

大掃除

年の渡り

おフロ掃除をし
してくれなさい？

えー

おねがいー

つややかな毛もつま

せうかくの毛ツヤ
がよけれちゃう！

おねがいー

心も体もおフロも
キレイになりました

ホカホカ

は気持ちいいね！

キレイなおフロ

m.s

おもちゃDr.からの
挑戦状

問題1『五色橋』を何と読む？
①「こけし」
②「こよへし」

問題2『御殿山』を何と読む？
①おこのやま
②こてんやま

問題3『皇服橋』を何と読む？
①「くくはし」
②くれくはし

答えは3ページの下！

俳句
歩行器を 押して道行く 冬日和

焦げ飯の 釜に残りて 暖冬や

底冷えて 日付の替わる 夜中かな

美影

『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。

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
12
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
1 茶道 15時～16時	2 卓球 15時～16時 ☆ボッチャ 16時～17時	3 ハンドメイド 14時～15時	4 ※健康相談 13時半～15時 パソコン教室 14時～16時	5 ヨガ教室 13時～14時	6 	7 第3回 精神保健福祉講座 14時～16時 ピアカウンセリング 13時～16時
8 	9 ☆ボッチャ 16時～17時	10 ※いやしの美容塾 14時～15時	11 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	12 夕食会 15時～19時 演劇部 15時半～16時半	13 SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	14 ※IMR 11時～12時半
15	16 WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	17 ハンドメイド 14時～15時	18 ※健康相談 13時半～15時 パソコン教室 14時～16時	19 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	20	21 昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半
22 クリスマス会 14時～15時半 	23 ☆ボッチャ 16時～17時	24	25 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	26 夕食会 15時～19時	27 卓球 15時～16時	28 3階フロア 大掃除  ストレス対処のコツ (認知行動療法) 15時～16時半
29	30	31	1/1	1/2	1/3	1/4 開館日 
休 館 日 ： 1 2 / 2 9 (日) ～ 1 / 3 (金)						

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

街はクリスマスの飾りつけ一色となってきましたが、いかがお過ごしですか。今年も利用者の皆様とともに地域行事に参加し、イベントを開催したりと多彩な一年でした。来年も様々なイベントに積極的に参加して、地域と共に歩むあいはーと・みなとと一緒に築いていきたいと思っています。
・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、モニタリングを行います。また、精神科病院等から地域生活への移行の支援も行っています。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

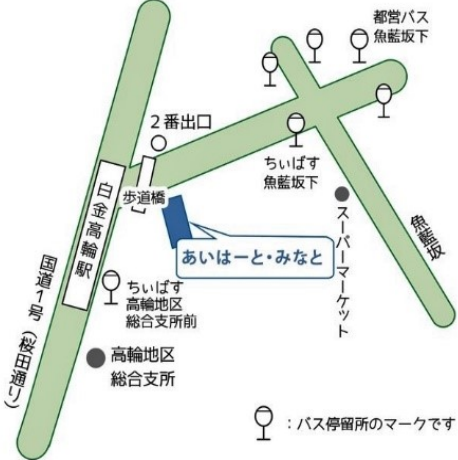
◎電話 ： 03-5449-6455 (代表)

◎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



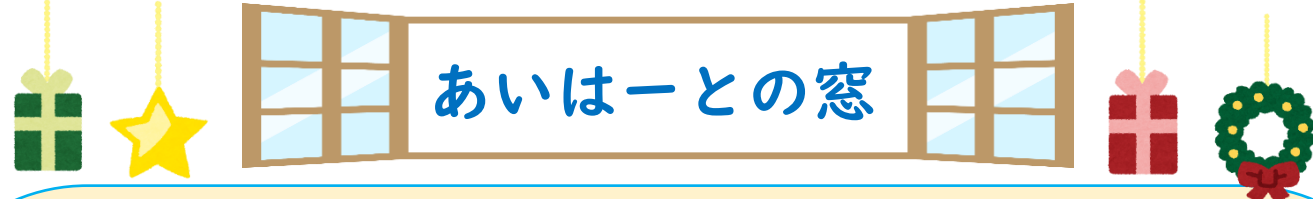
：バス停留所のマークです

《編集後記》
今年も残すところひと月となりました。あいはーと・みなとは、今年も利用者の皆さんと様々な活動を共にすることができました。交流を通して、人と人が繋がり、新たな出会いが生まれる場面にもいくつも遭遇しました。人と関係を築くときは多少の緊張感が伴いますが、お互いの想いや考えを聴き合い、受け止め合い、分かち合える楽しさがあります。そして、それぞれの違いを認め合う大切さも学びます。来年も出会いのひとつひとつを大切にしていきます。
本年も大変お世話になり、心より深く感謝申し上げます。どうぞ素敵な年をお迎えください。 byT.K

・プログラムの内容は、P2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：例月と開催日時が変更になっていますのでお気をつけください。
・プログラム紹介の詳細はホームページ(P4参照)からご覧になれます。是非チェックをしてみてください♪

4

1



あいはーとの窓

☆ 第3回 精神保健福祉講座 開催のご案内 ☆

誰もが生きやすいまちを目指して、区民の皆様が精神疾患や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、年4回、精神保健福祉講座を開催しています。精神障害のある方やそのご家族、支援者には必要な情報の一助となることを、一般区民の方々には障害への理解が進むことを願って、多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

今回のテーマは…『よい睡眠でこころとからだを健やかに』

心身の健康を保つために必要不可欠な睡眠に関して、「気分障害」や「睡眠障害」研究の第一線で活躍されている専門家からお話を伺います。睡眠の質を向上し、その人らしい暮らしの実現に向けて、心身の健やかさについて一緒に学び、考えてみませんか。

- 日 時：12/7(土) 14時～16時
- 講 師：鈴木 正泰 先生(日本大学 医学部 精神医学系 精神医学分野 主任教授)
- 申込み先：☎03-5424-1392
- 場 所：あいはーと・みなと はーとホール(5F)
- 定 員：会場(30名) / Zoom(50名)



Zoom参加
申込フォーム



申込フォーム
見方の案内

☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 12/16 (月)『注意サインと対応プラン』
- ハンドメイド : 12/3 (火)『クリスマスリースを作ろう☆』
12/17 (火)『根付を作ろう』
- いやしの美容塾 : 12/10(火)『マフラーの巻き方をマスターしよう♪』
※各自マフラーを持参してください♡
- パソコン教室 : 『年賀状をつくろう』
- 昼食会メニュー : 12/21(土)『野菜たっぷり肉じゃが風煮とごはん』
- 夕食会メニュー : 12/12(木)『豚肉の生姜焼き、青菜と竹輪の胡麻和え、みそ汁』
12/26(木)『クリームシチュー、蓮根のマリネ、サラダ』



☆ 地域活動支援センター(あいはーと・みなと)のお知らせ ☆

・年末年始 休館のお知らせ

○期 間：令和6年 12月29日(日) ～ 令和7年 1月3日(金)



☆ ㊦ クリスマス会 開催のご案内 ☆ ㊦

あいはーと・みなとのクリスマス会を行います。
レクリエーションを楽しみ、一緒にクリスマスケーキを食べませんか☆
内容の詳細は今後、館内掲示板等でお知らせします。

- 日 時：12月22日 (日) 14時～15時半
- 場 所：あいはーと・みなと 5階はーとホール
- 参加費：300円
- 申込み期間：12月2日(月)～ 12月15日(日)
- 申込み先：03-5424-1392 ※ プログラム受付専用におかけください。



☆ 第43回 障害者週間記念事業のご紹介 ☆

障害者への理解と社会参加の促進を目的に行われる事業です。
当日は記念式典(感謝状贈呈・ポスター原画入賞者表彰)、啓発プログラムやパフォーマンスが催されます。ポスター原画募集では、当センター利用者さんの作品が入賞しました。
平成17年のあいはーと・みなと開館当初から現在に至る運営において、とても協力・友好的に接していただき、地元商店会としても近隣の皆様に親しまれている『白金商店会』様に区長より感謝状が贈呈されます。
『白金商店会』様は、当センターが毎月発行する機関紙「月間予定表」の商店会の掲示板への掲示や、各店舗様への配布をしてくださっております。また、主催される商店街を会場にした「四の橋夏まつり」(毎年8月 第1土・日曜日)には、開設初年度から参加のお声を掛けていただき、商店会の皆様や地域の方々と一緒にブースを設けて活動をさせていただき、貴重な地域交流の機会をいただいております。
このような取り組みが、当センターを地域の皆様に知っていただくことに、どれほど役に立ったか言うに及びません。

- 日 時：12月7日(土)13時～16時
- 場 所：男女平等参画センター リーブラホール



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。

☆ ㊦ 11/14 <議事録の抜粋から>

・利用者からの提案・意見などの一部を紹介します。

- 「昼食会の時、調理をする人が少なく大変な時があり、調理段階からの参加者を増やす方法はないだろうか」
- ・食べることにともな、調理にも参加したいと思えるような楽しみを見つけられると、参加したい方も増えるのではないかな。
- ・ボランティアの方々が来てくれると嬉しい。地域との交流機会を増やしたり、ボランティアの方の募集を月間予定表に記載する等も取り組んでみてはどうか。

→ 昼食会、夕食会ともに、調理をする楽しさがお伝えできる工夫を皆さんと一緒に考えていきたいと思います。
ボランティア募集は、現在、社会福祉協議会発行のボランティア情報誌に掲載をしています。

☆ 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未手続で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、港区以外にお住まいの方は、登録終了となりますと今後は登録手続きは行えないため、あらかじめご了承ください。
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

