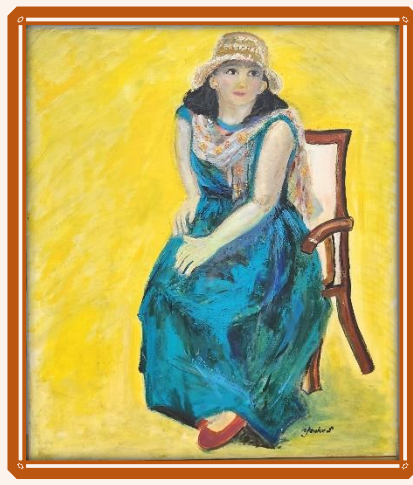
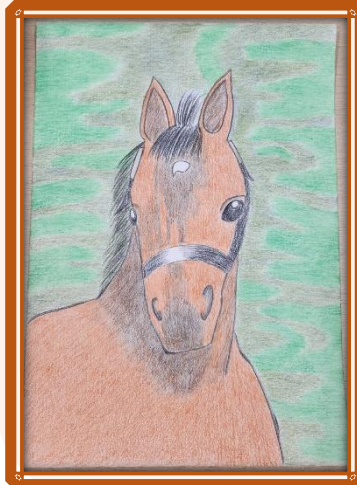


『みんなの広場』
コラムや詩、写真やイラスト等、
あいはと・みなとを利用する方々の
作品を紹介するコーナーです。

ターコイズブルーに憧れて

ディープ・インパクトの思い出



☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

街はクリスマスの飾りつけで華やかになってきました。今年も地域行事に参加したりイベントを開催したり多彩な年でした。年が明けて1/11(日)には、第3回精神保健福祉講座『オープンダイアログの世界に触れてみよう ～対話を暮らしに活かす～』を開催します。『対話』と『つながり』をキーワードに講座を企画しています。是非ご参加をいただき、一緒に学び、考えて、暮らしに活かしていきたいませんか。

・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

ご本人やご家族との面談等により最適な障害福祉サービスを提供できるようサービス等利用計画を作成し、モニタリングも行います。また、2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

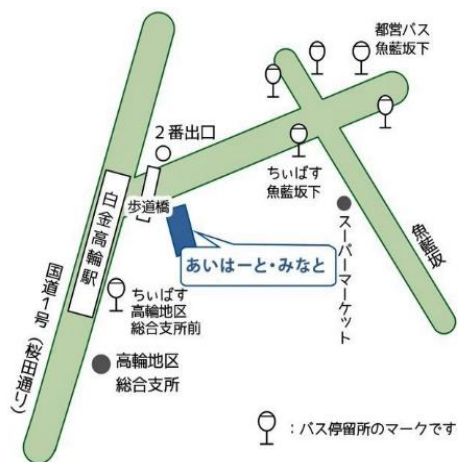
◎電話：03-5449-6455 (代表)

◎FAX：03-5424-1391

◎公式HP：www.minato01.jp



QRコードからアクセスできます



あいはと・みなと

令和7年
12
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。

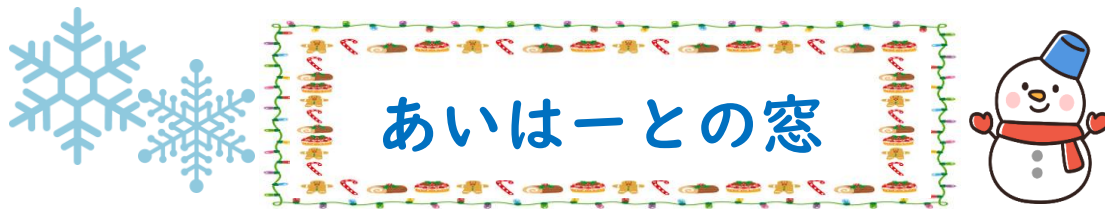
プログラム・イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
11/30 	1 卓球 15時～16時 ☆ボッチャ 16時～17時	2 ハンドメイド 14時～15時	3 健康相談 13時～14時半 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 はーと音楽会 13時～15時半 	8 ※☆ボッチャ 15時～16時	9 ※いやしの美容塾 14時～15時	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 第2回 精神保健福祉講座 14時～16時 	15 WRAP 14時～16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～14時半 パソコン教室 14時～16時	18 ヨガ教室 13時～14時 みんなで話そう 15時～16時	19 ☆自主卓球 15時～16時	20 IMR 11時～12時半 昼食会 11時～14時
21 ※茶道 11時～12時 クリスマス会 14時～15時半	22 ※☆ボッチャ 15時～16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 朗読劇部 15時半～16時半	26 卓球 15時～16時	27 ストレス対処のコツ 15時～16時半
28 3階フロア 大掃除 	29	30	31	1/1	1/2	1/3
休館日：12 / 29 (月) ～ 1 / 3 (土)						

・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。日の入りが早いため、開催時間を繰り上げています。
※印：例月と開催日時が変更になっていき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♪

《編集後記》 あいはと・みなとは、今年も利用者の皆さんと共に地域のなかで多くの活動に参加してきました。その時々での交流により、新たな出会いがいくつもありました。人と出会い、つながり、関係性を築く一歩を踏み出すには多少のエネルギーが必要ですが、お互いの考えや想いを伝え、聴き合い、受け止めて、分かち合うことから、ちがいを認め合い、お互いに存在の大切さに気づかされ、こころがあたたかくなります。

本年も大変お世話になり、心より深く感謝を申し上げます。来る年が皆様にとって素敵な年でありますように。 by T.K



あいはーとの窓

☆ 第2回 精神保健福祉講座 開催のご案内 ☆

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精神保健福祉講座を年4回開催しています。

精神障害のある方やそのご家族、支援者には必要な情報として、また一般の区民の方々に障害に対する理解の一助としてぜひご参加ください。より多くの皆様のご参加をこころよりお待ちしております。

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いじょうぶな社会をめざして～

精神疾患のあるご本人が、障害があっても希望する生活や人生を実現する過程を指す概念を「パーソナル・リカバリー」といいます。

その視点から、ひとりひとりの価値観とウェルビーイングを大切に、精神疾患をもってまいじょうぶな社会を目指して、新しい精神疾患・障害の理解と支援について共に学びませんか。

- 日 時：12/14(日) 14時～16時
- 講 師：東京大学大学院 医学系研究科 教授 笠井 清登 氏
- 申込み先：☎ 03-5424-1392
- 場 所：あいはーと・みなと はーとホール(5F)
- 定 員：会場(30名) / Zoom(50名)



Zoom参加
申込みフォーム



申込みフォーム
見方の案内

☆ プログラムのインフォメーション ☆

- | | |
|----------|--|
| OWRAP | ：12/15(月) テーマ『注意サインと対応プラン』
※ 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 | ：12/12(金) テーマ『会話の続け方(共感編)』 |
| ○ハンドメイド | ：12/2(火)『縁起の良いだるまの根付け』
12/16(火)『お正月用箸袋』 |
| ○いやしの美容塾 | ：12/9(火)『華やぎメイク』 |
| ○パソコン教室 | ：テーマ『年賀状を作ろう』 |
| ○昼食会メニュー | ：12/6(土)『マーボー風 厚揚げ丼』
12/20(土)『具沢山うどん』 |
| ○夕食会メニュー | ：12/11(木)『鶏肉のつくねの照り焼き、サラダ、みそ汁』
12/25(木)『クリームシチュー、きのこ蓮根の和風マリネ、サラダ』 |



☆ 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。

☆ 地域活動支援センター(あいはーと・みなと)のお知らせ ☆

・年末年始の休館

○期 間：令和7年 12月29日(月) ～ 令和8年 1月3日(土)

・感染症対策について

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行してきています。手洗い、消毒を徹底していきましょう。また体調が悪いときは無理をせずに来館やプログラム参加を控えるなど、自分の健康管理及び周囲への感染拡大防止にも配慮して過ごしていきましょう。



☆ 第64回はーと音楽会のお知らせ ☆

本年度2回目の音楽会を下記のとおり開催します。歌や楽器の演奏、あいはーと朗読劇部による朗読劇「三田黄門」を上演します。

当日の運営ボランティアも大募集です！ステキな音楽会を一緒につくりませんか。ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。皆様のご応募をお待ちしています。

- 日 時：12/7(日) 13時～15時半
- 場 所：5階 はーとホール
- 定 員：40名 観覧を希望される方は、スタッフまたは下記までお申し込みください。
- お問い合わせ：プログラム専用ダイヤル ☎ 03-5424-1392



☆ ㊦ クリスマス会 開催のご案内 ☆ ㊦

あいはーと・みなとのクリスマス会を行います。レクリエーションを楽しみ、一緒にクリスマスケーキを食べませんか。内容の詳細は今後、館内掲示板等でお知らせします。

- 日 時：12月21日(日) 14時～15時半
- 場 所：あいはーと・みなと 5階はーとホール
- 対 象：地域活動支援センターの利用登録者
- 参加費：300円
- 申込み期間：12月1日(月)～12月14日(日)
- 申込み先：03-5424-1392 ※ プログラム受付専用におかけください。



☆ 第44回 障害者週間記念事業のご紹介 ☆

障害者への理解と社会参加の促進を目的に行われる事業です。当日は記念式典(感謝状贈呈・ポスター原画入賞者表彰)、啓発プログラムやパフォーマンスが催されます。ポスター原画募集では、当センター利用者さんの作品が入賞しました。また、令和3年に当センターにボランティアとしてご登録をされて以来、当センターの利用者と共に、とても協力・友好的に継続して活動をしてくださった方に区長から感謝状が贈呈されます。

- 日 時：12月6日(土)13時～16時
- 場 所：男女平等参画センター リーブラホール

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。

☆ ㊦ 11/13 ≪議事録の抜粋から≫

【利用者からの提案・意見】

「日が落ちるのが早くなってきたので、12月から自主活動ボッチャの時間を15時スタートに変更したい」
【回答】参加者で話し合った結果、12月からしばらくの間、15時からに変更することになりました。

