



あいはーと・みなと



令和8年
9
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
8/30	8/31	1 ※SST 11時～12時半 ハンドメイド 14時～15時	2 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	3 ヨガ教室 13時～14時	4 ☆自主卓球 15時～16時	5 昼食会 10時半～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
6 あいはーと・みなと まつり 11時～15時	7 卓球 15時～16時 ☆ボッチャ 16時～17時	8	9 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	10 夕食会 15時～19時 朗読劇部 15時半～16時半	11 SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	12 IMR 11時～12時半
13 精神保健福祉講座 14時～16時	14 ☆ボッチャ 16時～17時	15 ハンドメイド 14時～15時	16 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	17 ヨガ教室 13時～14時 ※朗読劇部 15時半～16時半	18 ☆自主卓球 15時～16時	19 昼食会 10時半～14時 IMR 11時～12時半
20 ※ピア カウンセリング 13時～16時 茶道 15時～16時	21 ※みんなで話そう 14時～15時 卓球 15時～16時 ☆ボッチャ 16時～17時	22	23 パソコン教室 14時～16時	24 夕食会 15時～19時	25 卓球 15時～16時	26 ※IMR 11時～12時半 ストレス対処のコツ 15時～16時半
27	28 精神科医相談 12時半～14時半 ※WRAP 14時～16時 ※☆ボッチャ 16時半～17時半	29	30 パソコン教室 14時～16時	10/1	10/2	10/3

・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♪

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。

大きな感謝状

若杉 由美子

通り出す後ろからのほてった
まっかな顔の聖徳太子の笑顔
今では見るとこわくなる お札
そう言えばうちの母も
小判、金、銀を集めていた
江戸っ子のあかしだ
夜中まで「男は仕事だ」
一家の主で22歳で会社を起し
昼間はカメラを作り 夜は思いつきり学ば
向島の駄菓子屋で
小さな子鳥を売っていた
父は昭和の日本一の社長でテレビでは
千住の若杉正司さんであった
楽しんで6人兄弟を一緒に育て上げた父と母
母は父に感謝状として
年中大きなプレゼントを手に入れた
それはいつまでも私の心に残り
いつまでも ほてった聖徳太子の心のすみで
こいばうはバリバリだヨ!!!と、
元気で 今でも江戸の浅草で
大きな感謝状がまわっている



☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

9月は一大イベント、『あいはーと・みなとまつり』(P3参照)を開催します。例年、多くの地域の皆様にご来館いただき、スタッフ、利用者・ボランティアの皆さんで迎ええし、笑顔があふれ賑わいのある楽しいひと時になります♪みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう。お待ちしております！

・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



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

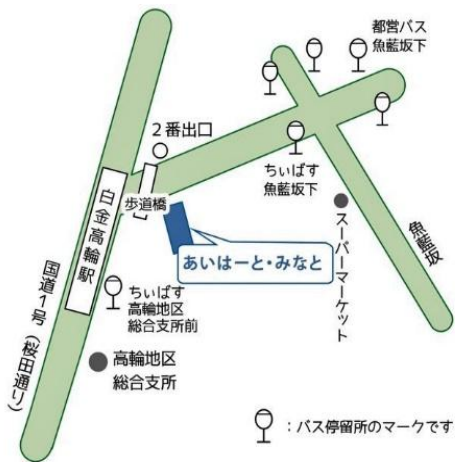
◎電話：03-5449-6455 (代表)

◎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》

今年度も年4回の精神保健福祉講座を開催しており、精神疾患・障害の理解啓発を目的に有識者をお招きしてご講演をいただきます。第1回(9/13)は、落語家の春風亭 昇吉師匠をお迎えします。テーマは共生社会です。落語には様々な個性を持つ人たちが登場し、人々の暮らしや人情が描かれます。その中では、すぐに人を裁かず排除もせず、迷惑な人等と切り捨てたりしません。むしろ、その人間くささを笑いに変えて受け止めます。余白のある生き方や暮らしが描かれる中に共生社会について考えるヒントがあるのではと思います。今回は落語の世界を通じて、人との繋がりや支え合いの姿から、多様性を認め合える社会のあり方を共に考えてみませんか。 by T.K



【令和8年度 精神保健福祉講座のご紹介】

今年度のテーマは、『地域の中で関わり(対話)をもちながら自分らしく暮らす』を主軸に企画しました。

☆ 第1回 9/13(日) 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～

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ので、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。



Zoom参加
申込フォーム

☆講師：春風亭 昇吉 師匠(落語家、落語ユニバーサルデザイン化推進協会代表理事)

☆ 第2回 11/1(日) 「自律」によって「自立」をデザインする ～世界の中心に「わたし」を置いて生きるために～

本人の意思の尊重や自己決定、そして対話を大切にしながら、「自立」をゴールとするのではなく、自分で生き方を決めていける「自律」を目指すことが注目されています。私達みんなのこととして、一緒に考えてみませんか。

☆講師：長谷川 俊雄氏(白梅学園大学 名誉教授、NPO法人つながる会代表理事)

☆ 第3回 1/24(日) 『地域で安心して暮らす』を考える ～自分らしいリカバリーをつむぐ～

メンタルヘルスでは、リカバリーという概念を大切にしています。リカバリーとは、客観的な評価として症状が改善したり、病気が治ることだけを示すものではありません。地域のなかで主体的に自分らしく人生を取り戻していくプロセスの大切さについて考えてみませんか。

☆講師：伊藤 順一郎氏(メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ 院長、精神科医)

☆ 第4回 2/7(日) 『人は心の病気からどうやって回復していくのか?』 ～患者・家族でもあった私が思うこと～



心の回復に人とかかわり合いがいかに大切か。私たちは孤独に生きるのではなく、他者との交流を通じて心を癒していきます。患者、家族そして精神科医という3つの経験と立場から、心の病からの回復、また精神科医療に求められているものは何かについて、それぞれの視座からお話をいただきます。

☆講師：夏苺 郁子氏(やきつべの径診療所、精神科医)

・会場 … あいは一と・みなと(5階は一とホール) ・開催時間 … 14～16時(第3回のみ 16時半迄)
・申込み(1か月前から) … 会場希望の方は電話で ☎ 03-5424-1392 、 Zoom希望の方はQRコードで(右上)

☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 9/28(月) テーマ『サポート』
- OSST : 9/1(火) テーマ『片付け』、9/11(金) テーマ『疲れたときの上手な休み方』
- ハンドメイド : 9/1(火)『共同作品制作とモールのミニベアのデコレーション』
: 9/15(火)『共同作品制作とプラバン』
- パソコン教室 : 9月テーマ『エクセルでデータをグラフ化してみよう』
- 昼食会メニュー : 9/5(土)『サバ缶とトマトのパスタ』、9/19(土)『ゆかりご飯とみそ汁』
- 夕食会メニュー : 9/10(木)『ピーマンの肉詰め、マカロニサラダ、みそ汁』
: 9/24(木)『沖縄風ゴーヤチャンプルー、サラダ、みそ汁』
- IMR(後期) : 10月から始まります。参加申込みの締切日は9/30(水)です。



<8月 昼食会の一例>
『サバのせ 冷やしうどん』

☆ 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。

☆ 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。屋外スペースでは「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」の模擬店、館内では3Fで「茶道」、5Fは一とホールでは「コーヒードリップバッグ作り体験」とボランティア団体によるむかし遊びの体験、多目的室では障害スポーツ体験としての「ボッチャカーリング」や、「トランプマジックショー」を行います。

地域の方々にあいは一と・みなとにお越しいただき、お祭りを一緒に楽しみながら交流できる機会になればと考えています。皆さまのお越しを心からお待ちしています♪

- 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



★『四の橋夏まつり』に参加しました!★

8月1日(土)・2日(日)、『四の橋夏まつり』(白金商店会主催)に参加しました^^
1日目は「かき氷」、2日目は「光るおもちゃ」と「たまごくじ」の販売をして、子ども連れの方々を中心にたくさんの地域の方々にご来店いただきました。

利用者さん達はお店のスタッフとして参加して、お客さんに商品の面白さや使い方を丁寧に説明したり、掛け合いを楽しんだりして地域の皆さんと積極的に交流し、お祭りならではの笑顔と笑い声が溢れる活気のある雰囲気を楽しみました♪



☆ IMRプログラム(後期)募集のお知らせ ☆

IMR※は、自らが目標を設定して、こころの病を自分自身が管理して、回復につなげていくことを目的とするプログラムです。

みんなで話し合いながら、服薬やストレス対処について考えてそれぞれのリカバリーを目指します。これまでのIMRに参加された方たちからは、『前向きになれそうだなと思った』や『他のメンバーの経験を聞いて、自分だけじゃないんだと思って安心した』などの感想がありました。

一緒に自分のリカバリーについて考えてみませんか?

● 募集期間 : 8月31日(月)～9月30日(水)

◀ IMRプログラムのテーマ ▶

- | | | |
|---------------|-------------------|------------------------|
| ① リカバリーとは | ④ 社会の中の支え、サポートづくり | ⑦ ストレスに対処する |
| ② 精神疾患と症状について | ⑤ 服薬をうまくする | ⑧ 問題や症状への対処 |
| ③ ストレス脆弱性モデル | ⑥ 再発防止計画をたてる | ⑨ 福祉・保健・医療サービスをうまく利用する |

※ Illness Management and Recovery (疾病管理とリカバリー)の略語です。



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。

☆ 8/11 議事録の抜粋 ☆

【当日話し合った内容】

○今年の5月から始まった『外出企画』について、参加の皆さんと意見交換をしました。

- ・一人ではなく、みんなで外出できることが楽しい。思いがけないことが起きても、それが思い出にもなるのも嬉しい。
- ・みんなで同じ経験をしたことで、チームワークができたと思った。
- ・東京タワーに行ってみたい。美術館めぐりをしてみたい。(例えば、東京都庭園美術館や国立新美術館など)
- ・障害者手帳や都営交通パスには経済的な優遇があり、活動範囲が広がられるので利用するとよいと思った。

