



つぼみ 10月号

第41号 令和5年10月1日
地域活動支援センター ひだまり
〒891-0111 鹿児島市小原町 8-1
TEL【099-260-5865】

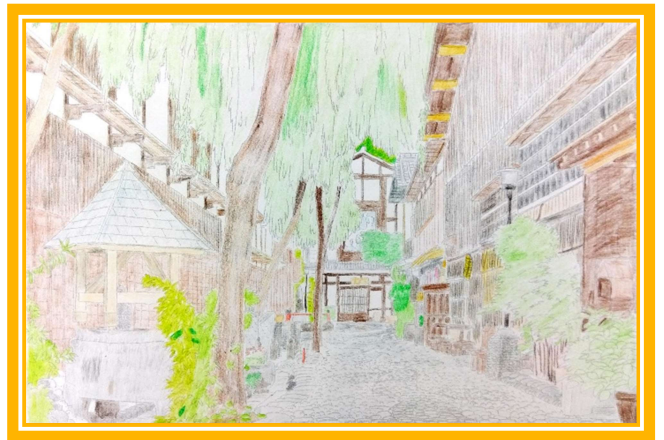
ピアスタッフからの情報発信！！

てげてげに生きる

私事ですが、先日友愛フェスティバルで体験発表をさせていただきました。手も声も震わせ、緊張しながらの発表でしたが、会場の皆さんが温かく見守って下さいました。発表後、ある女性から声をかけて頂き、その方の状況を聞きました。いろいろなことを抱えながらも、合間をぬって友愛フェスティバルに来られていたとのことでした。そんな状況の中、耳を傾けて聴いて下さったと思うと、嬉しかったです。身体に気をつけて下さいと声をかけて頂き、とても励みになりました。

私の近況としては、物理的にやる事が蓄積し、少し無理をしてしまいました。自分はまだやれると過信したことで身体にサインが出てきてしまいました。幸い早く気付くことができたので、大事には至りませんでした。健康管理はやはり大切ですね。自分のことを再度、振り返るきっかけになりました。

利用者さんの 作品コーナー



岐阜県にある郡上八幡ぐじょうはちまんと呼ばれる街の風景を描いた塗り絵です。左右の建物に陰影をつけるところに苦戦したとのこと。色を重ねて工夫したと教えてくださりました。



カトレアの花を描いた塗り絵の作品です。ひと際目を引く、唇弁しんべんと呼ばれる濃く塗られた部分は、色を何色も重ねて出せた色とのことで苦労しましたとコメントを頂きました。

ひだまりの活動紹介

～9月の活動①～

水族館へ行こう!!

まだまだ暑い日が続きますね。どこか涼みに行きたい! ということで、いおワールドかごしま水族館に行ってきました!



友愛パスと障害者手帳を活用して入館料免除で楽しめました。



小動物に癒され思わず「かわいい」と一緒に声が出たりも…

限られた時間ではありましたが、いろいろな海の生き物に魅了され、写真を撮るなどして過ごされていました。



移動の電車が混んでいて、イルカショーに間に合いませんでした。それでも、皆さん楽しんでいただけたとのことで、ホッとしています。またリベンジしましょう!

ソフトボール



今月から3年ぶりのソフトボールが再開です!今回はキャッチボールをしてから、ノックとバッティングの練習をしました。

ラップ WRAP



今回のテーマは「自分の権利擁護」。難しい内容に見えますが、ファシリテーターを中心に皆さん熱心に向き合っていました。

ウェルカムトーク



前回中止だったせいか、皆さん大いに楽しまれながら趣味の話、今後の夢など様々な話題に花を咲かせていらっしゃいました。

音楽サークル



久しぶりの参加者もいらっしゃいました。楽しい時間を一緒に過ごせたと思います。

卓球



鋭い打球が多く、ハイレベルな打ち合いが繰り広げられていました。

ミニバレー



試合形式で楽しくバレーをしています。皆でボールを繋いでいると、何だかとても和やかな気持ちになります。

ひだまりの活動紹介

～9月の活動②～

アート はっぴいART



今月は黙々と塗り絵に取り組む姿が見られました。静かな時間をまったりと共有するのも心地良いものですね。

スイッチ Switch



『Switch Sports』でボウリングやテニス、バトミントンをして楽しみました。

ひまじんくらぶ 暇人倶楽部



今回もバドミントンやトランプをしながら楽しい時間を過ごされたようです。

映画観賞会



『メリーポピンズ』を鑑賞しました。
鑑賞作品も募集中ですよ！！



【ご案内】

『つぼみ』『活動予定表』『イベント案内』をホームページで見ることができます。



←QRコードをスキャン！
もしくは↓で検索！

ひだまり つぼみ



～イベント案内～

依存症ってなに？

セルフヘルプフォーラムかごしま

第22回

セルフヘルプフォーラム かごしま

【テーマ】

依存症ってなに？～十人十色の生きづらさ～

2023年
日 11月5日(日)
時 10:00～16:00
(受付9:30～)

会場
かごしま県民交流センター
大研修室3・4
東棟4階

日程：令和5年11月5日（日）

時間：10:00～16:00（受付9:30～）

場所：かごしま県民交流センター
東棟4階 大研修室3・4

内容：①岡田洋一先生による講演
（九州ルーテル学院大学 教授）
②体験発表・自助グループ紹介
③交流会

アルコールやギャンブルで問題がある等様々な生きづらさを抱える当事者やその家族が参加されている自助グループについてのフォーラムです。皆さんも自分の生きづらさを吐露したり分かち合ったりできる居場所が見つかるかもしれません。たくさんのご参加お待ちしております！

お願いとお知らせ

【入館時の対応について】

体調確認等の実施が不要になりました。
一方で、ひだまり利用時のマスクの着用につきましては、引き続きご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。