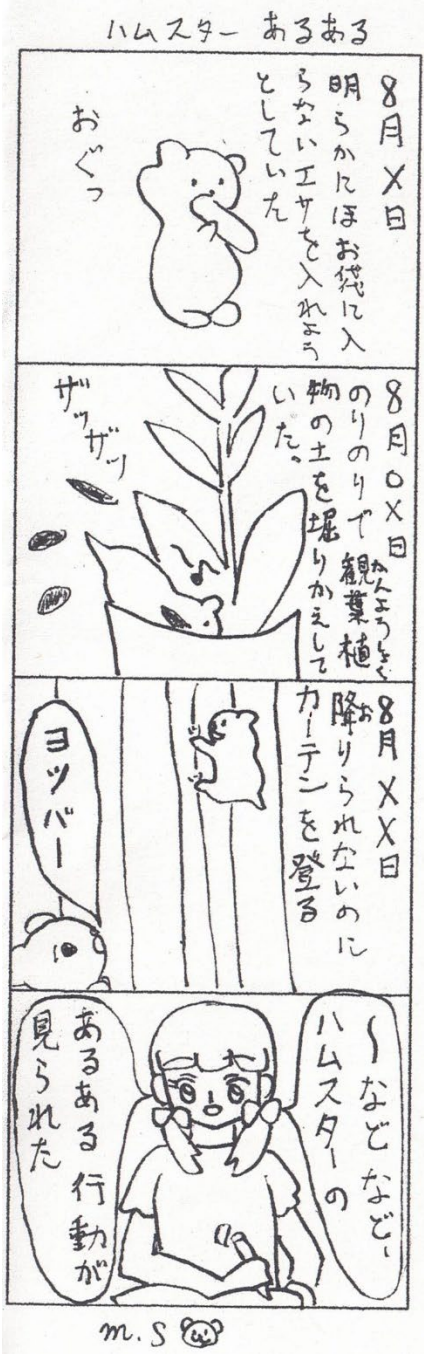


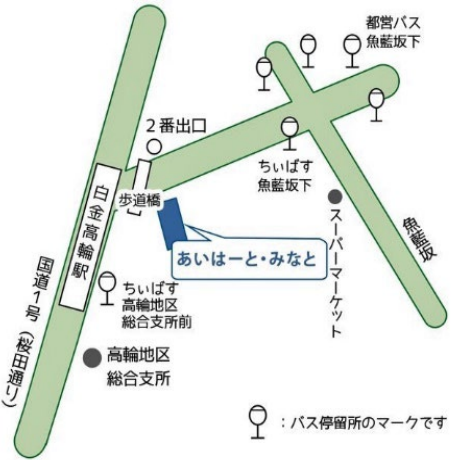


アクセス

- ◎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」 6月開催の音楽会を皮切りに、今年度も地域活動支援センターでは地域イベントの参加や当センター主催の講座、イベント等がスタートしました。主な事業のひとつに社会参加と地域交流を通した精神疾患・障害の理解啓発がありますが、実際に活動に参加された方からは、交流や体験の中で自分らしさに気づき自信や自己効力感も感じられること、そして何より仲間とつながり一緒に活動する時間が楽しい!との感想を度々伺います。私達スタッフも、皆さんと共に楽しみ、考え、悩み、そして笑い合える時間が日々励みになります。今年度も様々な活動を共にしてよろこびを分かち合いたく、どうぞよろしくお願いいたします。 by T.K

<あっぱリングフ展>

高輪図書館エントランスにて展示中（7・8月）

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

厳しい暑さが続いています。皆様はお変わりなくお過ごしですか。8/1～8/2の2日間、四の橋商店街にて『四の橋夏まつり』が開催されます。8/1(土)は就労継続支援B型事業所がかき氷、8/2(日)は地域活動支援センターがおもちゃ販売で出店しますので、一緒に活動してみませんか。開催時間は両日とも15時～21時です。ぜひお店にも遊びにきてください！
・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 ☎03-5424-1392

◎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

あいはーと・みなと

令和8年
8
月号

港区立精神障害者支援センター

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
7/26	27	28	29 	30	31	1 四の橋夏まつり ※昼食会 10時半～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
2 四の橋夏まつり 	3 卓球 15時～16時 ☆ボッチャ 16時～17時	4 ハンドメイド 14時～15時	5 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	6 ヨガ教室 13時～14時	7 ☆自主卓球 15時～16時	8 館内定期清掃 開館時間が 変更になります 13時～17時
9	10 ☆ボッチャ 16時～17時	11 みんなで話そう 15時～16時	12 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	13 夕食会 15時～19時 朗読劇部 15時半～16時半	14 ※卓球 15時～16時	15 ※昼食会 10時半～14時
16	17 WRAP 14時～16時 卓球 16時半～17時半	18 ハンドメイド 14時～15時	19 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	20 ヨガ教室 13時～14時	21 ☆自主卓球 15時～16時	22 ※IMR 11時～12時半 ストレス対処のコツ 15時～16時半
23 茶道 15時～16時	24 ☆ボッチャ 16時～17時	25 いやしの美容塾 14時～15時	26 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	27 夕食会 15時～19時 朗読劇部 15時半～16時半	28 卓球 15時～16時	29
30	31 ☆ボッチャ 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。

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♪



あいは一との窓



『第65回 は一と音楽会』を開催しました♪

6月28日(日)、『第65回 は一と音楽会』を開催しました。総勢11組の利用者さん、地域の方々が出演して歌声や演奏を披露し、観客も含め50名以上の方が参加しました。

出演者は、すっかりお馴染みになった方に複数の初参加の方が加わり、あいは一とらしい温かな雰囲気とフレッシュな息吹を感じ、回を重ねる度に新しい味わいのある音楽会になることも魅力のひとつです。

朗読劇部は演目「美女と野獣」を9名で演じ、日頃の成果を存分に発揮しました。素敵な脚本にプレイヤーが命を吹き込み、笑い大切なメッセージを会場に届けました。

ステージと会場が一体となり、文字通り、みんなで作り上げた音楽会でした♪



あいは一とバンド



朗読劇部



地域の皆さん

『第45回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい』に参加しました★

7月4日(土)、詩の朗読や歌、楽器演奏を楽しむ『共に生きるみんなの歌と踊りのつどい』(主催:港区社会福祉協議会)が麻布区民センターにて開催されました。私たちは、利用者・ボランティアの皆さん、職員とで「あいは一とバンド」を組み、Foorinの『パプリカ』と『みんなのフェスタ』を披露しました。

『みんなのフェスタ』は今年のつどいのテーマ「フェスタ」にちなみ、バンドに参加しているボランティアの方が作詞・作曲されたオリジナル曲です。

観客の方々からも「フェスタ!」とコール・アンド・レスポンスをいただけて、とても盛り上がりました♪



☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 8/17(月) テーマ『自分のための権利擁護』
- OSST : 8月のSSTはお休みです。
- ハンドメイド : 8/4(火)『折り紙で作るかわいいバッグ』、8/18(火)『ステンシルでオリジナル手ぬぐい』
- いやしの美容塾 : 8/25(火)『日焼け防止とフェイシャル体験』
※ ご自身のお化粧品道具をお持ちください。
- パソコン教室 : 8月テーマ『エクセルで簡単なデータの並べ替えをしてみよう』
- 昼食会メニュー : 8/1(土)『サバのせ冷やしうどん』
8/15(土)『ちらし寿司』
※昼食会の買い物が10時半に変更となりました。
- 夕食会メニュー : 8/13(木)『豆腐入り冷しゃぶ、茄子とピーマンと厚揚げ煮、みそ汁』
8/27(木)『豆腐入りマーボー茄子、サラダ、スープ』



【7月 夕食会の一例
:七夕風ちらし寿司】

☆ 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日をもって、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(あいは一と・みなと)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 : 8/8(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。



☆ あいは一と・みなとまつりのご案内 ☆

今年も「あいは一と・みなとまつり」を開催します! 模擬店や体験コーナー(↓)で来場者を迎え、一緒に活動してくれる方を募集中です。地域の方々にあいは一と・みなとにお越しいただき、交流を通してお祭りを一緒に楽しむひと時になればと思います。皆さまのご参加を心からお待ちしています♪

- ・屋外スペース(1階) ... かき氷、今川焼、肉巻きおにぎり、たこ焼き、スーパーボールすくい
- ・食堂(3階) ... 茶道
- ・は一とホール(5階) ... コーヒードリップバッグ作り体験、ボランティア団体の展示・小物販売
- ・多目的室(5階) ... ボッチャカーリング

- 日 時 : 9/6(日) 11時~15時
- 場 所 : あいは一と・みなと
- 詳 細 : HP、X、区内掲示板 等
- お問い合わせ: ☎03-5424-1392



【 第一回 精神保健福祉講座のご案内 】

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。

第1回のテーマは、『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~』です。

多様な価値観を認め合い、誰もが安心できる居場所の大切さ、障害の有無にかかわらず希望や生きがいをもって暮らせる共生社会について、落語の世界を通して学びあう機会にしたいと企画しました。落語も披露していただきます。

ぜひ楽しみながら共に学び、考える機会にしてみませんか。

- 日 時 : 9/13(日) 14時~16時
- 講 師 : 春風亭 昇吉 師匠
- 申込み先 : ☎03-5424-1392 (8/13~受付開始)
- 場 所 : あいは一と・みなと は一とホール(5F)
- 定 員 : 会場 50名 / Zoom 50名



Zoom参加
申込フォーム

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。

☆ 7/16 議事録の抜粋

【当日話し合った内容】

- 利用者さんからの意見『利用者さん達に、あいは一とのプログラムにもっと参加してほしい』
- ・参加したくても一歩を踏み出せない人もいるので、スタッフからも利用者さんに声掛けをしてみたい。
- ・参加するメリットのひとつは、オープンスペースなどでの話し相手が増えること。
- ・あいは一との利用目的は人それぞれ。自分のペースを大切に無理強いNG。その人がやりたいことを尊重する。
- その他、『沖縄の料理を皆でつくって食べてみたい』との意見について、参加者みんなで意見交換をしました。