてお祭り等もたくさんあります。是非、仲間達と交流する幸いの時を味わいませんか。　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 7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
6/30	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 **昼食会** 11時～14時 **ピアカウンセリング** 13時～16時
7	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 **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 **ヨガ教室** 13時～14時 **みんなで話そう** 14時～15時 **※演劇部** 15時半～16時半	19	20 **昼食会** 11時～14時 **※ストレス対処のコツ（認知行動療法）** 15時～16時半
21	22 **☆ボッチャ** 16時～17時	23	24 **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	26 **卓球** 15時～16時	27 **第1回 精神保健福祉講座** 14時～16時
28 **茶道** 15時～16時	29 **精神科医相談** 13時～15時 **☆ボッチャ** 16時～17時	30	31 **健康相談** 13時～14時半 **パソコン教室** 14時～16時	8/1	8/2	8/3 四の橋夏まつり ～8/4（日）

・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。

≪コラム≫その1 「書籍のご紹介」

NPO法人地域精神保健福祉機構（通称コンボ）から、『生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患』が昨年10月に出版されました。著者は、当事者の方々です。

経験した人にしかわからない体験談から、生きづらさとどう向き合っているのかが語られ、自分らしい生き方を大切にしてほしい、とのメッセージが伝わってきます。

4月下旬、横浜にて、この本をテーマにした「わかりやすいメンタルヘルス講座 こんぼ亭」が開催されました。

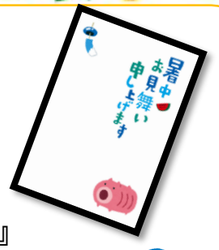
登壇した当事者の方から、「その人の全体像に目が向けられないことに生きづらさを感じる。周囲の人は、病気や障害の困った部分に目を向けがちだが、その人の中には健康的な部分や強みがあり、それを引き出す関わりをしてほしい」と話されました。

それを受けて医師からは、「全体像を見ようとすることはとても大切なこと。その人が『いい感じの自分』になることを一緒に考える存在になれるように模索していきたい。」と語られ、どちらの言葉もとても印象的でした。（本の中でも図入りでわかりやすく書かれています）

「リカバリーとは、できた・できないではなく、そのプロセスのこと」と書かれており、当事者のみならず、ご家族、精神保健福祉に関わる人、すべての方々に、学びと励み、そして希望を与えてくれる一冊です。オープンスペースの本棚にも配架しています。

〇発行者：NPO法人 地域精神保健福祉機構（コンボ）
〇価格：1980円（税込）

☆ プログラムのインフォメーション ☆



〇WRAP ： 7/15（月）『学ぶこと』
〇ハンドメイド ： 7/2（火）、16（火）『共同作品とペーパークラフト』
〇パソコン教室 ：『暑中見舞い状をつくろう』
〇昼食会メニュー ： 7/6（土）『生春巻、スープ』、20（土）『変わりちらし寿司』
〇夕食会メニュー ： 7/11（木）『七夕風ちらし寿司、青菜と桜えびのお浸し、みそ汁』
7/25（木）『新玉ねぎと手羽元のポトフ、ひじきの煮物、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した。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します。

こちらからも
アクセスできます

アカウント名：@iheart_minato URL:https://twitter.com/iheart_minato

☆ 『四の橋夏まつり』に参加します！ ☆

今年もあいはーと・みなとは白金商店会主催の『四の橋夏まつり』に参加します。
当日は地域活動支援センターも例年通り、おもちゃの販売等で出店を予定しています。
事前準備や、当日の販売等で私たちと一緒に参加できる方を募集しています。
ご参加いただける方はスタッフまでお気軽にお声掛けください^^

●日 時：8/3（土）、4（日）12時～20時 ※あいはーと・みなとの出店時間は未定
●場 所：白金商店街メインストリート
●お問合せ： プログラム専用ダイヤル 03-5424-1392

☆ 第1回 精神保健福祉講座 開催のお知らせ ☆

本年度 第1回は、事業者による合理的配慮の提供が義務化される等、今年4月に施行された『障害者差別解消法』について、この法律に造詣が深い専門家からお話を伺います。

障害のある人もない人も、分け隔てられることなく社会生活を営むことは、大切でかけがえのないものです。お互いにその人らしさを認め合いながら共に生きる『共生社会』の実現のために『障害者差別解消法』について、一緒に学び、考えてみませんか。

Zoomでのオンライン参加も可能です。右下のQRコード、または当センターHP（P4の『アクセス』参照）からお申込みください。

↑
Zoom参加
申込フォーム

↑
申込方法
フォームの見方

● 日 時 ： 7/27（土）14時～16時
● 場 所 ： 5F はーとホール
● 講 師 ： 東洋大学 福祉社会デザイン学部 社会福祉学科
伊奈川 秀和 教授
● 定 員 ：会 場 30名（区内在住・在勤・在学者の方が優先です）
Zoom 50名（環境が整っている方ならどなたでも）
※〆切 7/26（金）20時まで
● お問合せ： プログラム専用ダイヤル
03-5424-1392

☆ 『プログラムの窓』を掲示しました！ ☆

「みんなで話そう」に参加した利用者さんから、『色んなプログラムにみんなが参加しやすくなる工夫として、実施中の様子や、参加者の生の感想、コメントをオープンスペースに掲示して、内容や雰囲気がわかりやすくしてみたらどうか』とのご意見がありました。

その提案をもとに、活動中の写真や、参加者が感想を直接記入できるスペースを設けた『プログラムの窓』をオープンスペースに掲示しました。

仲間に向けて、皆さんの声を発信してみませんか^^

「プログラムの窓」をのぞいて、
興味や魅力を感じるプログラムが見つかるといいですね♪

おもちゃDr.からの挑戦状の答え 問題1 ② 問題2 ② 問題3 ①