

# あいはーと・みなと



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

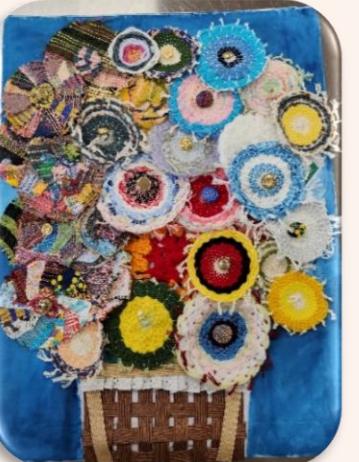
日	月	火	水	木	金	土
1 茶道 15時~16時	2 卓球 15時~16時 ☆ボッチャ 16時~17時	3 ハンドメイド 14時~15時	4 健康相談 13時~14時半 パソコン教室 14時~16時	5 ヨガ教室 13時~14時	6 ☆自主卓球 15時~16時	7 IMR 11時~12時半 昼食会 11時~14時 ピアカウンセリング 13時~16時
8 お知らせ	9 ☆ボッチャ 15時~16時 	10	11 パソコン教室 14時~16時 ストレッチ＆リラクゼーション 15時~16時 	12 夕食会 15時~19時 朗読劇部 15時半~16時半	13 SST ~生きやすさのステップアップ~ 14時~15時半 卓球 16時半~17時半	14 館内定期清掃 開館時間が変更になります 13時~17時
15	16 WRAP 14時~16時 卓球 16時半~17時半	17 ハンドメイド 14時~15時	18 健康相談 13時~14時半 パソコン教室 14時~16時	19 ヨガ教室 13時~14時 みんなで話そう 15時~16時	20 ☆自主卓球 15時~16時	21 IMR 11時~12時半 昼食会 11時~14時
22 MINATO まちなかコンサート 世界の楽器にふれよう ミニコンサート＆ワークショップ 14時~15時	23 栄養講座 14時~15時 ☆ボッチャ 15時~16時	24 いやしの美容塾 14時~15時	25 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	26 夕食会 15時~19時 朗読劇部 15時半~16時半	27 卓球 15時~16時	28 ※IMR 11時~12時半 ストレス対処のコツ 15時~16時半
3/1 	3/2 	3/3 	3/4 	3/5 	3/6 	3/7 

ハンドメイド共同作品  
「思いやりのわ」

地域で共に生きる障害児・障害者アート展『アートの多様性を楽しむ』が、港区立郷土歴史館(ゆかしの杜内 4階 ギャラリー他)で開催中です。

地域活動支援センターのハンドメイドプログラムの参加者で製作した共同作品(左)が広報ポスターの表紙に選ばされました。各所に掲示されていますのでご覧ください♪ 開催期間は1/16(金)~2/18(水)です。是非会場に足をお運びいただき、アートの多様性をお楽しみください~

『みんなの広場』  
コラムや詩、写真やイラスト等、  
あいはーと・みなとの利用する方々の  
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

1年で最も寒い厳しい時期になりました。春の便りが待ち遠しいです。  
地域活動支援センターでは利用者による自ら活動が活発で、自主卓球やボッチャ、カラオケを開催しています。その中でカラオケは不定期開催のため、月間予定表に開催日を掲示できませんでしたが、今後は開催日が決まり次第、あいはーと・みなとのホームページ「お知らせ」に掲載します。

カラオケに興味がある方はホームページをご確認ください。

・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

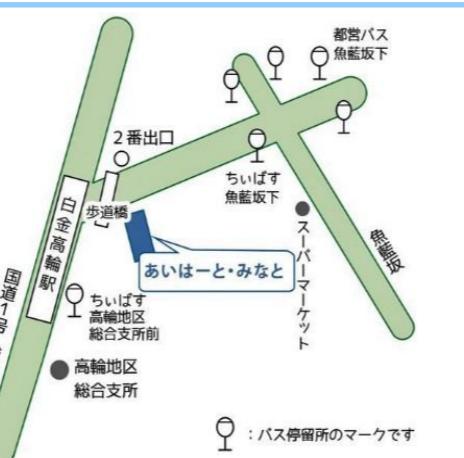
◎電話:03-5449-6455(代表)

◎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



○:バス停留所のマークです

## 《編集後記》

寒さ厳しい季節になりましたがいかがお過ごしでしょうか。あいはーと・みなとは年度末に向けて行事が目白押しです。栄養講座(全2回)、第2回家族懇談会、第4回精神保健福祉講座、年度納会、そして桜花会(白高町会主催)等々です。そのどれもが、利用者さん、ご家族、地域の皆様とともに障害の有無に関わらず、その人らしく地域で暮らす社会を目指すことへ繋がる大切な活動です。今年も一つひとつのイベントを皆さんとつくり上げ、学び、分かち合い、そして何よりも一緒に楽しんでみたいと考えています。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。

・プログラム内容の詳細についてはホームページ(P4参照)からご覧になれますので、是非チェックをしてみてください♪



## MINATOまちなかコンサート事業 『世界の楽器にふれよう』～ミニコンサート＆ワークショップ～

MINATOまちなかコンサートとは、港区による文化振興プランの1つで、多様な人と文化が共生し、文化芸術を通じて皆の幸せを取りくみます。

あいはーと・みなとでも、事業の一環としてワークショップ(楽器演奏体験)やミニコンサートを開催します。

ワークショップでは、世界各地の打楽器が集まります。その中からお気に入りの楽器を見つけて、みんなと一緒に演奏を楽しみませんか♪是非ご参加お待ちしております。

- 演奏者：野尻 小矢佳氏/磯田 日向子氏
- 日 時：2/22(日) 14時～15時
- 場 所：あいはーと・みなと はーとホール(5F)
- 定 員：30名
- 対 象：港区在住の精神障害のある方
- お問合せ：03-5424-1392



打楽器奏者：野尻 小矢佳氏

### ☆ 新年会を開催しました ☆

恒例の新年会を1月18日(日)に開催しました。

午前中は書初め大会を行いました。参加者はそれぞれに気持ちを込めた字を書かれ、その人らしさが表現された素敵な作品になりました。

午後にはチーム対抗のカルタ大会を行いました。白熱した試合が繰り広げられ、思わずお手付きをしてしまうと歓声がおこり、笑顔の絶えないひと時を共にしました。

来館した皆さんとお汁粉を楽しみ、身も温かく、新年の爽やかさも分かち合えた楽しい時間となりました♪



♡書初め作品 … オープンスペースに展示中！



あいはーとの特大カルタ♡

### ☆ プログラムのインフォメーション ☆

- |          |   |  |  |
|----------|---|--|--|
| ○WRAP    | ：テーマ『クライシスプラン』<br>※参加人数により30分早く終わることもあります。                      |  |  |
| ○OSST    | ：テーマ『片付けの第一歩』   |  |  |
| ○ハンドメイド  | ：2/3(火)『来年度の共同作品の意見交換』『レジン作品』<br>2/17(火)『来年度の共同作品の意見交換』『プラバン作品』 |  |  |
| ○いやしの美容塾 | ：テーマ『マフラー・スカーフの上手な巻き方』  |  |  |
| ○パソコン教室  | ：テーマ『エクセルで関数を入力しよう』   |  |  |
| ○昼食会メニュー | ：2/7(土)『和風スープと玄米入りご飯』<br>2/21(土)『エスニックカレー』                      |  |  |
| ○夕食会メニュー | ：2/12(木)『恵方巻、もやしの和え物、すまし汁』<br>2/26(木)『白菜と挽肉の和風ミルフィユ煮、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日をもちまして、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した。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ひいたします。

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の登録手続きは行えなくなるため、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ひいたします。

### ☆ 地域活動支援センター(あいはーと・みなと)のお知らせ ☆

☆『館内定期清掃』の実施に伴い、開館時間が以下の通りに変更となります。

●日 時：2/14(土) 13時～17時

・定期清掃のため、9時～13時は閉館になります。※電話相談も同じです。



### ☆ 栄養講座 開催のお知らせ ☆

心身を健やかに保つためには、栄養バランスのとれた食事が何よりも大切です。食事を楽しみながら、日常の暮らしに知識を活かすことを目的に栄養講座(全2回)を行います。

今年度のテーマは、『こころとからだを健康に』です。栄養は、身体面への影響のみならず、実は心の健康を保つためにもとても大切です。

第1回は心身ともに良いとされる食材や食べ方等についてお話をいただきます。

第2回(3/23(月)開催)は、実際にその食材を用いて、安価かつ簡単にアレンジできる調理をします。試食会も行いますのでお楽しみに！

●日 時：第1回 2月23日(月) 14時～15時

●講 師：西山 良子先生(戸板女子短期大学 教授)

●場 所：5階 はーとホール ※事前申込みにご協力ください。



〈昨年度の様子〉

### ☆ 第2回 あいはーと・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。

第2回は、[オープンダイアローグ\(開かれた対話\)](#)を第1回に引き続いて取りあげます。今回は「聴くこと」と「話すこと」を分けてみるワークにも取り組みます。対話に変化が生じる体験を暮らしの中で活かす機会にしてみませんか。

● 講 師：渡邊 晴美 氏      ● 日 時：3/8(日) 14時～16時

● 場 所：5階 はーとホール      ● 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8年度 IMRの開催のご案内 ☆

毎年下半期(10月～3月)に開催のIMR(Illness Management and Recovery)プログラムを来年度から上半期(4月～9月)も開催いたします。

詳細は後日あいはーと・みなとホームページや館内掲示板でご案内いたします。

#### ★IMRとは★

参加者自らが目標を設定して、心の病を自分自身が管理して回復につなげていくことを目的とするプログラムです。みんなで話し合いながら、服薬やストレス対処について考え、リカバリーを目指します。

### 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！という趣旨のもと、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。

#### ☆彌 1/ 20《議事録の抜粋から》

##### 【利用者さんからの提案】

「語学学習の方法やみんなで取り組む方法について意見交換をしたい。」

##### 【皆さんからの意見】

・語学アプリを活用している。・講師がいると学びやすいのではないか。

・港区は各国大使館が多数あり、繋がりを持てれば語学の世界も広がりそう。

・まずは興味のある人同士が自主活動として集まり活動してみてはどうか。

