



# あいはと・みなと

令和7年  
9  
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
8/31 	1 卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	2 ハンドメイド 14時～15時	3 健康相談 13時半～15時 パソコン教室 14時～16時	4 ヨガ教室 13時～14時	5 ☆自主卓球 15時～16時	6 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
7 茶道 15時～16時	8 ☆ポッチャ 16時～17時	9	10 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 朗読劇部 15時半～16時半	12 SST ～生きやすさの ステップアップ～ 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	13
14 	15 みんなで話そう 14時～15時 卓球 16時半～17時半	16 ハンドメイド 14時～15時	17 健康相談 13時半～15時 パソコン教室 14時～16時	18 ヨガ教室 13時～14時 ※朗読劇部 15時半～16時半	19 ☆自主卓球 15時～16時	20 昼食会 11時～14時
21 あいはと・みなと まつり 11時～15時 	22 ※WRAP 14時～15時半 ☆ポッチャ 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 IMR 11時～12時半 ストレス対処のコツ (認知行動療法) 15時～16時半
28 第1回 精神保健福祉講座 14時～16時 	29 ※精神科医相談 13時～15時 ☆ポッチャ 16時～17時	30	10/1	10/2	10/3	10/4 

・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。是非チェックをしてみてください♪

おん形さん



『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!



はと音楽会でも大活躍した  
お手製の応援うちわ♪

『みんなの広場』  
コラムや詩、写真やイラスト等、  
あいはと・みなとを利用する方々の  
作品を紹介するコーナーです。

## ☆ お知らせ ☆

### ◎地域活動支援センター

地域活動支援センターの9月のイベントは、『あいはと・みなとまつり(P3参照)』と『第1回精神保健福祉講座(P3参照)』があります。秋に向けてイベントや講座が盛りだくさんです。また、高輪図書館のエントランスで開催中の『あぶらぎんぐ展』は、9月と10月はあいはと・みなとが利用者さんの作品展示をします。9月3日から展示しますので、お立ち寄りの際は是非ご覧ください。

・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・はとカフェ)

はとカフェでは、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

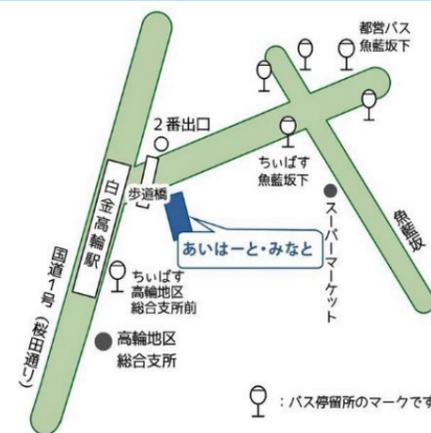
◎電話：03-5449-6455 (代表)

◎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」 今年もお祭りの季節がやってきました! 8月には『四の橋夏まつり』に利用者さんとスタッフが一緒に参加しました。お客さんに「いらっしやいませー!」と大きな声で呼び掛け、オモチャの遊び方や楽しさをアピールしたりする中で、会話と笑顔がたくさん生まれました。夜8時の閉店後、みんなで1本締めをしてお互いを労い、さわやかな気持ちを分かち合いました。今月はあいはと・みなとまつり、10月はみなと区民まつり等、秋には大きなイベントがあります。人と人の繋がりを大切に、そして何よりもワクワクする気持ちや体験を皆さんと分かち合って楽しみたいと思います。 by T.K



## ★『四の橋夏まつり』に参加しました!★

8月2日(土)・3日(日)、『四の橋夏まつり』(白金商店会主催)に参加しました。1日目は「かき氷」、2日目は「光るおもちゃ」と「たまごくじ」の販売をして、子ども連れの方々を中心にたくさんの地域の方々にご来店いただきました。

利用者さんはお店のスタッフとして参加して、お客さんに商品の面白さや使い方を丁寧に説明したりすることを通して、地域の皆さんと積極的に交流し、お祭りならではの笑顔と声が溢れて活気のある雰囲気を楽しまれました♪



## ★ 地域活動支援センターの『個別支援プラン』について ★

地域活動支援センターでは、登録利用者を対象に『個別支援プラン』を作成しています。

『個別支援プラン』とは、希望する暮らしやニーズ、困りごとや不安等をスタッフが丁寧に伺い、どうしたら「なりたい自分」に近づけるか、ご本人と一緒に考えながら作成するものです。プランは定期的に振り返り、スタッフは継続的にサポートします。

『個別支援プラン』の作成を希望する方、またご興味のある方は、お気軽にスタッフにお声かけください^^



### ☆利用している方々の声☆

・モヤモヤしていた気持ちが整理できて、こころがスッキリとした。 ・自分の好きなことや得意なこと、強みもわかってやりたいことが見えてきた。 ・一人で考えるより、一緒に考えてくれる人がいると心強い。

## ☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 9/22(月) テーマ『サポート』
- OSST : 9/12(金) テーマ『会話の始め方(話題提供編)』
- ハンドメイド : 9/2(火)『共同作品・傘チャーム』、9/16(火)『共同作品・小物づくり』
- パソコン教室 : 9月 テーマ『パワーポイントで特殊効果の設定を行いましょう』
- 昼食会メニュー : 9/6(土) 『トマトぶっかけそうめん』  
9/20(土) 『野菜炒めとごはん』
- 夕食会メニュー : 9/11(木) 『ピーマンの肉詰め、マカロニサラダ、みそ汁』  
9/25(木) 『豆腐ハンバーグ、サラダ、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の状態が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。



今年も「あいは一と・みなとまつり」を開催します。屋外スペースでは「かき氷」「チュロス」「焼きそば」「たこ焼き」「スーパーボールすくい」の模擬店、館内では3階で「茶道」、5Fははとホールでは「コーヒードリップバッグ作り体験」とボランティア団体の展示と小物販売、5階の多目的室では障害スポーツ体験として「ボッチャカーリング」を行います。

模擬店や体験コーナーで来場者をお迎えしてくれる利用者及びボランティアも募集中です。地域の方々にあいは一と・みなとにお越しいただき、お祭りを一緒に楽しみながら交流できる機会になればと考えています。皆さまのお越しを心からお待ちしています♪

- 日時 : 9/21 (日) 11時~15時
- 場所 : あいは一と・みなと
- 詳細 : HP、X、区内掲示板等
- お問い合わせ : ☎03-5424-1392



## ★ 第1回精神保健福祉講座のお知らせ ★

誰もが生きやすいまちを目指して、区民の皆様が精神障害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、講座を開催しています。

第1回のテーマは、

『対話を通して自分をみつめる、社会とつながる』~つながりの大切さを知る~です。

孤立や孤独感、社会的にも自分ごととしても現代に生きる私たちにとって大切なテーマであり、メンタルヘルスへの影響としても重要な課題です。

対話を通して人とつながること、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。多くの皆様のご参加を心からお待ちしております。

- 日時 : 9/28(日) 14時~16時
- 講師 : 山田幸恵氏 (東海大学 文化社会学部 心理・社会学科 教授)
- 申込み先 : ☎03-5424-1392
- 場所 : あいは一と・みなと はとホール(5F)
- 定員 : 会場 30名 / Zoom 50名



Zoom参加  
申込フォーム

## 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や身近な生活課題などをテーマに、希望や考えていることをみんなで話そう!という主旨のもと、オープンスペースで実施している自由参加型のプログラムです。

### ☆ 8/11 <議事録の抜粋から>

#### 【利用者からの提案・意見】

☆ 家計がピンチの時、またピンチにならないためにどうしていますか?

<皆様のご意見>

- ・1日〇〇円で生活すると決める。 ・朝と昼ご飯をしっかりと食べて、夜ご飯は食べないか少な目にする。
- ・買った食材を忘れずに、無駄にしない。 ・ペットボトル等は買わずに、マイボトルをいつも持ち歩く。
- ・買い物に行く際は、事前に買うものを決めておき、それ以外は買わないと決める。
- ・「お得!〇割引」と値引きされた商品の買い込みには注意する。
- ・『もしもの時のお金』を先に確保しておき、月末まで残っていたらご褒美として使う。

