

何ができるの “ひだまり”について

ひだまりは、地域活動支援センターという障がいや生きづらさ等を抱えながら地域で生活されている方々の支援を行う、通所型の事業所です。様々な機能を持つひだまりですが、今回は主にできること3つについてご紹介していきます！

●余暇活動への参加

創作活動や音楽活動、スポーツや映画観賞など、ひだまりでは様々な活動に参加できます。他の人との交流や趣味の発見にもつながるかもしれませんよ？



●館内設備の利用

パソコンでの調べ物や動画の視聴ができたり、テレビを視聴できたり、テレビゲームができたりと様々な設備を利用することができます。見学もできますよ！



●相談

日々の生活を送る中で出てくる困り事や不安に思うこと、悩んでしまうことなどをスタッフに相談することもできます。



相談方法は電話や来所しての面談、必要に応じて訪問や同行など様々です。一人で悩まず一度相談してみませんか？

利用者さんの 作品コーナー



バラの塗り絵作品です。ピンクのグラデーションを表現することが難しかったようです。色を重ねるなどして工夫されていますね！

～ご案内～



スイッチ
貸し出し中！



- 貸出曜日 毎週水曜日
- 貸出時間 9:00～17:00
- 貸出場所 2階ひだまり事務所

※談話室使用中やスタッフ不在時は貸し出しできません



ひだまりの活動紹介

～3月の活動①～

お花見遠足！ In 甲突川河畔

毎年恒例のお花見に行ってきました！
なかなか開花時期が計れず、日程の変更もありましたが、当日は何とか花開いた桜を眺めることができましたよ！



← 満開とはいきませんが、
すがすがしいでした！

天候にも恵まれ、皆さんで話をしながら過ごすことができました！



アミュ地下にある
“たごさく”の黒酢
チキン南蛮弁当！

青空の下、皆で食べるお弁当も美味しかったです！
お話も弾み、楽しく交流できました！
来年もどこかお花見に行きましょうね！



ラップ WRAP



テーマは「クライシスプラン」。自分が危機に直面した時の対処法を調子が崩れる前に考えておくことの重要性を学びました。

ウェルカムトーク



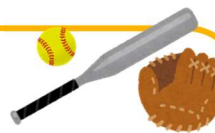
最近作った料理やお菓子の話や好きな食べ物の話題などで盛り上がりました。

スイッチ Switch



今月は『Switch Sports』でボウリングを楽しみました！

ソフトボール



今月も楽しくキャッチボールやバッティングなどをして過ごしました！外で体を動かすのは気持ちいですね！

ミニバレー



珍プレー・好プレー続出で大いに盛り上がりました！よく繋がると一体感も感じられて楽しいですね！

卓球



ラリーを続けて、和やかに楽しみました。
長く続けると嬉しいものですね。

ひだまりの活動紹介

～3月の活動②～

音楽サークル



今回は、季節を感じる春にまつわる曲を演奏しました。その他は変わらず童謡などの演奏を練習しましたよ！

ひまじんくらぶ 暇人倶楽部



バドミントンで盛り上がり、テレビゲームに熱中したりとそれぞれ楽しめたようです。

はっぴいART

アート



風景画に習字、塗り絵など自由に取り組みました。お話だけして帰られる方もいて、それぞれの楽しみ方がありますね。

退職者メッセージ

今年度(令和6年3月末)を持ちまして、ひだまりを退職いたしました。皆さんとサークル活動で大きなモザイクアートを作成したり、ミニバレーやソフトボールと一緒に汗をかいたり、いろんな場所に遠足で行き、おいしいお弁当を食べたりと、たくさんの楽しかった思い出でいっぱいです。これからもたくさんひだまりを利用していただき、活動やイベントが少しでも皆さんの日常生活の彩りになれば良いなと思っております。今までありがとうございました！

馬場



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、よろしく願いいたします。



4月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 	3 アート はっぴい ART 13:30~ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~ 	4 	5	6 ミニバレー 13:30~
7 映画観賞会 13:30~	8	9 	10 ウェルカムトーク 14:30~ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~	11 音楽サークル 13:00~ 	12 	13 ソフトボール 11:00~
14 Switch 13:30~	15	16 	17 アート はっぴい ART 13:30~ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~ 	18 	19	20 ラップ WRAP 10:00~ ミニバレー 13:30~
21	22	23	24 ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~	25 音楽サークル 13:00~ 	26	27
28 卓球 13:30~	29	30				
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か 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 運命の炎』

隣国、趙の大軍勢が、恨みを抱く秦への侵攻を開始。馬陽にて寄せ集めの兵で趙を迎え撃つことになった秦の国王、嬴政は、かつて中華全土に名を馳せた伝説の大將軍、王騎を総大将に任命する。一方、初陣の蛇甘平原の戦いで武功をあげ、100人の兵士を率いる隊長に成長した信は、王騎から「飛信隊」という名を与えられる。別動隊として敵将を討つ特殊任務を請け負った信は、秦国を滅亡の危機から救うべく戦う。

活動紹介 01 ~はっぴい ART~

絵を描いたり、書道をしたりと、自由に創作活動をしている活動です。活動中は、和やかにお話ししながら、時には黙々と集中して楽しく作業しています。作品は年に1度開催される『こころで描く絵画展』という市立美術館で開催される作品展に出展していますよ！

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