

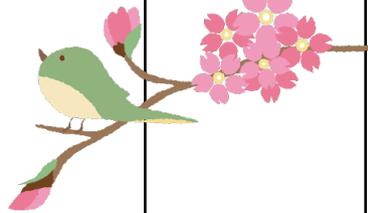


# あいはーと・みなと

令和8年  
4  
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
30 	31		1 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	2 ヨガ教室 13時～14時	3 ☆自主卓球 15時～16時	4 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
5 茶道 15時～16時	6 卓球 15時～16時 ※☆ポッチャ 16時～17時	7 ハンドメイド 14時～15時	8 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	9 夕食会 15時～19時 朗読劇部 15時半～16時半	10 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	11 <b>館内設備点検</b> 開館時間が 変更になります 13時～17時
12	13 ※☆ポッチャ 16時～17時	14	15 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	16 ヨガ教室 13時～14時	17 ☆自主卓球 15時～16時	18 昼食会 11時～14時 IMR 11時～12時半
19 みんなで話そう 14時～15時	20 WRAP 14時～16時 卓球 16時半～17時半	21 ハンドメイド 14時～15時	22 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	23 夕食会 15時～19時 朗読劇部 15時半～16時半	24 卓球 15時～16時	25 IMR 11時～12時半 ストレス対処のコツ 15時～16時半
26 	27 ※☆ポッチャ 16時～17時	28 いやしの美容塾 14時～15時	29 パソコン教室 14時～16時	30	1 	2

・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。

・プログラム紹介の詳細はホームページからご覧になれます。是非チェックをしてみてください♪

## ☆ プログラムのインフォメーション ☆



- WRAP :4/20(月) 『WRAPとは・元気に役立つ道具箱』
- SST :4/10(金) 『初対面での会話の始め方』
- ハンドメイド :4/7(火) 『共同作品のパーツ作成/プラバン』  
:4/21(火) 『共同作品/季節の手作り』
- いやしの美容塾 :4/28(火) 『肌を整えリフトアップ』
- パソコン教室 :テーマ 『ワードでマイシールを作ろう』
- 昼食会メニュー :4/4(土) 『焼きそば』  
:4/18(土) 『メキシカンチキンライス風』
- 夕食会メニュー :4/9(木) 『タンドリーチキン、サラダ、スープ』  
:4/23(木) 『焼き魚、マカロニサラダ、みそ汁』

## 『みんなの広場』

コラムや詩、写真やイラストなど、  
あいはと・みなどを利用する方々の  
作品を紹介するコーナーです。

### 新しい家族



m. 9 (9)

## ☆ 開館時間変更のお知らせ ☆

☆『館内設備点検』のため、開館時間が変更になります。

- ◆日時: 令和8年4月11日(土) **13時**~17時 開館  
・9時~13時は閉館します。  
※電話相談も同じです。  
※はとホールは終日使用できません。



## 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等を  
テーマに、希望や考えていることを皆で話そう！というプログラムです。

### ☆ 3/18 (水) 議事録の抜粋から

《投書・意見について》

◎意見①『身だしなみグッズを受付に常備して必要時に誰でも借りられるように  
出来ないか』

- ・身だしなみを整えることや清潔感があることは、社会的なエチケットとして日常生活では大切なことだと考える。
- ・身だしなみチェックリストがあれば、確認ができてよいのではないか。
- ・整容の乱れや不潔感などは人との付き合いで損をすることもあり、自分で気づきかけがあると良いのではないか。
- ・身だしなみやおいは自分では気づきにくいことがあり、スタッフから声掛けをしてもらいたい。
- ・体調不良の為に入浴や衣服の洗濯ができない事情もあることはお互いに理解し合いたい。スタッフから声を掛け、必要に応じて障害福祉サービスも検討してはどうか。
- ・消臭のスプレーやエチケットブラシがあると良いと思う。
- ・煙草等の匂いが気になる方にどのように伝えるとよいのか。匂い等のデリケートなことを伝えることはとても難しく、SSTプログラムを活用して皆で考えてみるの  
はどうか。

意見②『運動の大切さについて』

- ・日常では運動習慣がなく、どのようにしたら運動をするきっかけを作れるか。
- ・以前、昼の利用者ミーティングの時にテレビ体操をしていたが、職員だけで行うことが多くいつの間にかやらなくなった。何事も継続することが大事なので、これまで通りにミーティング時や人が多く集まる午後に実施してはどうか。

