



あいはーと・みなと



令和8年
3
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。

地域活動支援センターのプログラム・イベント予定

日	月	火	水	木	金	土
1 茶道 15時～16時	2 卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 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 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
8 あいはーと・みなと 家族懇談会 14時～16時半	9 ☆ポッチャ 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
15 第4回 精神保健福祉講座 14時～16時	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 みんなで話そう 15時～16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	20 ☆自主卓球 15時～16時	21 昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半
22 年度納め会 15時～16時半	23 第2回 栄養講座 14時～15時 ☆ポッチャ 15時～16時	24	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 白高町会 観桜会 10時半～15時 ストレス対処のコツ 15時～16時半
29	30 ☆ポッチャ 15時～16時 ◇精神科医相談 12時半～14時半	31	4/1	4/2	4/3	4/4

・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おりますのでお気をつけください。
 ◇印：今月から開催時間が変更となります。
 ・プログラム紹介の詳細は当センターのホームページ(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♪

今日から



m.s.p.w

『夢を追い続け』あいはーとの心にて
 果てなく大きな夢に 目覚めた今
 さみしくないよ 世界中 楽しい恋と
 音楽の 青春の日々を
 いつまでも 夢を追い続け
 ※友情は力で 愛は宝物 一生夢が叶うなら
 元気で楽しく ハッピーで
 明日は 涙もいらぬよ
 いつまでも 夢を追い続け
 いつまでも 夢を追い続け
 あいはーとの美しさ
 あいはーとの自由な心
 あいはーとで ふれあい みんなで
 心のおみやげを 幸せにしたい この夏も
 ※繰り返し
 あいはーとの あいはーとの
 あいはーとの心にて

『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
 桜の開花まであと少し、日差しが春のおとずれを告げる頃となりました。来年度からは、今まで下半期のみ開催だったIMRプログラムを上半期も開催いたします。今月から参加受付を開始しておりますので、ご興味がある方はあいはーと・みなとのホームページをご覧ください。
 ・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

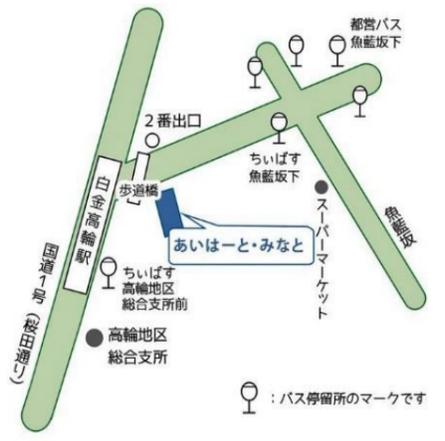
◎相談支援
 ご本人やご家族にとって最適な障害福祉サービスについて面談等により話し合い、サービス等利用計画を作成し、モニタリングを行います。また、精神科病院等から地域生活への移行の支援も行っています。詳細についてはスタッフまでお問合せください。
 ・お問合せ：月～金曜日 9時～17時45分 ☎03-5449-6456

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」
 2月開催の冬季オリンピックでは、アスリート達の競技に臨む表情やパフォーマンスにとっても感動しました。テレビ画面を通して、その一瞬一瞬から強い想いが伝わり、たびたび目頭が熱くなりました。目指した結果を出せた選手だけでなく、それがかなわなかった選手も、日々に挑み、懸命に取り組むプロセスがあって、そしてあの場に立たれているのだと感じました。真摯な取り組みの積み重ねが想いをつなぐことを学びました。私達もアスリートをお手本にして、今年度を丁寧に振り返り、新たな年度に向けて準備し臨んで参ります。 by T.K



あいは一との窓



☆ 第4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お待ちしております。

テーマ…『自分らしい暮らしの実現に向けて』

～ 福祉サービス等の活用例を学ぶ ～

住み慣れた地域での、自分らしい暮らしの実現のために、生活を支える選択肢としての社会資源（障害福祉サービスなど）の存在と活用方法、行政のかかわり等について、実際の事例にも触れながら学びます。

- 日時：3/15(日) 14時～16時
- 講師：特定非営利活動法人 江戸川区相談支援連絡協議会 吉澤 浩一 氏
- 申込み先：☎ 03-5424-1392
- 場所：あいは一と・みなと は一とホール(5F)
- 定員：会場 30名 / Zoom 50名



Zoomの
申込フォーム



☆ プログラムのインフォメーション ☆

- WRAP : 3/16(月) テーマ『クライシスを脱した時のプラン』
※ 参加人数により30分早く終わることもあります。
- OSST : 3/13(金) テーマ『断り方』
- ハンドメイド : 3/3(火)『ペットボトルのキャップで作る春色小物』
3/17(火)『レジン等と共同作品作り』
- 精神科医相談 : 3月から開催時間が12時半～14時半に変更となります。
- パソコン教室 : 3月 テーマ『エクセルでデータを並べ替え・抽出しよう』
- 昼食会メニュー : 3/7(土)『厚揚げのタルタル南蛮、ご飯』
3/21(土)『和風混ぜご飯、ワカメスープ』
※ 3月中、買い物には10時半から出かけます。
- 夕食会メニュー : 3/12(木)『ちらし寿司、サラダ、すまし汁』
3/26(木)『厚揚げ入り肉じゃが、大根サラダ、みそ汁』



<2月夕食会から
…おでんとほうれん草の胡麻和え>



<2月昼食会から
…和風スープと玄米入りごはん>

☆ 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いいたします。

☆ 第2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。今回は、**オープンダイアログ(開かれた対話)**を第1回に引き続いて取りあげます。「聴くこと」と「話すこと」を分けてみるワークにも取りくみます。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時半
- 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



☆ 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。第2回は、テーマにつながる食材を用いて、安価かつ簡単にアレンジできる調理をして実際に試食会も行います。一緒に楽しみながら学びませんか♪

- 日時：第2回 3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：3階 食堂・談話室 ※事前申込みにご協力ください。



<昨年度の様子>

☆ 年度納め会 開催のご案内 ☆

あいは一と・みなとのプログラムやイベント等、活動の1年間を振り返り、来年度に向けた目標や夢を語りあいませんか♪ 是非ともご参加をお待ちしています!!

- 日時：3/22(日) 15時～16時半
- 場所：5階 は一とホール
- お問い合わせ：03-5424-1392



☆ 白高町会 観桜会に参加します ☆

3/28(土)、地域の白高町会が主催する観桜会にあいは一と・みなとも参加します。会場に訪れた方々にお抹茶を点てて、お茶菓子を振舞うおもてなしをします。当日、地域の皆さんとともに、楽しいひとときを過ごしませんか。

- 日時：3/28(土) 10時半～15時
- 場所：白高児童遊園 港区白金1-17



みんなで話そう

「みんなで話そう」は、精神障害のある方が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プログラムです。

☆ 2/12 <<議事録の抜粋から>>

【利用者さんからの提案】

◎ 新しく利用登録されたメンバーの方たちと知り合い、交流が生まれるきっかけがあると嬉しい。

【意見】

- ・登録後しばらくの間、呼ばれたい名前や好きな食べ物等を記入した自己紹介カードを身に付けてもらえると声をかけやすい。
- ・『話しかけて大丈夫』や『今日は一人で過ごしたい』等の目印を付けると距離感がとりやすいと思う。
- ・初めての場所は誰でも緊張する為、ここが安心できる居場所になるように周囲の工夫があるといい。

