



あいはーと・みなと

令和8年
5
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
26	27	28	29	30	1	2
					☆自主卓球 15時～16時	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
3	4	5	6	7	8	9
	卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	ハンドメイド 14時～15時	パソコン教室 14時～16時		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	館内定期清掃 開館時間が 変更になります 13時～17時
10	11	12	13	14	15	16
	☆ポッチャ 16時～17時		※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	夕食会 15時～19時 朗読劇部 15時半～16時半	☆自主卓球 15時～16時	IMR 11時～12時半 昼食会 11時～14時
17	18	19	20	21	22	23
	WRAP 14時～16時 卓球 16時半～17時半	ハンドメイド 14時～15時 みんなで話そう 15時～16時	健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	ヨガ教室 13時～14時 ※朗読劇部 15時半～16時半	卓球 15時～16時	ストレス対処のコツ 15時～16時半
24	25	26	27	28	29	30
茶道 15時～16時	精神科医相談 12時半～14時半		パソコン教室 14時～16時	※ヨガ教室 13時～14時	☆自主卓球 15時～16時	IMR 11時～12時半
31	☆ポッチャ 16時～17時		ストレッチ& リラクゼーション 15時～16時	夕食会 15時～19時		

・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♪

第44回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい 朗読作品

『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。

一年に2回の楽しみ
作：Sちゃん
私は信金で働き始めて5月1日で3年目になる
月曜から金曜日まででは、数字との戦いだ
けた数が多いと、記号に見えてくることもある
そんな日々での楽しみが2回ある
それは昼食の時間だ
日頃 食堂では、お弁当を食べている
しかし、4月1日の入社式と夏の創立記念日には
エビフライ定食を食べる
それを楽しみに、毎日を通して
1回目のエビフライ定食では
エビが2本しかないのに、大事に大事に食べる
お赤飯が、一緒についでなのも嬉しい
お赤飯を、大盛にしたいところだが
グツとこらえて、普通盛でお願いする
一度食べた後は
また次のエビフライ定食を楽しみに働く
来年も食べられるといいな
これが1年に2回の楽しみです



☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

さわやかな5月の風が心地よく感じられます。今月から、6月開催の『はーと音楽会』の出演者や、『共に生きるみんなの歌と踊りのつどい』において一緒にステージで歌ってくれる方を募集しています。出演を希望される方はスタッフまでお声掛けください。

・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

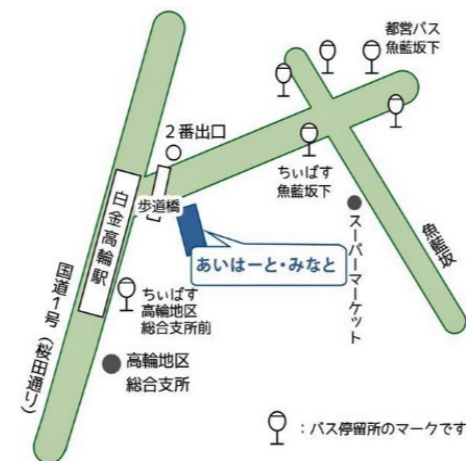


アクセス

- ◎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」新年度が始まり早1か月、初夏を感じる頃となりました。今年度もあいはーと・みなとは、障害の有無にかかわらず、誰もがその人らしさを発揮できる地域社会を目指して運営を行って参ります。皆様のご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。昨年度開催した精神保健福祉講座の中で、どの講師の先生にも共通したメッセージに「対話を大切にすること」がありました。主張し合うのではなく、対等な関係でお互いを尊重し、それぞれの価値(観)を大事にすること。学んだそのメッセージを受け止めて、まず足元を見つめて今年度をスタートしていきたいと思っております。 by T.K



～ 活動のご報告 ～

年度納め会

3/22(日)、令和7年度の地域活動支援センターの活動を振り返る年度納め会を開催し、25名が参加しました。

当センター主催の行事や地域イベントに参加した時の写真をスライドショーで振り返り、プログラムでは「推し」たいポイントや、食事会のいち押しメニューについてクイズ形式で楽しみました。1年間の思い出を分かちあい、最後に来年度の目標を発表する等、楽しく穏やかなひと時を過ごしました。

また、日頃よりお世話になっているボランティアの皆様へ、利用者さんと職員から感謝の気持ちをメッセージカードに込めてお渡ししました。

今年度も地域イベントに参加し、様々なプログラムや講座を開催します。利用者の皆さん、そして地域の方々との活動と交流を通して、誰もがその人らしい暮らしを実現できる地域づくりを目指して運営していきます。

白高町会 観桜会

3/28(土)、白高町会主催の観桜会が開催され、あいはーと・みなとは、抹茶を提供する活動で参加させていただきました。

当日は絶好のお花見日和で、会場に咲く桜を楽しみながら、利用者さんとボランティアさん、職員が恒例となった野点を開き、来場のお客様に抹茶を提供しました。

お点前が初体験の利用者さんも心を込めてお客様をおもてなしし、それを見ていた小さな子どもさん達もお点前に挑戦するなど、地域の方々と穏やかで楽しい時間を分かち合いました。

来場者の方にあいはーと・みなとはをご紹介しますと、すでにご存じの方も多く、日ごろからの地域との交流の大切さを実感しました。

白高町会の皆様、どうもありがとうございました！



【4月 夕食会の一例
：タンドリーチキン】



- WRAP : 5/18(月) テーマ『希望の感覚』
- OSST : 5/8 (金) テーマ『人とのちょうどいい距離の取り方』
- ハンドメイド : 5/5 (火) 『共同作品/プラバンでキーホルダーづくり』
5/19(火) 『羊毛フェルトで共同作品、他を制作』
- パソコン教室 : 5月のテーマ『ワードで「ウォーキング会参加募集」のチラシを作ろう』
- 昼食会メニュー : 5/2 (土) 『プルコギ風炒め物、ご飯』
5/16(土) 『豆入りキーマカレー』
- 夕食会メニュー : 5/14(木) 『ロールキャベツのコンソメ煮、サラダ』
5/28(木) 『春雨と豚肉のピリ辛炒め、青菜の胡麻和え、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。

☆ 地域活動支援センター(あいはーと・みなとは)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：5/9(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。



☆ 第65回 はーと音楽会 出演者募集 ☆

第65回「はーと音楽会」を開催します ♪

歌や楽器演奏、ダンスに落語など、出演者を大募集しています！(9組限定)
当日の運営スタッフも募集しています。ご希望の方はスタッフまでお声かけください ♪

- 日 時：6/28(日) 13時～15時半予定
- 場 所：5階 はーとホール
- 出演の申込み：5/1(金)～5/31(日)



☆ 第45回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい 出演者募集 ☆

7/4(土)、麻布区民センターにて「第45回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」が開催されます。今年度のテーマは「フェスタ」となります。

歌や踊り、詩の朗読を通じて、障害のある人もない人も一緒に参加して、その喜びを分かち合うイベントです。今年もあいはーと・みなとは歌や演奏で参加します！

一緒にステージに参加する方をお待ちしています(^_^) ♪

☆ MINATOまちなかコンサート 世界の楽器にふれる ミニコンサート&ワークショップを開催しました ☆

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つです。多様な人と文化が共生し、文化芸術を通じて皆の幸せを目指す。世界に開かれた『文化の港』の実現に向けた取り組みです。

あいはーと・みなとはでも、その一環として昨年度2/22(日)に世界各地の打楽器を集めたミニコンサート&ワークショップイベントを開催しました。

木琴の仲間であるマリмбаを中心に見覚えがある楽器から、初めて見るような多様な楽器の音色を聴き、また参加者も実際に楽器を手に取って音を奏でてイベントを楽しみました♪



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。

☆ 4/19 << 議事録の抜粋から >>



【利用者さんからの提案】

◎ 撮影した写真をオープンスペースで写真展風に掲示できると、みんなでその雰囲気を楽しめると思う。

【意見】

・スマートフォンで撮った写真はコンビニでも手軽に現像ができるので、各自で持ち寄り展示してはどうか。

・最近撮影した写真だけでなく、昔のお気に入りの写真でもいいと思う。

→ 展示スペースを検討します。お気に入りの写真があればスタッフまで ♪

