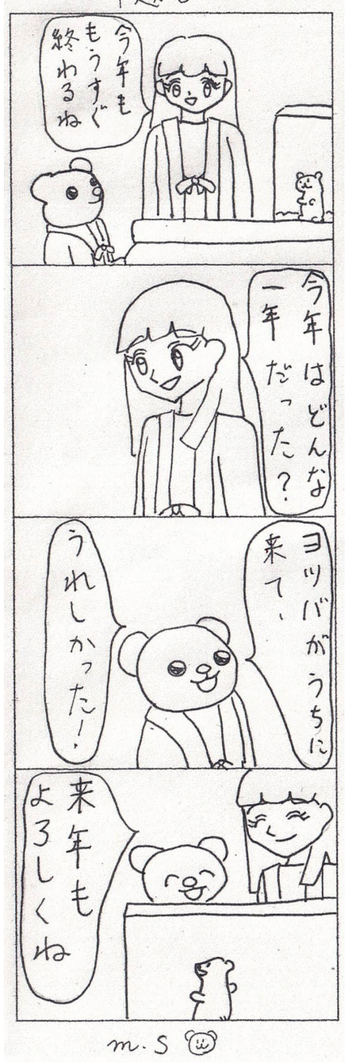


ヒューマンぷらざまつりに展示しました



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

ジングルベルのメロディーが流れる街はクリスマス気分、また年末の慌ただしさも感じる頃となりました。今年も利用者の皆さんと地域行事に参加したり、イベントを開催したり、共に交流を楽しみました。

来年もあいはーと・みなとは皆様とつながり、自分らしさが発揮できる場になるように、一緒に歩んでいきたいと思います。

・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

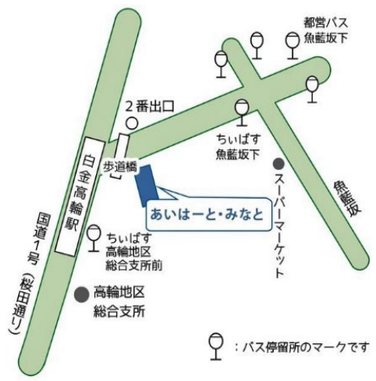
ご本人やご家族にとって最適な障害福祉サービスについて面談等により話し合い、サービス等利用計画を作成し、モニタリングを行います。また、精神科病院等から地域生活への移行の支援も行っています。詳細についてはスタッフまでお問合せください。

・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
・ちぃばす（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）
◎F A X　：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≫ 今年もあとひと月になりました。振り返ってみると、地域でのたくさんのイベントや行事に参加し、またお祭りや講座の開催を通して、多くの方々と交流する機会に恵まれました。「小さくても、一つひとつのエピソードから繋がりは生まれる」と、講座の中である講師が語られた言葉がとても印象に残っています。どの出会いも一期一会、そして、そこからまた人との出会い、繋がりが生まれていくと考えると、どんなに小さなかかわりもかけがえのないものだと感じます。
本年も大変お世話になりました。心より深く感謝を申し上げます。来る年が皆様にとって素敵な年でありますように！　byT.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 12 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
11/29 	11/30	1 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 ※ストレッチ＆リラクゼーション 15時～16時	3 ヨガ教室 13時～14時 ※朗読劇部 15時半～16時半	4 ☆自主卓球 15時～16時	5 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
6 はーと音楽会 13時～15時半 	7 卓球 15時～16時 ☆ボッチャ 16時～17時	8 ※いやしの美容塾 14時～15時	9 パソコン教室 14時～16時	10 夕食会 15時～19時	11 SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	12 だれまな カメラ体験 （アイロンプリント） 三者・生き方フェスティバル in TOKYO
13 茶道 15時～16時	14 みんなで話そう 14時～15時 ※☆ボッチャ 15時～16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	18 ☆自主卓球 15時～16時	19 昼食会 10時半～14時
20 クリスマス会 14時～15時半 	21 WRAP 14時～16時 卓球 16時半～17時半	22	23 パソコン教室 14時～16時	24 夕食会 15時～19時 朗読劇部 15時半～16時半	25 卓球 15時～16時	26 IMR 11時～12時半
27	28 ☆ボッチャ 16時～17時 3階フロア大掃除 	29 休館日：12/29（火）～1/3（日）	30	31	1/1	1/2

・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♪

あいはーとの窓

ヒューマンぷらざまつりに参加しました ♪



10月25日(日)、ヒューマンぷらざまつりが開催され、ふれあいステージに出演させていただきました。

あいはーと・みなと朗読劇部は演目「我がままな大男」を披露しました。

始まるまでは緊張の面持ちだったメンバーの皆さんも、いざ開演すると、堂々とした発声で日頃の練習の成果を存分に発揮され、最高の演技を見せてくれました。

終演後には会場からは大きな拍手と、「今日の朗読劇、よかったよ!」と声を掛けにきてくださる方もいらっしゃり、仲間たちと共に表現する楽しさを満喫し、分かち合ったステージでした＾＾

令和8年度 港区総合防災訓練 高輪会場について



11/8(日)、港区立高松中学校で総合防災訓練が行われました。高輪会場では、初期消火や転倒家具等から救出する実技訓練、AR・生成AIなどの最新技術を活用した地震・煙・浸水体験など、臨場感ある体験型の訓練が充実していました。

また、「ペット防災コーナー」もあり、災害時のペットのケアも学べました。



あいはーと・みなとは、在宅や区民避難所での生活が困難で支援を必要とする方のうち、主に精神障害のある方を対象とした福祉避難所に区から指定されています。

常日頃の備えがいざというときには大事と心掛け、地域とともにある日常を大切にしていきます。

プログラムのインフォメーション



○WRAP	：12/21(月)『注意サインと対応プラン』
○SST	：12/11(金)『一人時間を心地よく過ごすコツ』
○ストレス対処のコツ	：今月はお休みです。
○ハンドメイド	：12/1(火)『クリスマスをイメージしたアレンジメントとクリスマス装飾のお話し』
	：12/15(火)『干支の根付作り』
○いやしの美容塾	：12/8(火)『安心な手作りハンドクリーム』
○パソコン教室	：12月テーマ『筆まめで住所録を作成しよう』
○昼食会メニュー	：12/5(土)『ホイコーロー風丼』、12/19(土)『インド風スパイシーパスタ』
○夕食会メニュー	：12/10(木)『鶏肉のつくねの照り焼き、サラダ、みそ汁』
	：12/24(木)『クリームシチュー、和風マリネ、サラダ』



11月の昼食会の一例
<厚揚げの酢豚風>

☆ 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した。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(あいはーと・みなと)のお知らせ ☆



・年末年始の休館

○期 間：令和8年 12月29日(火) ～ 令和9年 1月3日(日)

・感染症対策について

冬になると例年インフルエンザや感染性胃腸炎が流行します。手洗いやうがい、換気等の基本を大切していきましょう。また体調が悪いときは無理をせず、来館やプログラム参加を控えるなど、自分の健康管理とともに感染拡大の防止にもご配慮くださいますようご協力をお願いします。

☆ 第66回 はーと音楽会のお知らせ ☆

本年度2回目の音楽会を開催します。

10数組の歌や楽器の演奏と、あいはーと・みなと朗読劇部が演目「我がままな大男」を上演します。ぜひ会場にお越しいただき、楽しいひとときを一緒に過ごしましょう☆

観覧をご希望の方は、スタッフまたは下記までお申し込みください。

運営ボランティアの方も大募集です！ステキな音楽会を一緒につくりませんか♪

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
- 場 所 ： 5階 はーとホール
- 対 象 ： どなたでもご観覧いただけます。
- お問合せ:プログラム専用ダイヤル 03-5424-1392





☆彡 クリスマス会 開催のご案内 ☆彡

あいはーと・みなとではクリスマス会を行います♬

レクリエーションを楽しみ、一緒にクリスマスケーキを食べませんか☆

内容の詳細は今後、館内掲示板等でお知らせします。





- ●日 時：12月20日 (日) 14時～15時半
- ●場 所：あいはーと・みなと 5階はーとホール
- ●対 象： 地域活動支援センターの利用登録者
- ●参加費：400円
- ●申込み期間： 12月1日(火)～ 12月13日(日)
- ●申込み先:03-5424-1392 ※ プログラム受付専用にお掛けください。

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。

☆彡 ≪11/12 議事録≫の抜粋



●11/1(日)開催の精神保健福祉講座を話題に意見交換をしました。

テーマは、『「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～』でした。参加者同士で話し合うと、「自立」とは、人に頼らず自分一人だけで考えて行動するイメージが強いことが共通の認識でした。しかし、その考え方は孤立につながりがちであることをご講演で知りました。

長谷川先生の提言する「自律」は、まず、そこに存在していること(Being)に価値を見出します。何か(就労や社会参加等)ができる(Doing)からではなく、自分が自分らしくあることを何よりも大事にします。

そして、まわりの人達とかかわりをもち、相談して頼り、助けを借りながら、自分らしい生き方を選び、決められること。そのような考え方の「自律」を大切にしていきたい、と話し合いました。