

企画名 『あい・ふ・おーと みなと』



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。



『みんなで話そう』で提案された「お気に入りを持ち寄った写真展」をオープンスペースで開催中です！
各々に付けたユニークなタイトルにも注目です。観賞の感想を伝え合うなど、交流のきっかけにもなって楽しい企画となりました。
まだまだご参加をお待ちしています☆



☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

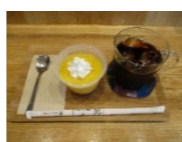
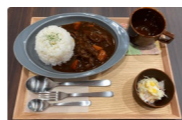
今年も本格的な夏がやってきました。港区では、熱中症による健康被害の発生防止を目的にクーリングシェルター「港区ひと涼みスポット」が一般開放されています(例えば…高輪支所など)。当センターでは、今月の健康相談プログラムにおいて13:30から熱中症対策講習会を実施します。予防対策と一緒に学びませんか。

・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。

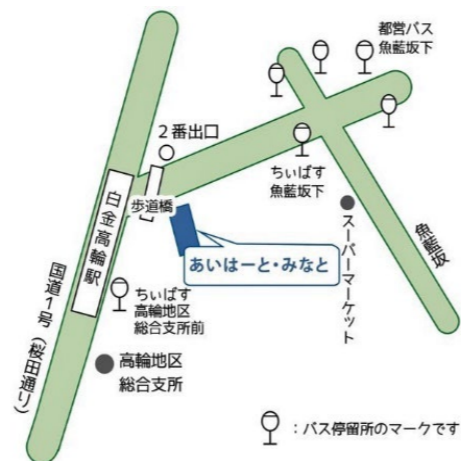
・お問合せ:月～金曜日 9時～17時45分 ☎03-5449-6456

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



☉:バス停留所のマークです



あいはーと・みなと

令和8年
7
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
28	29	30	1	2	3	4
			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	第45回 共に生きる みんなの歌と 踊りのついで (P3参照) ピアカウンセリング 13時～16時
5	6	7	8	9	10	11
茶道 15時～16時	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 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	※昼食会 11時～14時
12	13	14	15	16	17	18
	☆ポッチャ 16時～17時		パソコン教室 14時～16時	ヨガ教室 13時～14時 みんなで話そう 15時～16時	☆自主卓球 15時～16時	IMR 11時～12時半 昼食会 11時～14時
19	20	21	22	23	24	25
	※卓球 15時～16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 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
26	27	28	29	30	31	8/1
	精神科医相談 12時半～14時半 ※WRAP 14時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時		パソコン教室 14時～16時		☆自主卓球 15時～16時	四の橋夏まつり 8/1～8/2

・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おりますのでお気をつけください。

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。是非チェックしてみてください♪



【活動報告】外出企画～初夏の都心の景色を楽しもう！

5/26(火)、みんなで外出しよう！と企画して、六本木ヒルズの毛利庭園と東京シティビューに出かけました。初夏の空に緑が映え、絶好の散策日和でした♪

毛利庭園は、池の周りに木々が広がり、小さな滝が涼しげな音を立てるステキな庭園です。カルガモの親子が毎年姿を見せる都会の癒しスポットとして親しまれています。

東京シティビューは、森タワー52階の展望台です。全面ガラス張りで解放感にあふれ、眼下に広がる景色はまるで模型のようでした。皆さんは写真撮影をしたり、「あのビルが麻布台ヒルズ、あっちは渋谷ストリーム」「うちはあの辺りかな」と教え合って、いつまでも景色を眺めていました。

企画の感想としては「皆で行けたことが楽しかった」「外出意欲が湧ききっかけになった」「疲れはなくちょうどよい企画だった」といった声が聞かれました♪



<毛利庭園>



<東京シティビュー>



<みんなで♪>

☆ 次回のお知らせ ☆

- 日時: ①7月15日(水)14:30~18:00頃 ②7月17日(金)9:15~12:30頃
- 行先: 港区立みなと科学館(プラネタリウム※と常設展を観覧します)
- 費用: 交通費、プラネタリウム観覧料600円
(港区在住で障害者手帳をお持ちの方は無料)

※ 上映プログラムは館内掲示チラシにてご案内します。どうぞお楽しみに！

☆ プログラムのインフォメーション ☆

- WRAP :7/27(月) テーマ『学ぶこと』
- OSST :7/10(金) テーマ『イライラしたときの落ち着かせ方』
- ハンドメイド :7/7(火)『共同作品とペーパークラフト』
7/21(火)『共同作品とレジン』
- パソコン教室 :7月テーマ『ワードで「請求書」を作成しよう』
- 健康相談 :熱中症対策ミニ講習会を行います。
- 昼食会メニュー :7/11(土)『厚揚げ入りスタミナ丼』
7/18(土)『冷やし中華』
- 夕食会メニュー :7/9(木)『七夕風ちらし寿司、青菜のおひたし、味噌汁』
7/23(木)『夏野菜カレー、サラダ、スープ』



【6月 昼食会の一例
:バジルソース風スパゲッティ】



☆ 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。

《参加する地域イベントのご紹介》

☆ 「第45回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」 ☆

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。

私たちは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 区民ホール(地下1階)
- お問合せ: ☎03-5424-1392



☆ 「四の橋 夏まつり 2026」 ☆

白金商店会主催の『四の橋夏まつり』に今年も参加します！
例年通り、地域活動支援センターはおもちゃの販売、就労継続支援B型事業所はかき氷の販売で出店を予定しています。事前準備や当日の販売等で私たちと一緒に参加できる方を募集します。スタッフまでお気軽にお声かけください^^

- 日時: 8/1(土) 15時~ 出店:就労継続支援B型事業所
8/2(日) 15時~ 出店:地域活動支援センター
- 場所: 白金商店街メインストリート
- お問合せ: ☎03-5424-1392



【令和8年度 精神保健福祉講座のご紹介】

年4回、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ことを目的に講座を開催しています。

今年度は、障害の有無に関わらず誰もが『地域の中で関わり(対話)をもちながら自分らしく暮らす』ことを主軸に企画をしました。

第1回は、9/13(日)に春風亭 昇吉師匠(落語家)をお招きして開催します。落語も披露していただく予定です。

詳細は、本紙8月号やあいはーと・みなとホームページ、区内掲示板や広報みなと等にて広く発信していきますので楽しみに♪

『落語の世界から見つめる「誰もが生きやすい共生社会」 ~「その人らしさ」を笑いの力で包みこむ~』



春風亭昇吉 師匠

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。

☆ 6/16 議事録の抜粋

【当日に話し合った内容】

5/26(火)実施の外出企画の話題から、今後、行きたいところや皆にお勧めしたい場所について話し合い、様々な意見が出されました。その一部をご紹介します♪

- ・東京タワー ・麻布台ヒルズ(庭園がオススメ) ・サントリーホール(例えば、東京交響楽団の定期演奏会は障害者手帳があると半額になる) ・有栖川公園 ・東京ミッドタウン(フジフィルムスクエア) ・お祭り(麻布十番納涼まつり等) ・国立科学博物館附属自然教育園

上記の意見も踏まえて、今後の外出企画を皆さんと一緒に検討していきたいと思っております！



【利用者さんの作品】