





## 【令和7年度 精神保健福祉講座のご紹介】

今年度も年4回、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講座を開催します。今年度のテーマは、地域においてメンタルヘルスに関して「自分ごと」として受け止めてもらうことを主軸に企画しました。

### ◎第1回 9/28(日) 『対話を通して自分を見つめる、社会とつながる～つながりの大切さを知る～』

孤立や孤独感は、今後、ますます社会的にも自分ごととしても大きなテーマであり、メンタルヘルスへの影響も重要な課題です。対話を通して人とのつながること、自分も相手も大切にコミュニケーションについて学び、共に考えてみませんか。

☆ 講師：東海大学 文化社会学部 心理・社会学科 教授 山田 幸恵 氏



### ◎第2回 12/14(日) 『精神疾患・障害の理解とリカバリーに向けて』(仮題)

精神疾患の当事者が、障害があっても充実した生活をおくる力や症状を緩和する過程を指す概念を「パーソナル・リカバリー」と言います。その視点から、それぞれの価値観を大切に、ウェル・ビーイング(幸福)を目指し、精神疾患・障害について新しい理解と支援について共に学びましょう。

☆ 講師：東京大学大学院 医学系研究科 教授 笠井 清登 氏

### ◎第3回 1/11(日) 『オープンダイアログの世界に触れてみよう』(仮題)

開かれた対話＝「オープンダイアログ」がメンタルヘルスの現場のみならず、教育や司法、福祉等でも注目を集めています。フィンランドが発祥で、患者と医療者、ときに家族などの関係者も加わり対話を行います。対等な立場と価値をもつ「対話」について学び、日々の暮らしに活かしてみませんか。

☆ 講師：ゆうりんクリニック 医師 森川 すいめい 氏

### ◎第4回 3/15(日) 『自分らしい暮らしの実現に向けて～地域でのサポートを知る～』(仮題)

住み慣れた地域で自分らしい暮らしの実現のために、生活を支える選択肢としての社会資源(障害福祉サービスなど)の存在と活用方法を学びます。現在の暮らしに関わる行政の取り組みや具体的な福祉サービス、また希望の暮らしを実現されている方々の事例等もご紹介いただく予定です。

☆ 講師：特定非営利活動法人 江戸川区相談支援連絡協議会 吉澤 浩一 氏

※ 今後、各講座の詳細は随時、お知らせしていきます。

講座開催の案内メール配信を希望される方は、右のQRコードからメールアドレスをご登録ください。



## ☆ プログラムのインフォメーション ☆



- WRAP : 7/21(月) 『学ぶこと』
- ハンドメイド : 7/1 (火) 『レジンと共同作品』、7/15 (火) 『モールと共同作品』
- パソコン教室 : 7月のテーマ 『筆まめで暑中見舞い状をつくろう』
- 昼食会メニュー : 7/12(土) 『キーマカレー』  
7/19(土) 『ゆかりご飯、具だくさんみそ汁』
- 夕食会メニュー : 7/10 (木) 『七夕風ちらし寿司、青菜と桜エビのおひたし、みそ汁』  
7/24 (木) 『夏野菜カレー、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。

## 地域のイベントに参加します

### ☆ 『第44回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい』 ☆

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。今回、あいはーと・みなとは、YOASOBIの『ツバメ』と大事MANブラザーズバンドの『それが大事』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 : 7/5(土) 13時半～16時
- 場 所 : 麻布区民センター 区民ホール
- お問い合わせ: プログラム専用ダイヤル ☎03-5424-1392



### ☆ 『四の橋 夏まつり』に参加します ☆

今年も白金商店会主催の『四の橋夏まつり』に参加します。例年通り、地域活動支援センターはおもちゃの販売、就労継続支援B型事業所はかき氷の販売で出店を予定しています。事前準備、当日の販売等で私たちと一緒に参加できる方を募集します。スタッフまでお気軽にお声かけください！

- 日 時: 8/2(土) 12時～20時 就労継続支援B型事業所の出店  
8/3(日) 12時～20時 地域活動支援センターの出店
- 場 所: 白金商店街メインストリート
- お問い合わせ: プログラム専用ダイヤル ☎03-5424-1392



## ☆ はーとカフェ(1階) 一部価格改定のお知らせ ☆

このたび、原材料の価格高騰により、やむを得ず一部のメニューは価格を改定させていただくこととなりました。6月30日より新しい価格とさせていただきます。詳細は、添付の価格表をご確認ください。



《日替わりカレー♪》

| 品 名        | 改定前  | 改定後  |
|------------|------|------|
| カレー単品      | 700円 | 800円 |
| カレーセット     | 800円 | 900円 |
| パスタ単品      | 700円 | 800円 |
| パスタセット     | 800円 | 900円 |
| カレーテイクアウト  | 500円 | 700円 |
| かぼちゃプリン    |      |      |
| コーヒーゼリー    | 300円 | 350円 |
| バニラアイス     |      |      |
| 菓子         |      |      |
| マドレーヌ      | 195円 | 200円 |
| オートミールクッキー |      |      |
| チョコチップクッキー |      |      |

## 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！という目的にオープンスペースで実施しているプログラムです。

### ☆ 6/3 《議事録の抜粋から》

#### 【利用者からの提案・意見について】

- 投書「オープンスペースのテレビを使わない時、サイネージとしてお知らせやきれいな風景などを映してほしい」という意見について話し合いました。

#### 《参加者の意見》

- ・映像がいつも画面に映っていると刺激になり落ち着かないので、できればない方がよい。
- ・オープンスペースは落ち着いた環境がいい。もし流すのであれば、心が癒されるものがある。
- ・一人の時にはスマホを見ているので、テレビの画面をあまり見ることが無いと思う。
- ・あいはーとにはいいプログラムが沢山あり、知らずに参加しないのは勿体ないから、その内容や呼びかけの動画を流したらどうか。