

ひだまり

つぼみ 11月号

第42号 令和5年11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

もう、早いもので今年もあと二ヶ月を切りましたね。小学生の時の夏休みは長く感じていましたが、今はあっという間に時が過ぎていくのに驚いています。

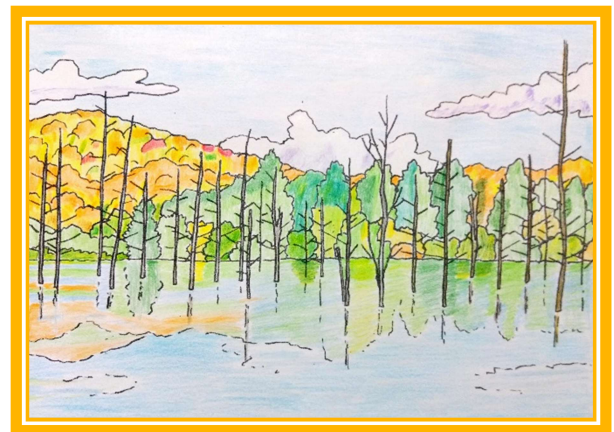
最近、しばらくお休みしていたウォーキングを再開させました。少し体調を崩していた時は、怠いなー…となかなか気が向かないことが多かったです。それが、少しずつ回復していき、散歩でもしてみようかなと心に余裕を持てるようになりだし、今では、仕事に行く日は歩いて出勤できるようになりました。やはり、歩いていると、気持ちがなんとなく前向きになり、身体が軽くなる感覚があります。少し冷たい風を感じ、野花を見て癒されたりなど、五感を使うのも良いのかもしれません。

この間は、ある道端の柿の木にたくさん実がなっていました。橙色が綺麗で思わず、立ち止まってしまいました。後日、私も柿を買ってデザートに食べました(笑)。

利用者さんの 作品コーナー



フヨウという花を描いた塗り絵の作品。赤い花びらの色が上手く表現できたようです。



北海道美瑛町にある「白金青い池」を描いた塗り絵作品。この池を象徴する水面の反射に拘って色を塗られたとのことでした。

ひだまりの活動紹介

～10月の活動①～

バーベキュー ひだまり BBQ大会 in 兵庫由公園


4年ぶりのバーベキュー大会！…だったのですが、当日は悔しくも雨。そのため、予定を変更して室内でレクリエーションをしてから、ひだまりでお肉を食べました！



レクリエーション内容は卓球大会とスイッチスポーツでボウリング！

スイッチの画面は壁に投影して大迫力でした！高いスコアが連発して盛り上がりました。



焼きそばも美味しくできました！ 



皆さん、楽しく体が動かせたり、美味しいお肉が食べられたりと大変楽しんでいただけたようです！来年は、公園に行って青空の下でBBQしたいですね！

ソフトボール

10月は、あいにくの雨で中止でした…。11/14(火)には試合を組んでいますので、たくさんのご参加お待ちしております！

ラップ WRAP

今回は、「サポート」について理解を深めました。皆さん、意見を出し合い、いろいろな考え方を共有しました。

ウェルカムトーク

火山灰や目にまつわる話、好きな食べ物の話など、皆さん知っていることを挙げられ、それに頷いている方も多かったです。

ひまじんくらぶ 暇人倶楽部

バドミントンで汗をたくさん流し、カードゲームは、神経衰弱が盛り上がりました。

卓球

今回は、経験者の方々が大いに盛り上げてくださり大きな歓声が上がっていました。

ミニバレー

5～6人制バレーを皆さん楽しまれたようです。11/21(火)には大会もあります！皆さんの参加希望、お待ちしております！

ひだまりの活動紹介

～10月の活動②～

音楽サークル



10月1日、かんまちあで開催されたイベントにひだまり音楽サークルが出演させていただきました。今回は、日置市にあるふるさと学園との合同バンドとして『翼をください』『上を向いて歩こう』『手のひらを太陽に』の3曲を披露！！

緊張しつつも楽しんで演奏できました。



はっぴいART

アート



今回から^{まんだら}曼荼羅アート(塗り絵)に取り組んでいます。好きな色で良いと言われると、かえって色々考えすぎてしまいますね。

スイッチ

スイッチスポーツのボウリングをプレイ！
徐々に高スコアになり盛り上がりました。



映画観賞会

『ライオンキング』を鑑賞しました。
鑑賞作品も募集中ですよ！！



～イベント案内～

ひだまりも出展！

こころで描く絵画展

日程：令和5年12月19日(火)～24日(日)

場所：鹿児島市立美術館

料金：無料(入館料含む)



内容：鹿児島で暮らす精神障がいをお持ちの方数百人が出展する絵画展です。病院のデイケアや福祉事業所などで作製した作品を披露する場を設け、市民からの障害者理解を深めてもらう目的も兼ね、毎年この時期に開催されています。

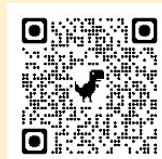
ひだまりで見学ツアーも計画しています。

12月の活動案内を楽しみにお待ちください！！



【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



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。