

ひだまり

つぼみ

12月号

第43号 令和5年12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】

お知らせ

12月13日(水)は、
館内清掃のため13:30に閉館いたします。

令和5年12月31日(日)
～ 令和6年1月3日(水)

上記の期間で休館いたします。
当該4日間は、お電話もつながりません。
急ぎのご要件がある方は谷山病院まで
お問い合わせください。(099-269-4111)

利用者さんの 作品コーナー



千葉にある「水郷佐原あやめパーク」という
植物園の風景を描いた塗り絵の作品です。
水面に映る影の表現に苦労されたとのこと
で、上手に塗れたと仰っていました。
色鮮やかに描かれていて、美しいですね。

ピアスタッフからの情報発信！！

てげてげに生きる

早いもので、あっという間に今年も残り
あと1ヶ月を切りました。

今年は暖冬とは言われていますが、寒く
なってくると温かいものを飲むことで
心が落ち着きます。街はすっかりクリス
マスモードですね。クリスマスと言え
ば、私はイルミネーション。寒いですが、
光に癒されますよね。今年はどこに行こ
うかと考えているところです。

最近、なるほど！と学んだことがあります。
それは、「冬至」とありますが、湯に
浸かって病を治す「湯治(とうじ)」にか
けているようで、更に「柚子(ゆず)」に
も「融通(ゆうずう)」が利きますように
という願い事が込められているとのこ
とでした。昔ながらの伝統も調べてみる
のも面白いものですね。今年、柚子湯
を楽しもうと思います！

そして、今年もつぼみにお付き合い頂
き、ありがとうございました。来年も飛
躍した良い一年になりますよう、心より
お祈り申し上げます。

ひだまりの活動紹介

～11月の活動①～

秋の動物園遠足！

今年5月は雨で中止だったため、ちょうど1年ぶりに平川動物公園に行きました！今回は天気に恵まれて、大変心地良い気候の中、散策することができました！！

動物たちの写真もたくさん撮れました。かわいいですね。



皆さん、動物たちの特徴や印象などを話ながら楽しそうに交流されていました。楽しんでいただけたようで良かったです。



音楽サークル



バンド形式で演奏を楽しんでいます！11月は何名か見学者も来ていただきました！12月はクリスマスソングを演奏予定です！！

ラップ WRAP



元気に役立つ道具箱について考え、「気分転換になること」と「体調管理のために大切なこと」を皆で出しました。

ウェルカムトーク



趣味の話もありつつ、体調管理で気を付けていることや障害福祉サービスについての情報交換などもされていました。

スイッチ Switch



ボウリングで、「頑張って！」と応援し合って、皆さんハイスコアを出していました。

卓球



今回は、珍プレー・好プレーが多くあり、終始笑顔のあふれる楽しい時間でした！

はっぴいART



ここで描く絵画展に向けた作品づくりに取り組んでいます！見学ツアーも予定しているのでご参加お待ちしております！

ひだまりの活動紹介

～11月の活動②～

ソフトボール



インターラクトカップソフトボール大会に出場してきました！

今回は下田町にあるソーバーハウスの方々との合同チームとして参加し、戦績は1勝1敗と入賞はできませんでしたが、楽しんでプレーすることが出来ました！



ミニバレー



鹿児島県ソフトバレーボール大会に出場してきました！！

全国で準優勝した県選抜チームとも対戦しました！結果は残念でしたが、良いプレーもたくさんあり、楽しまれたようです！



載せきれなかった活動もいくつかありますが、予定通り実施できました！！

～イベント案内～

皆で語ろう！

ピアサポート専門員と語ろう会

日程：令和5年12月23日（土）

時間：13:30～16:00（受付13:00～）

場所：はーと・ぱーく



内容：精神障害等で生きづらさを抱える当事者でありながら病院や福祉事業所で働いている“ピアサポート専門員”と、お茶を飲みながら気軽に交流してみませんか？ピアサポート・ピアサポーターに興味のある方で、当事者の方なら、どなたでも参加できます！！

仲間同士で親睦を深め、支え合いの輪を広げませんか？



【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。