



# あいはーと・みなと

令和7年  
8  
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                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7/27                                                                                                           | 7/28                                         | 7/29<br> | 7/30                                                      | 7/31                                       | 1<br>☆自主卓球<br>15時～16時  | 2<br>昼食会<br>11時～14時<br>ピアカウンセリング<br>13時～16時<br>四の橋夏まつり<br>(P3参照)                            |
| 3<br>四の橋夏まつり<br>(P3参照)<br> | 4<br>卓球<br>15時～16時<br>☆ボッチャ<br>16時～17時       | 5<br>ハンドメイド<br>14時～15時                                                                      | 6<br>健康相談<br>13時半～15時<br>パソコン教室<br>14時～16時                | 7<br>ヨガ教室<br>13時～14時                       | 8<br>※卓球<br>15時～16時    | 9<br>館内定期清掃<br>開館時間が<br>変更になります<br>13時～17時                                                  |
| 10                                                                                                             | 11<br>みんなで話そう<br>15時～16時<br>☆ボッチャ<br>16時～17時 | 12                                                                                          | 13<br>パソコン教室<br>14時～16時<br>ストレッチ &<br>リラクゼーション<br>15時～16時 | 14<br>夕食会<br>15時～19時<br>●朗読劇部<br>15時半～16時半 | 15<br>☆自主卓球<br>15時～16時 | 16<br>昼食会<br>11時～14時                                                                        |
| 17<br>                    | 18<br>WRAP<br>14時～15時半<br>卓球<br>16時半～17時半    | 19<br>ハンドメイド<br>14時～15時                                                                     | 20<br>健康相談<br>13時半～15時<br>パソコン教室<br>14時～16時               | 21<br>ヨガ教室<br>13時～14時                      | 22<br>卓球<br>15時～16時    | 23<br>ストレス対処のコツ<br>(認知行動療法)<br>15時～16時半                                                     |
| 24<br>茶道<br>15時～16時                                                                                            | 25<br>☆ボッチャ<br>16時～17時                       | 26<br>いやしの美容塾<br>14時～15時                                                                    | 27<br>パソコン教室<br>14時～16時<br>ストレッチ &<br>リラクゼーション<br>15時～16時 | 28<br>夕食会<br>15時～19時<br>●朗読劇部<br>15時半～16時半 | 29                     | 30<br> |
| 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いますのでお気を付けください。  
●印：8月から演劇部は「朗読劇部」に名称が変更となりました。  
・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♪

### 『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。



フラワーペーパーで作ったアジサイ &  
フラワーテープ(右)と、リボンで作った  
ひまわり(左)です♪  
ひまわりは、音楽会のステージ衣装でも  
活躍しました！(^^)

『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

厳しい暑さが続っていますが、皆様はお変わりなくお過ごしですか。港区では区内の一部の施設を、暑さを避けるためのクーリングシェルター(港区ひと涼みスポット)として指定しています。暑さをしのぐ一時的な涼み所として利用し、熱中症を予防しましょう。詳細は港区ホームページ内の「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)/港区ひと涼みスポットについて」をご確認ください。  
・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

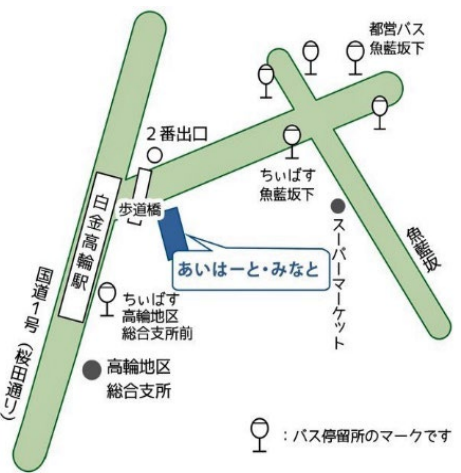
ご本人やご家族にとって最適な障害福祉サービス内容を面談等により話し合い、サービス等利用計画を作成し、モニタリングを行います。また、精神科病院等から地域生活への移行の支援も行っています。詳細についてはスタッフまでお問合せください。  
・お問合せ：月～金曜日 9時～17時45分 ☎03-5449-6456

## アクセス

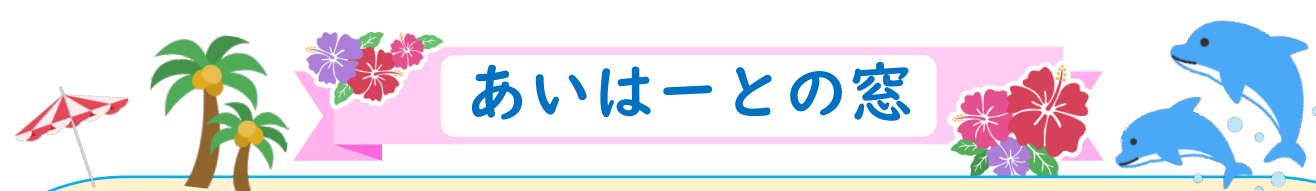
- ◎住所：〒108-0074 港区 高輪 1-4-8
- ◎交通案内：
  - ・南北線、都営三田線『白金高輪駅』2番出口より徒歩2分
  - ・ちいばす(高輪ルート)『高輪地区総合支所前』または『魚籃坂下』より徒歩2分
- ◎電話：03-5449-6455 (代表)
- ◎FAX：03-5424-1391
- ◎公式HP：www.minato01.jp



QRコードからもアクセスできます



「編集後記」  
6月、はーと音楽会を開催しました。あいはーと・みなとがスタートした平成17年以来、毎年複数回開催し、20年間で63回を重ねました。出演者、スタッフが代わりながらも、あいはーとらしさが出来上がってきました。それは出演者だけでなく、観覧者も音楽と一緒に楽しみ、その楽しさと応援する気持ちを観覧する席からそれぞれに表現されて、その想いが出演者にも伝わってみんなで交流を楽しむ雰囲気が醸成されていきます。人が代わっても、時を経て、想いを繋げていくことの貴さを学ばせていただいています。 by T.K



## あいは一との窓

### 『第63回 は一と音楽会』を開催しました♪

6月29日(日)、『第63回 は一と音楽会』を開催しました。  
11組の出演者により、19曲が披露されました。今回は、日頃から当センターを利用されている方だけでなく、地域の方も合わせ50名ほどが観覧にお越しく下さいました。  
会場では利用者の方が作成した“応援うちわ”も活躍して、出演者と観覧者が一体となって楽しむ雰囲気が生まれました。また、歌と一緒に口ずさんだり、じっと演奏に耳を傾けたりする方など、思い思いに音楽を楽しまれて皆で作りに上げた音楽会となりました。

“応援うちわ”です！  
『共に生きるみんなの歌と踊りのつどい』でも大活躍でした！



あいは一とバンドの様子

### 『第44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★

7月5日(土)、詩の朗読や歌、楽器演奏を楽しむ『共に生きるみんなの歌と踊りのつどい』(主催:港区社会福祉協議会)が麻布区民センター大ホールにて開催されました。

私たちは、利用者・ボランティアの皆さん、職員とで「あいは一とバンド」を組み、YOASOBIの『ツバメ』と大事マンブラザーズの『それが大事』を披露しました。会場では、歌のリズムに合わせたたくさんの手拍子で応援をいただきました。

「あいは一とバンド」は、今後の輪い輪い祭りにも参加します。ぜひ一緒に歌いませんか♪



### ☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 8/18(月)『自分のための権利擁護』
- OSST : 8月はお休みです。
- ハンドメイド : 8/5(火)・8/19(火)『共同作品とオリジナルうちわ作り』
- いやしの美容塾 : 8/26(火)『さわやかなバスボム(入浴剤)を作ります』
- パソコン教室 : 8月のテーマ『パワーポイントでプレゼンテーション資料を作成しよう』
- 昼食会メニュー : 8/2(土)『冷やしうどん』  
8/16(土)『チャーハン』
- 夕食会メニュー : 8/14(木)『ゴーヤチャンプルー、サラダ、みそ汁』  
8/28(木)『豆腐入り冷しゃぶ、茄子とピーマンと厚揚げ煮、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。

### ☆ 地域活動支援センター(あいは一と・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：8/9(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。



### ☆ 『四の橋 夏まつり(主催:白金商店会)』に参加します ☆

- 日 時：あいは一と・みなとは以下の日時で参加します。  
・8/2(土) 就労継続支援B型事業所 : かき氷の販売  
・8/3(日) 地域活動支援センター : 子ども向けの光るオモチャ等の販売  
※両日とも、12時～20時(商品が無くなり次第終了)
- 場 所：白金商店街メインストリート  
当日スタッフと一緒に参加できる方を募集しています。  
希望する方はスタッフまでお声掛けください^^
- お問合せ：プログラム専用ダイヤル ☎03-5424-1392



### ☆ 『SST』プログラムについて ☆

来月9月から、副タイトルを添えて、『SST ～生きやすさのステップアップ～』として新たにスタートします。

プログラムでは月別のテーマを導入し、参加される方はその月のテーマについて話しても良いですし、ご自身の個別の課題について話すこともできます。

選んだテーマについて課題を共有し、みんなで解決方法を考えていきます。



≪月別テーマは下記の通りです≫

| 月   | テーマ           | 月         | テーマ       |
|-----|---------------|-----------|-----------|
| 9月  | 会話の始め方(話題提供編) | 1月        | アイメッセージとは |
| 10月 | 話の上手な聞き方(質問編) | 2月        | 片付けの第一歩   |
| 11月 | 節約の第一歩        | 3月        | 断り方       |
| 12月 | 会話の続け方(共感編)   | ※8月はお休みです |           |

### 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！という目的にオープンスペースで実施しているプログラムです。

### ☆ 7/8 ≪議事録の抜粋から≫

#### 【利用者からの提案・意見】

#### ● 英語の自主勉強会の開催について

〈参加者の意見〉

- ・オープンスペースの壁紙には、“洋楽から学んでみる”、“日常会話から学ぶ”等の意見が挙がっていた。
- ・外国の方や英語を話した経験のある方を講師に招いてはどうか。
- ・Google翻訳、YouTubeやアプリなど、様々なツールを使用してみるのはいかがでしょうか。
- ・何を目的として英語を学ぶかによって方法は変わってくるのではないかと。

様々な意見があがりました。どのような目的や希望をもって開催をしたいのか、一緒に話し合い検討していきましょう。

