

## プログラム再開のお知らせ

緊急事態宣言中の感染予防、一部プログラム中止へのご協力ありがとうございました。

昨年4月コロナ感染拡大と同時の事業開始となりましたが、たくさんのご相談をいただき、継続支援する方は約200人となりました。プログラム利用も100人超えとなり、外に出る機会や、仲間をつくることに活用されています。

今後は感染予防に努めながら、通常の運営となりますが、講演会につきましては、年度内、動画配信のみとさせていただきます。よろしくお願いいたします。

### あいポート講演動画配信

#### 「大人の発達障害の医療と支援の今後」

昭和大学附属烏山病院に大人の発達障害専門外来を開設し、アスペルガー症候群の方を対象としたデイケアを開始する等、これまで大人の発達障がいの医療を牽引してこられた加藤先生の講演動画です。

大人の発達障害における最先端医療の現状や研究成果、小石川東京病院で取り組んでいる訪問診療や晴和病院の2023構想プランについてお話いただきます。

■ 配信期間 2021年11月20日から2022年3月31日まで

■ 受付開始 2021年10月23日

■ 講師 加藤進昌(かとうのぶまさ)氏

(公益財団法人神経研究所理事長・昭和大学発達障害医療研究所所長)

■ 申込みフォーム



※申込みフォームをご利用いただけない方は、下記よりお申し込み下さい。

・送信先アドレス [info\\_i-port@cocorone.space](mailto:info_i-port@cocorone.space)

・件名「あいポート講演動画」

・本文に「参加者氏名(フルネーム)」

■ 問合せ 板橋区発達障がい者支援センターあいポート

電話03-5964-5422(火曜～土曜 10時～17時)

## 水曜グループワーク・金曜グループワーク

### 開始時間変更のお知らせ

11月より水曜及び金曜のグループワーク開始時間を変更します。

【開始時間】 10時15分～11時45分

【グループ】 水曜グループワーク・金曜グループワーク

※あいポート開所時間は変わらず午前10時です。

# あいポート 社会参加訓練の登録案内 について

## 社会参加訓練

### グループワーク

※利用年限は3年です。  
水曜グループ  
木曜グループ  
金曜グループ

### 選択制プログラム

土曜クラブ、情報交流会、身体楽々パーソナルトレーニング、アロマ教室、音楽の時間、パソコン教室、3D 自主勉強会など

### 個別支援室

利用時間  
10:00~17:00  
目的のある個別作業

※利用するには、登録が必要です。

### 登録までの流れ

#### 【体験・見学】

※初回相談面接を受けた方が対象です。  
利用目的、体験回数、登録時期など、相談担当職員と相談して決めてください。

#### 【登録申請】

あいポートが用意する①②の書類を提出して下さい。  
① 「社会参加訓練利用登録申請書」(必要事項を記入して下さい)  
② 「社会参加訓練利用に関する意見書」(主治医が記入)

#### 【登録】

※有効期間は1年間です。  
区役所が承認書を発行します。  
発行まで1~2か月程度かかりますが、発行前も利用できます。

#### 【更新】

※更新時期に職員からご連絡します。  
継続する場合は「社会参加訓練利用登録申請書(更新)」を提出して下さい。  
更新には、医師の意見書は必要ありません。

## 木曜グループワークのご報告

羊毛フェルト・編み物などの手芸や、簡単なスポーツ等、おしゃべりを楽しみながら活動しています。2~5名の少人数で居心地の良い雰囲気です。

その中でも毎月第1木曜日はいつもと趣を変え、講師の清水さんをお呼びしてコミュニケーションについて学んだり話し合ったりする機会を設けています。テーマは「人づきあいと話題の深さ」「相手が知らないことを説明する」など様々です。

10月7日の「自分の特性を相手に伝える」では、相手に知っておいてほしい自分の特性はどんなことかを考え、上手く伝えるポイントを学びました。皆さんからは「普段考えないことを話し合う良い機会になった」「千本ノックの要領で、何度も実践を重ねようと思った」などの感想があがりました。

## カフェねねね のご紹介

ココロネ板橋(あいポートと同じ建物)内にある、スープとおにぎりのお店、「カフェねねね」。  
こだわりの食材を使用し、生産者さんとのつながりを大切にしながら、スープやおにぎり、スイーツを提供しています。  
障がいを持つ方の就労をサポートするカフェとしてこの地域に根差し、さまざまな方が気軽に利用できるカフェを目指しています！  
【営業時間】月曜~金曜 11:30~15:00(休み:土・日・祝日)  
※すべてのメニューのお持ち帰りが可能です。  
※Wi-Fi 完備です。

## 11月のプログラム予定

月	火	水	木	金	土	日
1 休	2	3 祝・休	4 木曜グループワーク ※ 14:00～15:30	5 金曜グループワーク※ 10:15～11:45 アロマ教室 13:00～14:30	6 パソコン教室 10:00～11:30 身体楽々パーソナルトレーニング ※ 音楽の時間 14:00～15:00	7 休
8 休	9	10 水曜グループワーク※ 10:15～11:45 3Dテザイン自主勉強会 14:00～16:00	11 パソコン教室 10:00～11:30 木曜グループワーク ※ 14:00～15:30	12 金曜グループワーク※ 10:15～11:45 囲碁将棋プログラム 13:30～15:00	13 身体楽々グループ活動 11:00～12:00 身体楽々パーソナルトレーニング ※ 3Dテザイン自主勉強会 SST 14:00～16:00	14 休
15 休	16	17 水曜グループワーク※ 10:15～11:45 3Dテザイン自主勉強会 14:00～16:00	18 木曜グループワーク ※ 14:00～15:30	19 金曜グループワーク※ 10:15～11:45 音楽の時間 (ココネワークス合同) 13:30～14:30	20 パソコン教室 10:00～11:30 身体楽々パーソナルトレーニング ※ 土曜クラブ 14:00～16:00	21 休
22 休	23 祝・休	24 水曜グループワーク※ 10:15～11:45 3Dテザイン自主勉強会 14:00～16:00	25 パソコン教室 10:00～11:30 木曜グループワーク ※ 14:00～15:30	26 金曜グループワーク※ 10:15～11:45	27 身体楽々パーソナルトレーニング ※ 3Dテザイン自主勉強会 14:00～16:00	28 休
29 休	30 メンバー情報交換会 14:00～16:00					休

※身体楽々パーソナルトレーニングは、10:30～14:30の間で、おひとりの枠は約50分です。事前申込制です。

※木曜午後のグループワークは、女性のためのグループワークです。

※金曜午前のグループワークは、就労準備を目的としたグループです。

※水曜と金曜日のグループワークの時間は10:15～11:45に変更になりました。

### 【報告とお知らせ】

#### ～発達障がいの理解を深める～

#### メンバー情報交換会

前号お知らせ以降のテーマをご案内します。

#### ●10/23(土)「とっさのリアクションで苦勞すること(感情と行動について)」

人からとっさに声をかけられたとき、筋を通した行動をとっていたのに指摘された時などの場面で、衝動的にあるいはパニックで感情的な言動をしてしまうことがあると思います。

ストレスやダメージから自分を守るがゆえの反射的な行動であっても、相手からは理解されにくく、挽回する機会も持てないままに残念な経験をされた方々もいると聞きます。

このような場面での苦勞や折り合いの付け方について、情報交換をしたいと思います。

#### ●11/30(火)「人付き合いについて」

共通の話題がある人、働きやすい同僚や上司、親しい友人など、関わりやすい存在がいることは生活のしやすさにつながる面があります。一方、一人でいる方が自分らしくいられて気楽だという生活場面もあります。

「趣味が共通だから」「仕事を円滑にするために」「居心地がいいから一緒にいる」など、そもそも人と関わる意味について情報交換をしながら考えます。

#### ●12/21(火) テーマ未定(参加者アンケートを参考に決めます)

◎ 時間は全て14時～16時です。参加希望の方は担当スタッフまでお申込みください。

## 12月のプログラム予定

月	火	水	木	金	土	日
		<b>1</b> 水曜グループワーク※ 10:15～11:45	<b>2</b>	<b>3</b> 金曜グループワーク※ 10:15～11:45	<b>4</b> パソコン教室 10:00～11:30 身体楽々パーソナルトレーニング ※	<b>5</b> 休
		3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	木曜グループワーク ※ 14:00～15:30	アロマ教室 13:00～14:30	音楽の時間 14:00～15:00	
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> 水曜グループワーク※ 10:15～11:45	<b>9</b> パソコン教室 10:00～11:30	<b>10</b> 金曜グループワーク※ 10:15～11:45	<b>11</b> 身体楽々グループ活動 11:00～12:00 身体楽々パーソナルトレーニング ※	<b>12</b> 休
休		3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	木曜グループワーク ※ 14:00～15:30	囲碁将棋プログラム 13:30～15:00	3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> 水曜グループワーク※ 10:15～11:45	<b>16</b>	<b>17</b> 金曜グループワーク※ 10:15～11:45	<b>18</b> パソコン教室 10:00～11:30 身体楽々パーソナルトレーニング ※	<b>19</b> 休
休		3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	木曜グループワーク ※ 14:00～15:30	音楽の時間 (ココネワークス合同) 13:30～14:30	土曜クラブ 14:00～16:00	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> 水曜グループワーク※ 10:15～11:45	<b>23</b> パソコン教室 10:00～11:30	<b>24</b> 金曜グループワーク※ 10:15～11:45	<b>25</b> 身体楽々パーソナルトレーニング ※	<b>26</b> 休
休	メンバー情報交換会 14:00～16:00	3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	木曜グループワーク ※ 14:00～15:30		3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
休		休 (～1/3)	休 (～1/3)	休 (～1/3)	年末年始のため 1月3日まで休み	

※身体楽々パーソナルトレーニングは、10:30～14:30の間で、おひとりの枠は約50分です。事前申込制です。

※木曜午後のグループワークは、女性のためのグループワークです。

※金曜午前のグループワークは、就労準備を目的としたグループです。

※水曜と金曜日のグループワークの時間は10:15～11:45に変更になりました。

※年末年始は12/29～1/3です。



### プログラム紹介 ～パソコン教室～

講師の先生をお呼びして、Word や Excel のスキルを学びます。講義後に練習問題に取り組みます。また、チラシや見積書などの仕事に活かせるもの、カレンダーや年賀状といった日常で使えるものなどを作成します。

集中して取り組むことで頭がすっきりするといった感想や、課題を作成すると達成感があるといった感想もいただいています。

〈今まで作成したもの〉

- ・グラフを使った構成表
- ・挨拶状 等

〈今後の予定〉

- ・カレンダー作り
- ・年賀状

※制作物は当面の間、土曜日のみを予定しています。



板橋区発達障がい者支援センターあいポート

〒173-0036 板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階

開所時間:火曜～土曜 10時～18時 ☎相談受付電話 03-5964-5422(火曜～土曜 10時～17時)