

ひだまり

# つぼみ 1月号

第44号 令和6年1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】

2024



あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いいたします。

ひだまりスタッフ一同

ピアスタッフからの情報発信！！

## てげてげに生きる

明けましておめでとうございます。暖冬とは言えないような、厳しい寒さが続きましたが、体調はお変わりないですか？

用事のついでに新しい公園に行くことに…。実は、20年前も行ったことのある場所でした。まさか、再びこの地を訪れるなんて思ってもみませんでした。

あの時は夜空を眺めていましたが、最近の見上げた空は気持ちの良い真っ青な大空でした。樹木と空のコントラストがとても綺麗で、太陽の光も心地良かったです。

気持ちが優れずに真夏の空を眺めていたあの時、今では冬が訪れ、子どもたちが賑やかに遊んでいました。そんな景色を見て、微笑ましく思います。

20年前は苦しいと思っていたことが、時代は変わり、今では「あんなこともあったな」と振り返ることができるようになりました。

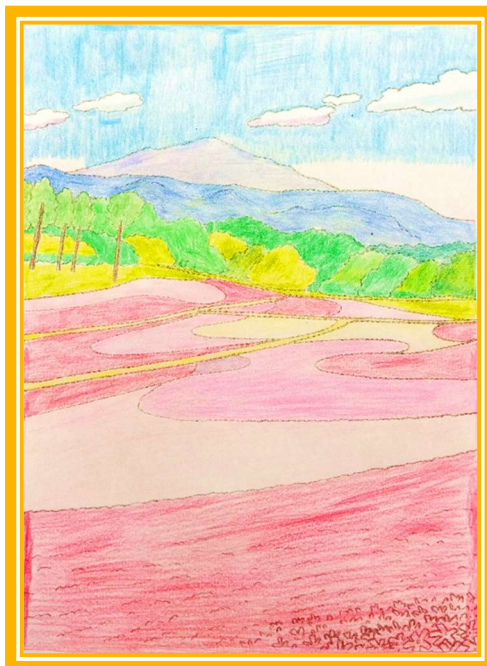
「今日、悩んだことが明日も同じ悩みとは限らない」と、家族に言われて、しっくりきた自分がいました。

利用者さんの

## 作品コーナー



仮面ライダー2号のイラストです。仮面の緑色を表現するのが難しかったとのことです。色を重ねて工夫されていますね。



埼玉県秩父市に位置する羊山公園の塗り絵です。4～5月に観られる芝桜の丘を鮮やかに表現されています。

# ひだまりの活動紹介

～12月の活動①～

## クリスマス DAY!!

毎年恒例となった“クリスマス Day”!!  
お昼には映画『ブラックナイトパレード』  
を鑑賞しました!そして、夕方からアミュ  
プラザ鹿児島に行き、イルミネーションを  
観てきました!



写真撮影の  
要望も多く  
私たちも撮  
ってください  
!と盛り上  
がっていました。



写真の  
一部を  
ご覧ください!

イルミネーション鑑賞の後は、アミュ地下  
での買い物を楽しみました!皆さん好き  
好きに買い物を楽しまれたようです!!



皆さん  
で集合  
写真も  
撮りま  
した!  
ツリー  
の大き  
さが際  
立ちま  
すね。  
とても  
きれい  
でした

## 音楽サークル



クリスマス間近ということで、『ジングルベル』や『赤鼻のトナカイ』などクリスマスソングも何曲か演奏して楽しみました!

## ラップ WRAP



今回のテーマは「日常生活管理プラン」。  
”いい感じの自分(普段の自分)”でいるた  
めに必要なことなどを話し合いました。

## ウェルカムトーク



参加者から「話を聴くだけでしたけど、楽  
しい時間を過ごせました」という感想をい  
ただき、大変嬉しく思いました。

## ソフトボール



最近、この活動を目当てに来られる新規の  
利用者さんが多く、嬉しいです!

## ミニバレー



11月の大会を終えてから、皆さんのバレー  
熱が冷めません!合間にスパイク練習  
もされるなど熱心に取り組まれています。

## スイッチ Switch



スイッチスポーツでボウリングとバドミン  
トンをして盛り上がりました!



## ひだまりの活動紹介

～12月の活動②～

### アート はっぴいART



ひだまりのはっぴい ART における最近のトレンドは曼荼羅アート！色の組み合わせなどを楽しみながら塗っています！

## こころで描く絵画展 見学ツアー

毎年恒例の鹿児島市立美術館にて開催される「こころで描く絵画展」の見学ツアーに行ってきました！

ひだまりの利用者さんたちが作った作品、計32点も出展しました。



塗り絵や書道など、様々な形で表現されていました。

写真は、ひだまり出展の作品です！



実際に作品を出展された利用者さんも見学ツアーに参加され、ご自身のお気に入り作品と記念撮影しました！



## 忘れてませんか 更新手続き



自立支援医療  
精神障害者手帳



期限の**3か月前**  
から手続きできます

友愛パス



期限の**2か月前**  
から手続きできます



## 【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。また、ひだまりがミーティング会場となっている自助グループ「AA」や「みらい」の情報などもご覧いただけます！



←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。