



# あいはーと・みなと

令和8年  
6  
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
31	1	2	3	4	5	6
	卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	ハンドメイド 14時～15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	☆自主卓球 15時～16時	昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
7	8	9	10	11	12	13
茶道 15時～16時	☆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	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	16	17	18	19	20
	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	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 昼食会 11時～14時
21	22	23	24	25	26	27
栄養講座 13時～14時 	☆ポッチャ 16時～17時	いやしの美容塾 14時～15時	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	卓球 15時～16時	IMR 11時～12時半 ストレス対処のコツ 15時～16時半
28	29	30	7/1	7/2	7/3	7/4
はーと音楽会 13時～15時半 	☆ポッチャ 16時～17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い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♪

## 地域で共に生きる障害児・障害者アート展 (共同作品・個人作品)



会期：令和8年1月16日～2月18日 ※開催終了  
場所：港区立郷土歴史館 ※写真は区役所展示

上記の通り、利用者さんの作品が展示されました。  
今年度も表現をそれぞれに楽しみ出展する予定です！

『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

走り梅雨のぐずついた天候から、梅雨入りがすぐそこまできているのを感じます。今月は今年度最初のイベント『はーと音楽会』を開催します(詳細はP3掲載)。とても優しく穏やかな雰囲気の中で、演者も聴衆も一緒に音楽を味わい、楽しめます。観覧ご希望の方は事前にお申し込みください♪

・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

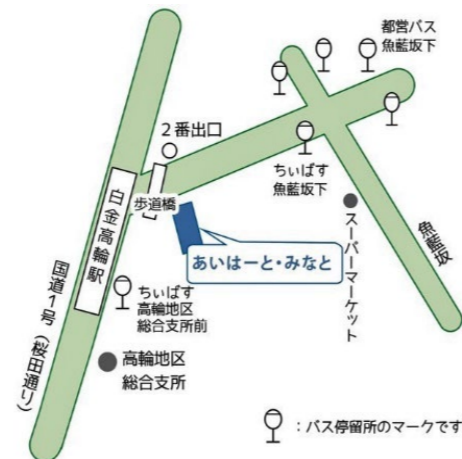
◎電話：03-5449-6455 (代表)

◎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」 令和3年6月に建て替えられた新しい建物での運営開始から6年目を迎え、当センターの存在と事業に関して広く認知していただけているのを感じています。その要因のひとつに「はーとカフェ」の存在が大きいようです。地域のお祭りやイベントに参加した折、来場の方々に当センターをご紹介をすると「1階にテラス席があるカフェのところね!」とお声が返ってくるのです。広く地域へ開かれた玄関口から、当センターの事業や活動が地域の中で理解を深めていただけるように今後も努めてまいります。 by T.K

～ 最近のプログラムの活動から ～

今回は、「ストレス対処のコツ」(第4土曜日開催)で取り上げられたテーマについてご紹介します!

テーマ << 行動を活性化しよう >>

●行動を変えて感情に働きかける「行動活性化」のしくみを学ぶ♪

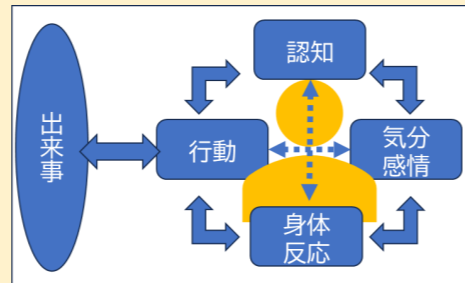
出来事や環境に対する人の反応は4つのカテゴリー※に分けられ、これらは相互に作用しあっています。

※1. 認知(考え、イメージ) 2. 気分・感情 3. 行動 4. 身体反応

感情や身体反応を直接的にコントロールすることは難しいですが、認知行動療法では、「認知」と「行動」にアプローチすることで、その変化を期待します。

気分や感情が良い方向へ変化することをただ待っていても、いつ変化が訪れるかはわかりません。しかし、行動を先に変えてみると、それに伴い変化していくことが期待できるのです。

気分がモヤモヤしたままだったり、やる気が出ない時に、意識的に様々な行動を試して変化を期待することを「行動活性化」といいます。



●行動実験計画を実際に自分で立ててみよう♪

・今までやったことがあるが、最近やらなくなったことを挙げてみる。

例) Aさん:カラオケをする、映画に行く / Bさん:絵を描く、ランニング、キャンプをする

・今までにやったことがないが、やってみたい活動を挙げてみる。

例) Aさん:沖縄に行く / Bさん:登山をする

・習慣になっていることをやめてみる。→ 新しいことを始めるゆとりができるかもしれない。

・行動実験をしてみる。→ やってみて気分や達成感をはかる。

・行動実験を振り返る。→ 実行したら気分や感情がどのくらい変わったか、ノートに記録する。

行動実験に期待外れの結果が生じることはつきものですので、食わず嫌いにならず、思い切って体を動かし試してみることが重要です。うまくいかなかったら、どこがうまくいかなかったかを振り返り、次の計画を立ててみましょう☆

地域活動支援センターには20の多様なプログラムがあります。  
「行動の活性化」や新たなチャレンジに活用してみてくださいネ^^

☆ プログラムのインフォメーション ☆

OWRAP : 6/15(月) テーマ『自分が主体となること(個人の責任)』

OSST : 6/12(金) テーマ『上手な頼み方』

○ハンドメイド : 6/2 (火) 『共同作品とペーパークラフト』

6/16(火) 『共同作品と季節の小物』

○いやしの美容塾 : 6/23(火) 『アロマルームフレグランスで梅雨時をさわやかに』

○パソコン教室 : 6月テーマ『ショートカットキーを活用しよう』

○昼食会メニュー : 6/6 (土) 『バジルソースのスパゲッティ』

6/20(土) 『春雨炒めとごはん』

○夕食会メニュー : 6/11(木) 『酢豚、サラダ、スープ』

6/25(木) 『照り焼きチキン、切り干し大根、味噌汁』



【5月 昼食会の一例: メキシカンチキンライス風】

☆ 第65回はーと音楽会 開催の案内 ☆

本年度も音楽会を下記のとおり開催します。  
歌や楽器の演奏、あいはーと朗読劇部による「美女と野獣」を上演します。  
当日の運営ボランティアも大募集です! ステキな音楽会を一緒につくりませんか。  
ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。皆様のご応募をお待ちしています♪

- 日時 : 6/28(日) 13時~15時半予定
- 場所 : 5階 はーとホール
- 定員 : 40名 観覧希望の方は、スタッフまたは下記にお申し込みください。
- お問い合わせ : ☎03-5424-1392



☆ 第45回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい 開催のご案内☆

港区社会福祉協議会の主催による「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。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交流の喜びをわかち合うイベントです。

今回も有志で音楽バンドを組み、『パプリカ』とあいはーと・みなとのオリジナル曲『みんなのフェスタ』の2曲を披露します。ステージで一緒に歌ってみませんか♪

- 日時 : 7/4(土) 13時半~16時予定
- 場所 : 麻布区民センター 大ホール(麻布総合支所地下1階)
- お問い合わせ : ☎03-5424-1392



☆ 栄養講座振り返り企画 開催のご案内☆

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(年2回)を行い、昨年度は、『**こころとからだを健康に**』をテーマに開催しました。

多くの方が調理から参加され、実際に試食したのも美味しく大好評でした。その時の「サバ缶トマトカレー」を復習を兼ねてみんなで作ってみよう♪という企画です。

- 日時 : 6月21日(日) 13時~14時
- メニュー : サバ缶トマトカレー
- 場所 : 3階 食堂・談話室
- お問い合わせ : ☎03-5424-1392
- 申し込み : 5/24(日)~6/20(土)
- ※ 事前申込みにご協力ください。



◀調理風景▶



◀サバ缶トマトカレー▶

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。

☆ 5/19 << 議事録の抜粋から >>

【利用者さんからの提案】

- スタッフに今よりもっとオープンスペースへ出てもらって話がしたい。
- ・利用者同士は勿論のこと、職員との交流を通して心の居場所にもなるといい。
- ・悩みの相談というわけではなく他愛のない雑談がしたい。会話に職員に参加してもらおうとエネルギーをもらえると感じられるから。



地域活動支援センターの「居場所」に期待するものは? について意見交換をしました。

- ・居場所とは、そこにいても不思議がられない、評価を受けない、心身ともに傷つかないところ。
- ・何かしていないと存在を認められえないのではなく、「いること」自体に価値があるとみなしてくれる場所。
- ・スタッフに依存し過ぎたり、関わりを求め過ぎずに、一人の大人としての振舞いや最低限のマナーが守られる場であるとよいと思う。

スタッフより: ご意見を踏まえて、利用者さんと一緒により良い居場所になるように取り組んでいきます。