



あいはいと・みなと

令和7年
10
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
9/28	9/29 	9/30	1 パソコン教室 14時～16時	2 ヨガ教室 13時～14時	3 ☆自主卓球 15時～16時	4 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
5 茶道 15時～16時	6 卓球 15時～16時 ☆ボッチャ 16時～17時	7 ハンドメイド 14時～15時	8 ◇健康相談 13時～14時半 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	9 ※みんなで話そう 14時～15時 夕食会 15時～19時	10 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	11 みなと区民まつり
12 みなと区民まつり 	13 ☆ボッチャ 16時～17時	14 ※朗読劇部 15時半～16時半	15 パソコン教室 14時～16時	16 ヨガ教室 13時～14時	17 ☆自主卓球 15時～16時	18 昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半 ※ストレス対処の コツ 15時～16時半
19 	20 ◇WRAP 14時～16時 卓球 16時半～17時半	21 ハンドメイド 14時～15時 ※朗読劇部 15時半～16時半	22 ◇健康相談 13時～14時半 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	23 夕食会 15時～19時	24 卓球 15時～16時	25 ※IMR 11時～12時半
26 	27 ☆ボッチャ 16時～17時	28 いやしの美容塾 14時～15時	29 パソコン教室 14時～16時	30 	31 ☆自主卓球 15時～16時	11/1

・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。
◇印：開催時間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。是非チェックしてみてください♪

☆あっぷりングプチ展の作品☆



高輪図書館のエントランス付近に皆さんの素敵な作品を展示します！
ハンドメイドの共同作品では、百人一首の和歌を題材にしました。皆さんが作った色とりどりの折り紙が散りばめられて、賑やかな作品となりました♪
お立ち寄りの際には是非ご覧ください。

『みんなの広場』
コラムや詩、写真やイラスト等、
あいはいと・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

先月は第1回精神保健福祉講座を開催しました。第2回は12月14日に開催いたします。テーマは『精神疾患の新しい理解と支え』～ひとりひとりのウェルビーイングとだじょうぶな社会をめざして～です。ぜひご参加ください。また『あっぷりングプチ展』は、10月末まで展示をしますの、ぜひ飾りたい作品がありましたらスタッフまでお声かけください！

・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

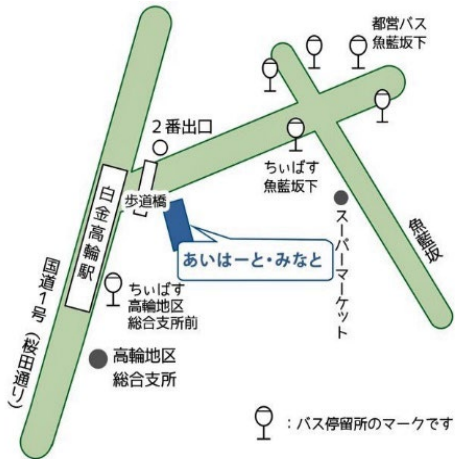
◎電話：03-5449-6455 (代表)

◎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」 朝晩はだいぶ涼しく感じられるようになりましたがいかがお過ごしですか。先月開催された『あいはいと・みなとまつり』は天候にも恵まれ、多数の方々にお越しいただき、大盛況のうちに幕を閉じました。ボランティアや登録利用者の皆様も多数ご参加いただき、地域の方々と共に笑顔あふれるひと時を過ごすことができました。ご参加くださった皆様に心より感謝申し上げます。今後とも地域の皆様との交流を重ね、障害の有無にかかわらず、一人ひとりが自分らしく暮らせる社会へ繋がることを願っています。by Y.I

あいは一との窓

☆ 第1回 あいは一と・みなと家族懇談会のご案内 ☆

当センターでは、精神障害のある方のご家族を対象に課題の共有や解決の方向性を検討する場として、年2回、家族懇談会を開催しています。

今年度第1回は精神保健福祉士 渡邊 晴美氏をお招きし、「オープンダイアログ」についてのご講演と対話実践を行う予定です。台本を使って実際の対話実践を体験し、その後、感じたことを共有しながら、オープンダイアログの理解を深める機会にしたいと存じます。

ご講演を通して、オープンダイアログとは何か、また日常への活かし方を学びあい、その理解を深める機会です。是非ともご参加をお待ちしております。

- 講師：渡邊 晴美 氏(精神保健福祉士)
- 日時：11 /16(日)14時～16時
- 場所：5階 は一とホール
- 対象：精神障害のある方(港区在住)のご家族
- 申込み先：電話または申込み用紙の返信(郵送済の方)にてお申込みください。
- お問い合わせ：03-5424-1392



☆ 第40回 東京都障害者総合美術展に行ってきました ☆

8月23日(土)に西武・そごう渋谷店が会場の『第40回 東京都障害者総合美術展』にハンドメイドプログラムの参加者と一緒に行ってきました。ハンドメイドの共同作品では『シャイニーブルー』(右)が入選し、個人作品では茉莉子さんの『カサブランカ(ユリ)』(左下)が入選しました。皆さんが思いおもいに表現をした作品を見ることができる貴重な時間となりました。



☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 10/20(月) テーマ『日常プラン』
※参加者が少ない場合は30分早く終わることもあります。
- OSST : 10/10(金) テーマ『話の上手な聞き方(質問編)』
- ハンドメイド : 10/7(火)『フェルトでおばけ作り』
10/21(火)『みょうが結びでアクセサリ作り』
- パソコン教室 : 10月 テーマ『ワードで「請求書」を作成しよう』
- 昼食会メニュー : 10/4(土) 『焼きそば』
10/18(土) 『ビビンバ風丼』
- 夕食会メニュー : 10/9(木) 『手羽元のポトフ、ひじきの煮物、みそ汁』
10/23(木) 『ハロウィンデミライス、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。



☆ 港区内のお祭りに参加します ☆



『2025(第44回)みなと区民まつり』(主催:みなと区民まつり実行委員会事務局)

※小雨決行

- 日時：10/11(土) 11時～17時
12(日) 10時～16時
- 場所：増上寺エリア
- お問い合わせ：☎03-5424-1392
- 内容：ストラックアウト… 参加費10円で6球チャレンジできます。参加賞もあります！
たまごくじ… 1回100円で景品をゲット!!
♪ 皆様のお越しをお待ちしています！一緒にお祭りを盛り上げてくれる方も大募集!!

『第20回輪い輪いまつり』(主催:高輪区民センター)

- 日時：11/15(土)、16(日)
- 場所：港区立高輪区民センター
- お問い合わせ：☎03-5424-1392
- 内容：11/15(土)、16(日)の二日間、さまざまなイベントが高輪区民センターで開催されます。あいは一と・みなとも11/15(土)に区民ホールのステージで、①ツバメ、②それが大事、③島人ぬ宝の3曲を歌います！是非一緒に皆さまのご参加お待ちしております♪

☆だれでも学べる機会の提供事業☆ 「カメラマン体験～公園にある秋を見つけよう～」

- 日時：11/9(土) 13時～16時
 - 場所：港区立精神障害者支援センター・高松くすのき公園
 - 定員：12名
 - お問い合わせ：☎03-5424-1392
 - 申込締切：10/10(金)
- ※応募は「小学生以上の区民の方」が可能です。
※応募多数の際は抽選となりますので、あらかじめご了承ください
申し込み締め切り後抽選を行い、その結果をご連絡します。
- 参加費：無料
 - 内容：プロカメラマンのレクチャーのもと、街中の風景を撮ることができます。自分の感動や驚きを写真で伝えてみませんか？



去年度のみなさんの作品です☆

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。

☆ 9/15 ≪議事録の抜粋から≫

【利用者からの提案・意見】

オープンスペースのコラージュについて、どのようなテーマが良いか、皆さんと話し合いました。

- 『季節に関わるもの』
・秋の観光名所・秋の美味しい物・秋にやりたいこと・秋の自分の実り
・ハロウィンの飾りを創る ⇒『秋の観光名所』に決定しました。
- 『フリーテーマ』
・これからやりたいこと・おすすめの料理・自分の目標・今年を振り返って漢字1文字

話し合いの結果、『これからの目標もしくはやりたいこと』に決定しました。
※オープンスペースの壁面に上記の決定したテーマを掲示します。是非、ご参加ください！

