



あいはーと・みなと



令和8年
1
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
12/28 	12/29	12/30	12/31	1	2	3
休業日：12 / 29（月）～1 / 3（土）						
4 ※ピア カウンセリング 13時～16時	5 卓球 15時～16時 ☆ボッチャ 16時～17時	6 ハンドメイド 14時～15時	7 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	8 ヨガ教室 13時～14時 夕食会 15時～19時 ※朗読劇部 15時半～16時半	9 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	10 
11 第3回 精神保健福祉講座 14時～16時 	12 ※茶道 14時～15時 ☆ボッチャ 15時～16時	13	14 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	15	16 ☆自主卓球 15時～16時	17 昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半
18  新年会 10時～15時	19 WRAP 14時～16時 卓球 16時半～17時半	20 ※ハンドメイド 14時集合 『障害者アート展』 にかけます みんなで話そう 15時～16時	21 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	22 ヨガ教室 13時～14時 夕食会 15時～19時 ※朗読劇部 15時半～16時半	23 卓球 15時～16時	24
25	26 精神科医相談 13時～15時 ☆ボッチャ 15時～16時	27	28 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	29	30 ☆自主卓球 15時～16時	31 ※IMR 11時～12時半 ※ストレス対処の コツ 15時～16時半

『青い心』

作詞・作曲：若杉 由美子

さらに尊く美しいものは
宇宙に輝く大きな勇氣
はるかに描いた
空の青さと
緑の深さと
自由な大地
さらに尊く美しいものは
愛の深さと
愛する笑顔
未来の地球にかがやく命
天の極みと太陽をあびて
命の恵みを人それぞれに
彩る大地を宝にしよう
さらに尊く美しいものは
この世に咲いている
親子のきずな



『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。

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、穏やかな新春をお過ごしのことと思います。地域活動支援センターは例年通り、1/3(土)までは休業となりますが、1/4(日)からは通常通りに開館します。なお、3階オープンスペースでは、一月下旬まで「デジタル一眼レフカメラ体験」で参加者が撮影した写真を展示しています。ぜひ観覧にお越しください♪

・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)

新年は1月5日(月)より通常どおり午前11時から営業いたします。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マスタ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について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

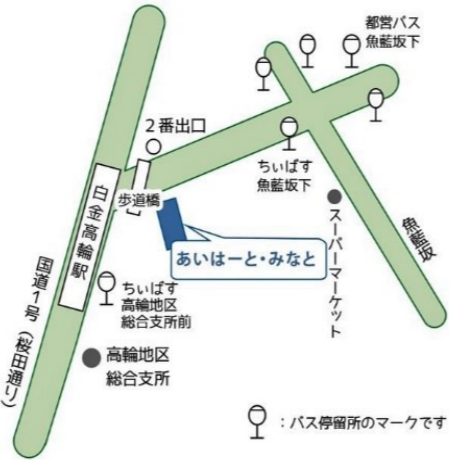


アクセス

- ◎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＞

新年、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。昨年、あいはーと・みなとは、平成17年4月の開設から20年目を迎えました。この間、利用者の皆さん、そのご家族、ボランティア、支援機関、地域の方々など、多くの皆様からのご理解と温かいご支援をいただいて事業を運営してまいりました。改めて、心から深く御礼と感謝を申し上げます。

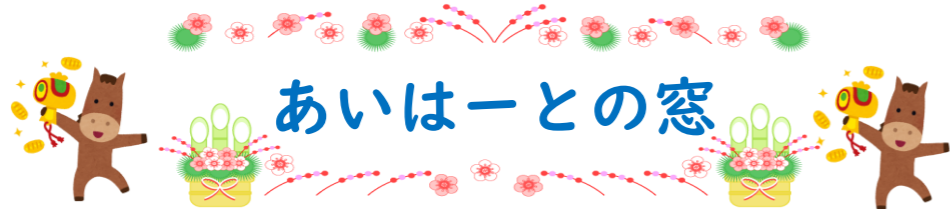
21年目となる今年も、当初からの目標である『誰もがその人らしく暮らせる地域社会の実現』の想いを指針として大切に取り組んで参ります。本年も皆様とともに想いを共有し、日々を重ねていきたいと存じます。 by T.K

・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。

・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♪



あいはーとの窓

☆ みなと区民まつりに参加しました ☆

2025(第44回)みなと区民まつり(10/11・12開催)に参加しました。地域活動支援センターは、ストラックアウトと子ども向けのたまごくじ、はーとカフェはコーヒーとホットドッグを販売し、いずれも大人気でした！

初日はあいにくの雨模様でしたが、2日目は天気も回復して、多くの方々がお越しになり、たくさんの笑顔に触れることができました。利用者さん達は、お客さんとのやり取りを通してそれぞれに交流を楽しみ、参加したみんなが嬉しい気持ちになれた時間でした♪



☆ ヒューマンぷらざまつりに参加しました ☆

昨年11/30に開催されましたヒューマンぷらざまつりに作品展示と朗読劇部による『三田黄門』の上演で参加しました。
「三田黄門」は、朗読劇部の講師 篠原明夫先生が脚本を書かれた「水戸黄門」のパロディです。皆さんご存じの決め台詞や、パロディならではの落ちがあり、会場に大きな笑いが起こりました。参加した利用者さんも生き生きと楽しんで演技されていました☆



☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 1/19(月) テーマ『深刻な事態に陥りつつあるときのサインと対応プラン』
※参加人数により30分早く終わることもあります。
- OSST : 1/9(金) テーマ『アイメッセージとは』
※相手に配慮しつつ自分の気持ちや考えを伝えるコミュニケーションの手法のことで、「I=私は(が)」を主語にして、相手に自分の意思や要望を伝えるテクニックを学びます。
- ハンドメイド : 1/6(火)『フェルトでつるし飾りを作ります』
1/20(火)『港区障害者アート展鑑賞』 場所:ゆかしの杜
※ 14時にあいはーと・みなとに集合、現地解散です。
- パソコン教室 : 1月 テーマ『ショートカットキーの使い方を習得しよう』
- 昼食会メニュー : 1/17(土)『スープスパゲティ』
- 夕食会メニュー : 1/8(木)『ふわふわ焼売、じゃがいものチーズガレット、スープ』
1/22(木)『おでん、ほうれん草の胡麻和え、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。

☆ 第3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は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心より願っています。

今回のテーマは… 『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 ～

「オープンダイアログ(開かれた対話)」は、メンタルヘルスの現場のみならず、教育や司法、福祉等でも注目を集めています。対話が困難になった関係性のなかでも対話を開くことを大切にします。対等な立場と価値をもつ「対話」についてともに学び、日々の暮らしに活かしてみませんか。



- 日 時 : 1/11(日) 14時～16時
- 講 師 : ゆうりんクリニック 医師 森川 すいめい 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の
申込フォーム



申込フォーム
見方の案内

☆ 新年会 開催のご案内 ☆

「あいはーと・みなと新年会」を開催します。書き初め、かるた取り大会を行う予定です。インスタントお汁粉もあります。皆さん奮ってご参加ください！

- 日 時 : 1/18(日)
 - ・書き初め 10時 ～ 12時 (3階 食堂兼談話室)
 - ・かるた取り大会 13時 ～ 15時 (5階 はーとホール)
- 申込み期間 : 1/4(日) ～ 1/17(土) ★当日参加もできます。
- 申込み先 : 03-5424-1392 (プログラム受付専用)



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。



☆ 12/18 ≪議事録の抜粋から≫

【利用者さんからの提案】

「やる気が低下しており、セルフケアがなかなかできていない。皆さんはどうしていますか？」

【皆さんからの意見】

- ・徹底的に休む。 ・寝て疲れを取る。 ・気力が出てくるまで休む。
- ・つい出来ないことばかりに目が向きがちになるが、出来ていること、得意なこと等、強みにも着目してみると、自分の全体像が改めてみえて、思っていたよりもやれている自分に気づけて前を向ける。