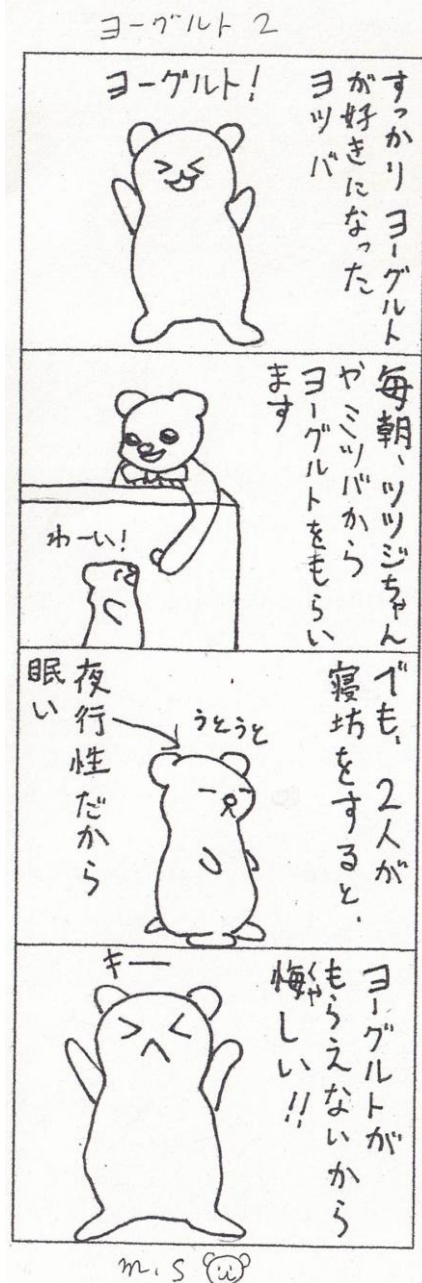




# 「ハンドメイド作品の展示」

in あいはーと・みなとまつり

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

10/10(土)、11(日)の2日間、芝公園周辺で開催されるみなと区民まつりに参加します。今年は出店に加えて、フルート奏者YUKIさんが率いるバンドの方々と一緒に芸能ステージ及びパレードにも参加する予定(11日のみ)です。会場で一緒に歌って！踊って！楽しみましょう♪

・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

《編集後記》  
9/13(日)に第1回精神保健福祉講座を開催しました。落語家の春風亭昇吉師匠をお迎えし、『共生社会』をテーマにご講演と落語を披露いただきました。落語には様々な個性を持つ人たちが登場しますが、その誰もが完璧な人間ではないからこそ「お互いに少しずつ余白をもって生きていく」ことの大切さをメッセージとして受け止めました。演目の「桃太郎」では、複数の役柄を一人で演じ分ける話芸と、その道を究めようとする師匠の歩みに心を打たれ、落語の世界を通した温かな笑いの中で、素敵な学びの時間となりました。 by T.K

# 港区立精神障害者支援センター

# あいはーと・みなと

令和8年  
10  
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                                              |
|---------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| 9/27                      | 9/28                                     | 9/29                                        | 9/30                                                     | 1                                          | 2                                       | 3                                              |
|                           |                                          |                                             |                                                          | ヨガ教室<br>13時～14時<br>※朗読劇部<br>15時半～16時半      | ☆自主卓球<br>15時～16時                        | 昼食会<br>10時半～14時<br>ピアカウンセリング<br>13時～16時        |
| 4<br>第1回<br>家族懇談会<br>     | 5<br>卓球<br>15時～16時<br>☆ボッチャ<br>16時～17時   | 6<br>ハンドメイド<br>14時～15時                      | 7<br>健康相談<br>13時～14時半<br>パソコン教室<br>14時～16時               | 8<br>夕食会<br>15時～19時                        | 9<br>SST<br>14時～15時半<br>卓球<br>16時半～17時半 | 10<br>みなと区民まつり<br>                             |
| 11<br>みなと区民まつり<br>        | 12<br>☆ボッチャ<br>16時～17時                   | 13                                          | 14<br>パソコン教室<br>14時～16時<br>ストレッチ&<br>リラクゼーション<br>15時～16時 | 15<br>ヨガ教室<br>13時～14時                      | 16<br>☆自主卓球<br>15時～16時                  | 17<br>昼食会<br>10時半～14時<br>IMR<br>11時～12時半       |
| 18<br>茶道<br>15時～16時       | 19<br>WRAP<br>14時～16時<br>卓球<br>16時半～17時半 | 20<br>ハンドメイド<br>14時～15時<br>※朗読劇部<br>16時～17時 | 21<br>健康相談<br>13時～14時半<br>パソコン教室<br>14時～16時              | 22<br>みんなで話そう<br>14時～15時<br>夕食会<br>15時～19時 | 23<br>卓球<br>15時～16時                     | 24<br>IMR<br>11時～12時半<br>ストレス対処のコツ<br>15時～16時半 |
| 25<br>ヒューマンふらざ<br>まつり<br> | 26<br>☆ボッチャ<br>16時～17時                   | 27<br>いやしの美容塾<br>14時～15時                    | 28<br>パソコン教室<br>14時～16時<br>ストレッチ&<br>リラクゼーション<br>15時～16時 | 29<br>                                     | 30<br>☆自主卓球<br>15時～16時                  | 31<br>IMR<br>11時～12時半<br>                      |

・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・みなとまつりを開催しました ☆

9/6(日)、年に一度の大イベント、あいは一と・みなと主催のおまつりを開催しました。当日はあいにくの雨にもかかわらず、150名を超える地域の多くの方々にお越しいただきました。

野外スペースでは、たこ焼き、今川焼などの5つの模擬店、館内では茶道体験コーナーやハンドメイド作品の展示、利用者の自主活動でも人気のボッチャをアレンジした『ボッチャカーリング』、トランプマジックショー、『工房ローズマリー』作業体験のコーヒードリップバッグ作り、ボランティア団体の『高輪地区CCクラブ』によるけん玉・お手玉などの昔遊び体験、工房ラピールはさをり織り・クッキー販売と、盛りだくさんの企画で、利用者さんやボランティアの方々と一緒に来館された皆様に楽しんでもらおう！と力を合わせてお迎えしました。

参加された方々の中には、「毎年お祭りを楽しみにしています！」と話してくださる方も多く、とても嬉しい1日をみんなで分かち合いました☆



## ☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 10/19(月) テーマ『日常プラン』
- OSST : 10/9(金) テーマ『安心なお金の使い方』(またはお金の困りごとを防ぐ)
- ハンドメイド : 10/6(火)『フェイクフラワーのアクセサリ』
- ステンシルで作るランチョンマット : 10/20(火)『ステンシルで作るランチョンマット』
- いやしの美容塾 : 10/27(火)『色を楽しむパーソナルカラー』
- 朗読劇部 : 10/20(火)ヒューマンぱらでヒューマンぱらざまつのリハーサル
- パソコン教室 : 10月テーマ『エクセルで関数を入力しよう』
- 昼食会メニュー : 10/3(土)『カレーライス』、10/17(土)『ネギ塩焼きそば』
- 夕食会メニュー : 10/8(木)『ポトフ、ひじきの煮物』
- 10/22(木)『ハロウィンデミライス、サラダ、スープ』



<9月 夕食会の一例>  
『豆腐入り冷しゃぶ、ナスとピーマンの厚揚げ煮、おみそ汁』



## ☆ 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、港区以外にお住まいの方は、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。

## ☆ 港区内のイベントに参加します ☆

### 『2026(第45回)みなと区民まつり』(共催:みなと区民まつり実行委員会事務局 他)

- 日時: 10/10(土) 11時~17時 10/11(日) 10時~16時
  - 場所: 増上寺エリア 福祉の広場
  - 内容: ストラックアウト... 参加費10円で6球チャレンジできます。参加賞もあります!  
たまごくじ... 1回100円で景品をゲット!
  - お問い合わせ: ☎ 03-5424-1392
- ♪ 一緒にお祭りを盛り上げてくれる方、大募集!! 皆様のお越しをお待ちしています ♪



### 『令和8年度(第26回)ヒューマンぱらざまつり』(主催:港区立障害保健福祉センター)

- 日時: 10/25(日) 10時~15時
- 場所: 港区立障害保健福祉センター(ヒューマンぱらざ)
- 内容: 朗読劇部による『我が儘な大男』の上演 ※出演時間...未定  
ハンドメイド作品の展示
- お問い合わせ: ☎ 03-5424-1392



## ☆ 第2回 精神保健福祉講座のご案内 ☆

### 「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。

講師には、ひきこもりや生きづらさを抱える子ども・若者、その家族の支援に長年携わっている長谷川先生をお招きします。

私達みんなのこととして、一緒に考えてみませんか。

- 日時: 11/1(日) 14時~16時
- 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)
- 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
- 申込み先: ☎ 03-5424-1392 (10/1~受付開始)



### 【プロフィール】

行政の社会福祉職勤務、精神科クリニックのソーシャルワーカーを経て、愛知県立大学・白梅学園大学の教員となる。その後、2011年に「つながるcafé」、2023年に援助職支援と家族支援に取り組む「social work lab MIRAI」開設。ひきこもりの状態にある人が全国で146万人に上る中、厚生労働省「ひきこもり支援ハンドブック~寄り添うための羅針盤~」の策定に尽力される。



Zoom参加  
申込フォーム



ひきこもり支援  
ハンドブック

## 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。

### ☆ 9/22 議事録の抜粋

- あいは一と・みなとまつり(あ)と、四ノ橋まつり(四)について、参加の皆さんと振り返り、意見交換をしました。
- ・(あ) 肉巻きおにぎりも美味しかったが、来年は満腹感を感じる牛丼やカレーを提供するのもいいのではないかと。
- ・(あ) ボッチャカーリングは親子参加が多く、子ども達が夢中に遊び、その様子を見ていらっしゃるご家族も楽しそうで好評だった。
- ・(あ) 来場された方には毎年お祭りを楽しみにされている方が多いことを知り、地域に根づいていると感じられて嬉しかった。
- ・(四) ここ数年は光るおもちゃを販売してきたので、来年はシャボン玉や水でっぽうなどに代えてみて喜んでくれると思う。利用者、ボランティア、スタッフが一緒になってお祭りを盛り上げる中、たくさんの交流が生まれて素敵な時間となりました♪

