



つぼみ 2月号



第 45 号 令和 6 年 2 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

新年早々、痛ましい出来事が起こり、他人事とは思えずにいるところです。普段通りに生活できることが、どんなにありがたいことなのか…。ニュースを通して、いろいろ考えさせられました。普段、ないことに注目しがちですが、今回はあることに注目してみました。

帰る家がある。あたたかく過ごすことができる。食べ物にも困っていない。喉が渴いたら、好きな時に水分補給できる。在宅サービスに頼ることができる、病院に行くことができるなど…。そういうことが積み重なって、私は安定できているのだと思います。

当たり前が出来事にもっと感謝して、日々を生活していけたら、小さな幸せにたくさん気づけそうな気がします。

私は鹿児島から祈ることぐらいしかできませんが、被災者の方々が一日も早く平穏な生活に戻れることを心から祈っています。

ひだまりの活動紹介

～1月の活動①～

初詣に行こう！

新年を迎え今年初めてのイベントは、照国神社に行っの初詣でした！



参拝の後は、出店で買い物をするなどして自由に過ごしました。

皆さん楽しんでいただけたようです！
良い一年になりますように！！



ひだまりの活動紹介

～1月の活動②～

はっぴい ART ～書き初め～



新年初めてのはっぴい ART ということで、今回は書初めを行いました！



←この作品は、今年の干支「辰」の漢字を龍のように模して書かれたものです。発想が豊かでユーモアのある作品ですね。

今年の抱負→
を書いてく
ださる方も
いらっしゃ
りました。

頑張らない
今あることに感謝
楽しい時は笑う
辛い時は泣く
自分に優しく
人に優しく

今年はこのつがい
をたくさんふや
したいはっぴいART
Tギターはつげ
たい

←今年の抱負です
ね。仕事への意気
込みやひだまりの
活動に対するモチ
ベーションを書と
して示してくださ
いました。

ラップ WRAP



テーマは「引き金」。自分の感情を揺さぶられる出来事は何か、それと出くわした時はどう対処しているかを言語化しました。

ウェルカムトーク



年末年始の過ごし方についての話や気分の落ち込んだ時どうすればよいかといった悩みの共有などもされていました。

ひまじんくらぶ 暇人倶楽部



今月からひだまりのスイッチを使った活動を始めたようです。

ソフトボール



皆で楽しくお話をしながら、キャッチボールやバッティングなどをして過ごしています！

卓球



卓球経験者による白熱のラリーが繰り広げられ、盛り上がりました！

ミニバレー



2月14日に「ピュアーズ杯」という4人制バレーの大会へ出場します！それに向けた練習を楽しみつつ行っています！

ひだまりの活動紹介

～1月の活動③～

音楽サークル



今月も楽しくバンド形式で様々な曲を演奏しました！見学だけでも大歓迎です！

スイッチ Switch



『スイッチスポーツ』でボウリングとゴルフを楽しみました。

映画観賞会



『君に届け』を鑑賞しました。
鑑賞作品も募集中です！！

利用者さんの 作品コーナー



岡山県にある「倉敷美観地区」の塗り絵作品です。建物の細かい模様を塗る点に苦勞されたようです。水面の反射もきれいに表現されていますね。

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。



2月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ミニバレー 13:30～
4 映画観賞会 13:30～ 	5	6 	7 はっぴい ART 13:30～ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	8	9 	10 ソフトボール 11:00～ 映画観賞会 13:30～
11 Switch 13:30～ 	12	13 	14 ピュアーズ杯 ソフトバレー大会 9:00～ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	15 音楽サークル 13:00～ 	16	17 ラップ WRAP 10:00～ ミニバレー 13:30～
18	19	20 	21 はっぴい ART 10:30～ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	22	23	24
25 卓球 13:30～	26	27 	28 ウェルカムトーク 14:30～ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	29 音楽サークル 13:00～ 		
ひだまりで開催される自助グループ紹介 AA 毎週土曜日 16:00～17:00 みらい 第2日曜日 10:00～11:30			活動の詳細はホームページをご覧ください ひだまりまでお問い合わせください。 			

映画鑑賞会 作品紹介 『キングダム』

春秋戦国時代の秦。戦災孤児の少年・信は天下の大將軍になることを夢みて、親友の漂とともに剣術の鍛練に励んでいた。だが漂の方だけが王宮に召し上げられ、2人は別々の道を歩み始める。しばらく経ったのち、致命傷を追った漂が信の前に姿を現し、ある地図を託して落命する。

ソフトバレー大会に出場します!!

精神保健福祉ボランティアサークルゆめの実が主催する「ピュアーズ杯ソフトバレーボール大会」に出場します。初心者の方でも大歓迎！一緒によい汗をかき、楽しみましょう！詳しくは、ホームページ又は館内に掲示してある案内をご覧ください！

予定は変更の可能性もございます。

あらかじめご了承ください。

原則として活動は予約制です。

参加される際は、事前にご連絡ください。

TEL：099-260-5865