



あいはーと・みなと

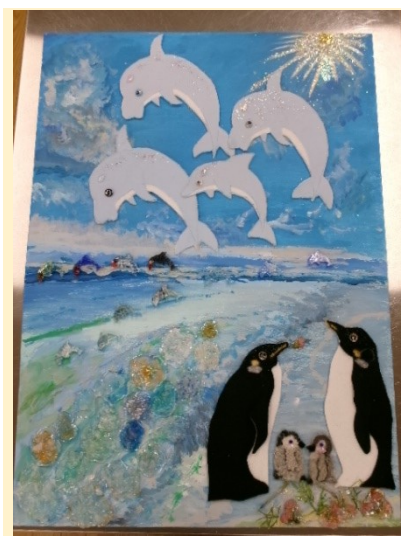
令和7年
5
月号

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

・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おり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。是非チェックしてみてください♪



『みんなの広場』 「シャイニーブルー」 ハンドメイド共同作品

『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。

『みんなの広場』への
作品の投稿を募集して
います♪
ご希望の方は、スタッフまで
お声かけください！

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

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『はーと音楽会』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。出演を希望される方は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、個々の自立に向けた支援を行います。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

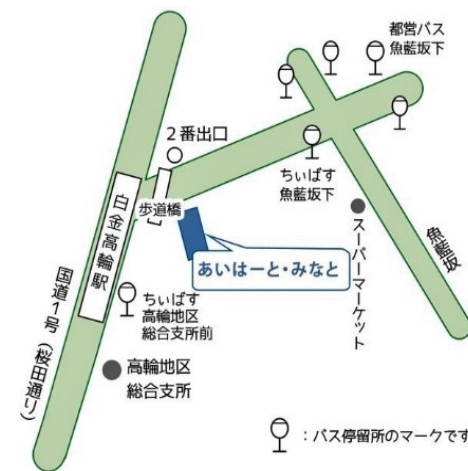
◎電話：03-5449-6455 (代表)

◎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



《編集後記》
 若葉がより深い青葉になる季節となりました。白金高輪の周辺には緑豊かな場所が多く、例えば、松ヶ丘の高松くすのき公園や三田の亀塚公園、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、目にも優しくうつつり、身も心も癒されます。
 新年度から、あっという間に1か月。身のまわりの環境が変化して、戸惑ったり、緊張したり、慣れない時間を過ごした方もいらしたと思います。そんな時には、爽やかな風が渡る美しい新緑を眺め、深呼吸をして気持ちを開放し、リラックスするひと時をもってみませんか。気持ちのよい初夏を過ごしましょう！ by T.K



事業・活動のご報告

家族懇談会

3月16日(日)にあいはーと・みなと家族懇談会を開催しました。今回は、「家族が前向きであるために今できること」をテーマに湘南精神保健福祉事務所所長の長見英知先生をお招きしました。ご講演では、精神障害のあるご家族との向き合い方や考え方を中心にお話しをいただきました。ご家族同士でのコミュニケーションに悩まれてしまう場合、いつもとは違う角度から物事を捉えてみる「リフレーミング」や、困りごとばかりに目が向きがちな時には、人の強みや得意な事柄に着目をする「ストレング視点」、またどういった場面で悩むのか等、自分自身を振り返って知る「自己覚知」の大切さなど、様々な考え方の引き出しについてご教授いただきました。



年度納会

3/23(日)に、令和6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。1年間のイベントを写真を見ながら振り返り、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について発表しあい、分かち合いました。また、日頃よりお世話になっているボランティアの皆様へ、利用者さんと職員から感謝の気持ちをメッセージカードに込めてお渡しできました。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まいります。

☆ プログラムのインフォメーション ☆

5/6のハンドメイドは写真のようなストラップを作ります☆



- WRAP : 5/19 (月) 『希望の感覚』
- ハンドメイド : 5/6 (火) トルコのストラップ『キリム』、5/20 (火) 『共同作品』
- パソコン教室 : 5月のテーマ 『ワードで春のウォーキングのチラシを作ろう』
- 昼食会メニュー : 5/3 (土) 『豆乳のシチュー』
5/17 (土) 『親子丼風』
- 夕食会メニュー : 5/8 (木) 『回鍋肉、サツマイモの煮物、みそ汁』
5/22 (木) 『マーボー豆腐春雨、青菜の和え物、中華スープ』

☆ 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日をもって、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まいります。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



☆ 地域活動支援センター(あいはーと・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。

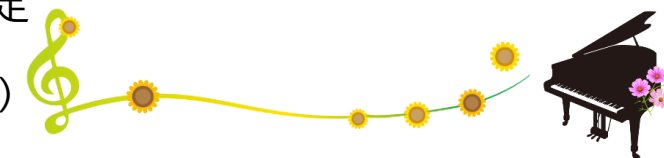
- 日 時 : 5/10(土) 13時~17時
- 定期清掃のため、9時~13時は閉館になります。 ※電話相談も同じです。



☆ 第63回 はーと音楽会 出演者募集 ☆

第63回「はーと音楽会」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 : 6/29(日) 13時~15時半予定
- 場 所 : 5階 はーとホール
- 出演の申込み : 4/28(月)~5/25(日)



☆ 第44回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい 出演者募集 ☆

7/5(土)、麻布区民センターにて「第44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、その喜びを分かち合うイベントです。今年もあいはーと・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。

☆ 4/3 <<議事録の抜粋から>>

- (1)利用者の自主活動について
3/28(金)に「自主カラオケ大会」が開催されました。参加の皆さんがよく知っている歌を中心に、タブレットを使って曲を流して全員で一緒に歌いました。
【利用者さんのコメント】
・一人で歌うことに抵抗がある人や緊張する人もいるので、一緒に皆で歌うことはとても良かったし、楽しかった。歌うことで気分の発散もできた。
・参加した誰もが楽しめる雰囲気があり、とても楽しい時間だったので、また参加したい。
- (2)オープンスペースの壁面の活用について
・「だべログ」について...利用者同士がお互いに色々な情報発信や共有の場として活用していくためのアイデアを出し合いました。
【利用者さんのコメント】
・コラージュ作品として、例えば猫の切り抜き写真を集めて自由に貼ったり、絵を描いたり、詩を書いたりして楽しむのはどうでしょうか。
・テーマが決まっていると参加しやすいのではないかと。
【スタッフから】
・早速、出し合ったアイデアを活かして作成したところ、多くの方が参加してくれました。来館時には是非ご参加ください!



(3)プログラムの窓について

各プログラムがどのような活動を行っているのか、その様子について写真や実際に参加している皆さんのコメントを紹介していきます。興味や関心のあるプログラムについて具体的に知りたい時にはご覧ください!