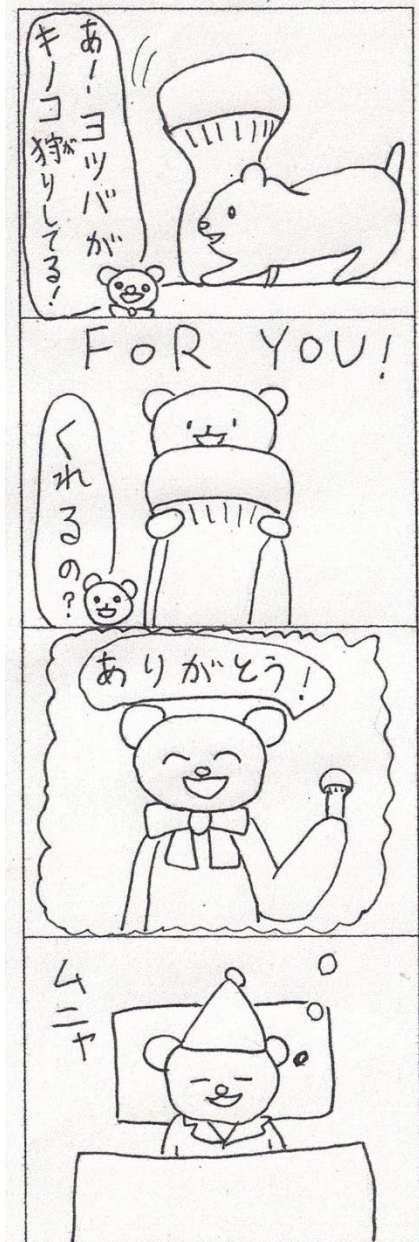




m.s

「あいはと・みなとの芸術家」



みんなの広場
コラムや詩、写真やイラスト等、あいはと・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

夏の厳しい暑さから一転、爽やかな風が吹き、過ごしやすい気候になってきました。一方で気温差が大きくなる季節ですので体調管理にお気をつけください。今年もあと2か月、体調には十分気をつけて、食欲の秋、ファッションの秋、スポーツの秋など、自分らしい素敵な秋を楽しみたいですね♪

・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・はとカフェ)

はとカフェでは、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

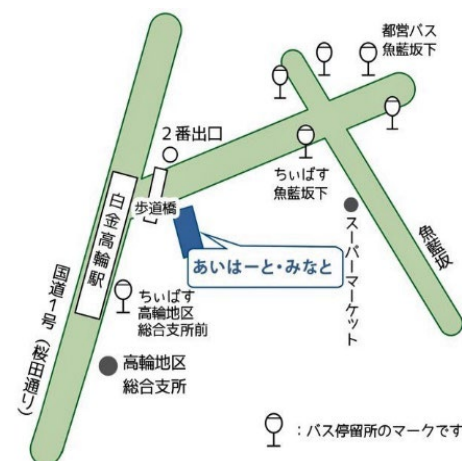
◎電話：03-5449-6455 (代表)

◎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



☉：バス停留所のマークです

《編集後記》 あいはと・みなとでは、毎年、複数の大学の看護学科から実習生を受け入れます。精神科病棟では、患者さんに向き合いケアを学ばれますが、地域では、退院後の暮らしについて生活者の視点からの学びを実習目標のひとつにされています。近年、その人がその人らしさを発揮して生きる『パーソナルリカバリー』が注目されています。症状の改善のみならず、また病気になる前の自分に戻るのではなく、病気を経て新しい自分になることを目指す考え方です。あいはと・みなとを利用される方の目的はそれぞれに異なりますが、実習生は、利用する皆さんの生き生きとしたリカバリーの姿に触れ、地域の中で暮らす豊かさを肌身で感じられているようです。by T・K



あいはと・みなと

令和8年
11
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
1 精神保健福祉講座 14時～16時 	2 卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	3 ハンドメイド 14時～15時	4 健康相談 13時～14時半 パソコン教室 14時～16時	5 ヨガ教室 13時～14時	6 ☆自主卓球 15時～16時	7 昼食会 10時半～14時 IMR 11時～12時半 ピアカウンセリング 13時～16時
8 ※茶道 11時～12時	9 ☆ポッチャ 16時～17時	10	11 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	12 みんなで話そう 14時～15時 夕食会 15時～19時 朗読劇部 15時半～16時半	13 SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	14 館内定期清掃 開館時間が 変更になります 13時～17時 輪い輪いまつり
15	16 WRAP 14時～16時 卓球 16時半～17時半	17 ハンドメイド 14時～15時	18 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	19 ヨガ教室 13時～14時	20 ☆自主卓球 15時～16時	21 昼食会 10時半～14時
22 だれまな カメラ体験 (事前申込み制) 	23 ☆ポッチャ 16時～17時	24	25 パソコン教室 14時～16時	26 夕食会 15時～19時 朗読劇部 15時半～16時半	27 卓球 15時～16時	28 IMR 11時～12時半 ストレス対処のコツ 15時～16時半
29	30 ※精神科医相談 12時半～14時半 ☆ポッチャ 16時～17時	12/1 	12/2	12/3	12/4 	12/5

・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♪

☆ 2026 (第45回) みなと区民まつりに参加しました ☆

10/10(土)・11(日)は、絶好のお祭り日和に恵まれて、朝からたくさんのお客様にお越しいただきました。

地域活動支援センターは、たまごくじの販売とストラックアウトのゲームを行い、工房ローズマリーは、ホットドッグとコーヒーを販売しました。

ストラックアウトでは、利用者さんが大きな声で呼びかけをすると、子ども達が興味津々でブース前に集まり始め、周囲からの声援を受けながらビンゴを狙ってボール投げに熱中しました。その姿は微笑ましく、とても可愛らしかったです。「去年も来たんだよ！」と話してくれる子もいて、利用者さんもスタッフも嬉しくなりました。

利用者さんの元気な呼び込みのおかげで、どちらのブースも完売することができ、みんなで達成感も分かち合いました。

2日目には、チームYUKIのメンバーの皆さんと一緒にパレードに参加しました。おそろいのブルーのTシャツを着て、ボンボンやマラカスなどを手にダンスをしたり、行進をしたり、笑顔いっぱい大いに盛り上がり、楽しさ溢れる2日間でした♪



☆ プログラムのインフォメーション ☆

- OWRAP : 11/16(月) テーマ『ストレスサーと対応プラン』
- OSST : 11/13(金) テーマ『断りにくい時の対処』
- ハンドメイド : 11/3(火)『小さなポマダー作り』
- : 11/19(火)『クリスマスカードを手作りで』
- パソコン教室 : 11月テーマ『筆まめで名刺を作ろう』
- 昼食会メニュー : 11/7(土)『厚揚げの酢豚風』、11/21(土)『焼うどん』
- 夕食会メニュー : 11/12(木)『筑前煮、酢の物、みそ汁』
- : 11/26(木)『鯖缶と豆腐でおやき、サラダ、みそ汁』



<10月 茶道の茶菓子>
『実りの秋』

☆ 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、開館時間が変更となります。

- 日 時 : 11/14(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。

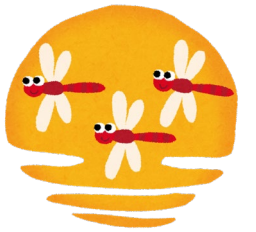


☆ 港区内のイベントに参加します ☆

『第21回 輪い輪いまつり』(主催:高輪区民センター 他)

- 日 時 : 11/14(土)、15(日)
- 場 所 : 港区立高輪区民センター(港区高輪1-16-25)
- お問合わせ : ☎ 03-5424-1392
- 内 容 : 2日間にわたり、さまざまなイベントが高輪区民センターで開催されます。

あいは一と・みなとは、11/14(土) 13時40分～14時、区民ホールのステージにて、①パプリカ(Foorin)、②虹(菅田将暉)、③ 365日の紙飛行機(AKB48)の3曲をあいは一とバンドで披露します！ステージと一緒に歌ってみませんか♪



『三者・生き方フェスティバル in TOKYO』

- 日 時 : 12/12(土)
- 場 所 : 小谷ホール(港区麻布台1-7-8)
- お問合わせ : ☎ 03-5424-1392
- 内 容 : 障がいのある人、家族、ボランティアが一体となり、誰もがそれぞれの個性を生かし、日々の暮らしの中で実感したことなどを、言葉や芸能、手作り作品などで表現するイベントです。私たちは、輪い輪いまつりと同じ3曲を歌います！



☆ 第66回は一と音楽会のお知らせ ☆

本年度、第2回の音楽会を下記のとおり開催します。
歌や楽器の演奏、あいは一と朗読劇部による「我が儘な大男」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作りませんか。
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 : 12/6(日) 13時～15時半予定
- 場 所 : は一とホール
- 定 員 : 40名(観覧希望の方は、スタッフまたは下記までお申し込みください)
- お問合せ : プログラム専用ダイヤル ☎ 03-5424-1392



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。

☆ 10/22 議事録の抜粋

以下の2点の投書について意見交換をしました。

意見① オープンスペースのテレビを有効活用するには？

- ・あいは一と以外で行った活動(朗読劇部、は一とバンドなど)の映像をテレビと一緒に鑑賞する。
- ・外部の活動に参加できなかった利用者も活動内容を知り、楽しめる機会になるのではないか。

意見② カームダウンスペース(気持ちを落ち着かせる避難・休憩できるスペース)として、個室で防音効果のある部屋が欲しい。

- ・静養室やは一とホールを適宜利用するのではないか。
- ・周囲の刺激をシャットダウンする工夫として何かに集中するようにしている。例:動画をみる、好きな色に集中する、コーヒーを淹れる等。
- ・リラックスするために公園のベンチで過ごしている(マイナスイオンを感じる)

上記以外の良い案が浮かびましたら、オープンスペースの「ダベログ」で意見を出し合い、シェアしていきましょう！

