



あいはーと・みなと

令和7年
11
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
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	1 IMR 11時～12時半 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
2 茶道 15時～16時	3 卓球 15時～16時 ☆ボッチャ 16時～17時	4 ハンドメイド 14時～15時	5 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	6 ヨガ教室 13時～14時	7 ☆自主卓球 15時～16時	8 館内定期清掃 開館時間が 変更になります 13時～17時
9 だれまな カメラ体験 (事前申込み制) 	10 ※精神科医相談 13時～15時 ※◇朗読劇部 16時～17時 ☆ボッチャ 16時～17時	11	12 パソコン教室 14時～16時	13 ※みんなで話そう 14時～15時 夕食会 15時～19時	14 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	15 輪い輪いまつり みんなと バリアフリー防災 IMR 11時～12時半
16 第1回 家族懇談会 	17 WRAP 14時～16時 卓球 16時半～17時半	18 ハンドメイド 14時～15時	19 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	20 ヨガ教室 13時～14時	21 ☆自主卓球 15時～16時	22 ※昼食会 11時～14時 ストレス対処のコツ 15時～16時半
23 30 ヒューマンぶらざ まつり 	24 ☆ボッチャ 16時～17時	25	26 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	27 夕食会 15時～19時 朗読劇部 15時半～16時半	28 卓球 15時～16時	29 ※IMR 11時～12時半

・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きますのでお気をつけください。

◇印：例月と開催場所が異なります

・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♪



『あなたに捧げる』
作詞・作曲：若杉 由美子
この世ですてきな恋しか見えないけれど
あなたのやさしさを、難を生きて
捧げたい。日々の想い
キスを交わし、目をあけると
私の瞳を見ていた
WOW WOW WOW WOW
純粋な恋を感じたよ
嬉しくて涙が出ちゃう
伝えたい。何があっても あなたに捧げる
恋のメロデー
純粋な恋を感じたよ この空に誓うよ
ONLY MY LOVE
ONLY MY LOVE
純粋な恋を感じたよ 嬉しくて涙が出ちゃう
素敵な夢を見るよ
ENJOY LOVE FOR YOU



☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

夏の厳しい暑さから一転、爽やかな風が吹き、過ごしやすい気候になってきました。ただ気温差が大きくなる季節ですので体調管理にお気をつけください。

11月は「輪い輪いまつり(P.3参照)」や「ヒューマンぶらざまつり(P.3参照)」のイベントに参加します。輪い輪いまつりでは、あいはーとバンドが出演します！ヒューマンぶらざまつりでは、朗読劇部が「三田黄門」を熱演し、アート作品も展示します。作品の展示を希望される方はぜひスタッフへお声がけください☆

・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タや上質な本格紅茶、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

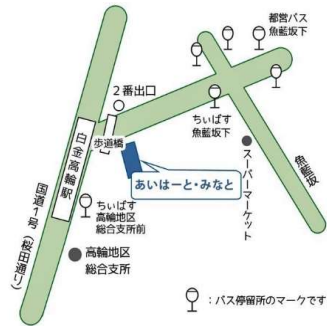
◎電話：03-5449-6455 (代表)

◎FAX：03-5424-1391

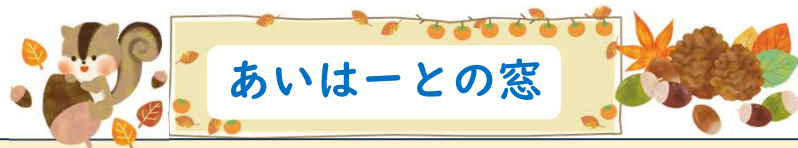
◎公式HP：www.minato01.jp



QRコードからもアクセスできます



＜編集後記＞
木の葉が色づく季節となりました。10/11(土)・12(日)に今年も港区最大のイベント『2025(第44回)みなと区民まつり』に参加しました。初日は生憎の雨模様でしたが、2日目は時折青空もぞき、沢山の方々が参加されました。当センターの出店ブースでは、利用者の皆さんと職員と一緒に活動してお客さんをお迎えしました。活動を通して、ともに声を出して笑い合うなど、利用者の皆さんの満面の笑みや活き活きとした表情に触れる機会にもなり、改めて交流する楽しさや大切さを実感する機会となりました。 by Y.I



あいは一との窓

☆あいは一と・みなとまつりを開催しました☆

9/21(日)、夏らしい青空が広がる中、あいは一と・みなとまつりを開催しました。

1階ではたきやチュロスなどの模擬店、3階では茶道体験コーナー、ハンドメイドの作品展示をしました。5階の多目的室では利用者の自主活動でも人気のスポーツ、ポッチャを使った『ポッチャカーリング』、はとホールでは作業体験として『工房ローズマリー』のコーヒードリップバッグ作り、港区社会福祉協議会ボランティアの団体『ボワット』や『日本トラウマ・サバイバーズ・ユニオン』などによる作品展示や活動内容紹介、6階では『工房ラピール』のさをり織りやクッキー販売と、盛りたくさん企画でした。

利用者さんやボランティアの方々と一緒に、来館された皆様楽しんでもらおう！と力を合わせてお迎えし、200名を超える地域の多くの方々にお越しいただき大盛況でした☆



☆第64回は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、あいは一と朗読劇部による「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！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時半予定
- 場 所：5階 はとホール
- 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)
- お問合せ：プログラム専用ダイヤル ☎03-5424-1392

☆プログラムのインフォメーション☆

OWRAP：11/17(月) テーマ『ストレスと対応プラン』
※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：11/14(金) テーマ『節約の第一歩』

○ハンドメイド：11/4(火)『松ぼっくりのツリー』

11/18(火)『クリスマスの小物』

○朗読劇部：11/10(月)ヒューマンぱらざにてリハーサルを行います。

※ あいは一と・みなとに15時集合もしくは現地に16時集合

○パソコン教室：11月 テーマ『筆まめで住所録をつくろう』

○昼食会メニュー：11/1(土)『きのこスパゲッティ』

11/22(土)『そばろ丼』

○夕食会メニュー：11/13(木)『筑前煮、酢の物、みそ汁』

11/27(木)『鯖缶と豆腐でおやき、かぼちゃのサラダ、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年度 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、10時10分～30分(20分間)に①ツバメ、②それが大事、③島人ぬ宝の3曲を歌います！ぜひ一緒にステージで歌いませんか♪



『令和7年度(第25回)ヒューマンぱらざまつり』(主催:港区立障害保健福祉センター)

- 日 時：11/30(日) 10時～15時
- 場 所：港区立障害保健福祉センター(ヒューマンぱらざ) 多目的体育室(6F)
- お問合わせ：☎03-5424-1392
- 内 容：ハンドメイド作品の展示
朗読劇部による『三田黄門』の上演…出演時間:11時30分～(予定)



☆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。
- お問合せ：03-5424-1392



☆令和7年度 港区障害者参加型防災訓練「みんなとバリアフリー防災」☆

港区が主催で行っている障害のある方もない方も防災について学べる参加型防災訓練があります。主な訓練内容は、「血栓予防体操」や「福祉避難所紹介」など約30ブースが出演予定となっています。また、「エレベーター停止動作訓練」が新たに加わります。興味のある方はご参加ください。

- 日 時：11/15(土)10時～12時
- 場 所：港区立障害保健福祉センター(ヒューマンぱらざ)
- 内 容：初期消火訓練、血栓予防体操、煙ハウス体験 などの参加型防災訓練

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。

☆多 10/9 <議事録の抜粋から>

【利用者からの提案・意見】

- フラワーアレンジメントの体験講座などのイベントをしてほしい。
- ・材料の生花は高価であり、実施は難しいのではないかな。
- ・外部の講座に参加するなど、体験できる方法をみんなで検討してみよう。
- あいは一と・みなとからのお知らせ『感染症対策について』
- ・感染性胃腸炎が流行してきていますので、手洗い、消毒を徹底していきましょう。
- ・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。

