

いつもひだまりの機関紙『つぼみ』を読んでもうさり、ありがとうございます。

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。今回は、ひだまりにはどんなスタッフがいるのかを簡単にご紹介させていただきます！

## たくさんいます “ひだまり”のスタッフ

ひだまりには、11名のスタッフが所属しています！内訳は次の通りです！

精神保健福祉士  
8名

皆さんが利用できる様々な制度やサービス、行政手続きなどの知識が豊富です。情報提供だけでなく、実際に利用するまでの手続きなどもお手伝いできますよ！

看護師  
2名

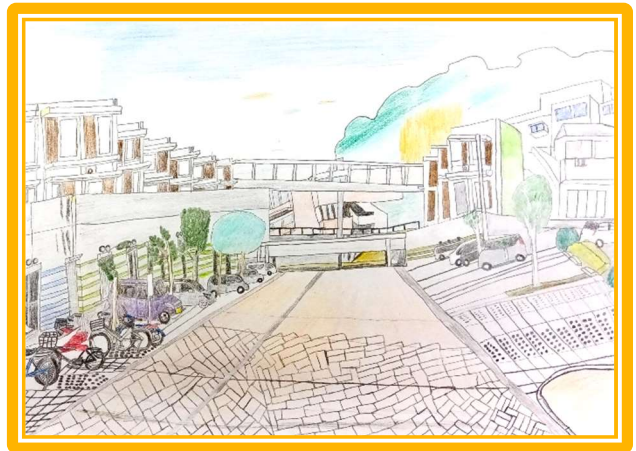
医療に関する視点も広く持ち合わせています。そのため精神症状だけでなく、身体的な不調などについての相談にもお応えできますよ！

ピアサポーター  
1名

自身も障がいや生きづらさを抱えながら、その経験を活かして、皆さんの支援をしています。当事者だからこそ、分かり合える寄り添えることがあります！

それぞれの専門性を活かしながら皆さんの地域生活をサポートいたします！

## 利用者さんの 作品コーナー



駐車場から見た谷山病院を描いた作品です。細かい部分まで繊細に描かれていますね。手前のタイル模様が一番苦労したとのことでした。素敵な作品をありがとうございます。

## イベント案内

**参加者募集！**  
**グラウンドゴルフ大会**

日付：**5月30日(木)**  
 時間：**8:30 集合**  
現地集合の方は9:30に運動場へ！

場所：**喜入総合運動場**  
(鹿児島市喜入町6166-3)

持ち物：**タオル 飲み物**

～大会について～  
 時間：10:00～15:30(予定)  
 その他：スタッフにお尋ねください

～お弁当の注文について～  
 対象者：希望者のみ  
 料 金：**400円**  
 支払い：**当日に集金**します  
スタッフにお申し出ください

参加希望者は**5月15日(水)まで**にひだまりまでお申し付けください。 ひだまり (099-260-5865)

初心者・未経験者も大歓迎！参加者募集中！皆さんのご参加をお待ちしています。楽しく皆で体を動かしませんか？

# ひだまりの活動報告

～4月の活動～

## ラップ WRAP



新年度が始まり、今回からまた12項目のテーマを順番に取り上げながらみんなで学び合っています！今回のテーマは、「希望の感覚」。自分にとって希望を感じることは？と意見を出し合いました。

## ひまじんくらぶ 暇人倶楽部



恒例のバドミントンは、ダブルスでの試合で盛り上がりました！スタッフも上手くなってきているような気がします！ケータイゲームで麻雀を遊ぶこともありました！楽しく自由に過ごしています！

## はっぴいART



参加者それぞれが好き好きに創作活動をしています！絵を描いたり、塗り絵をしたり、折り紙を折ったり…。作業の合間や息抜きに何気ない日常の出来事を話したりとゆったりとした時間が流れています。

## ウェルカムトーク



利用者さんにもスタッフにも初参加者がいて、普段とは違う切り口の話などもあり楽しかったです。話題としては、最近あった出来事や最近耳にしたニュース、最近のマイブームなどについてでした。

## 音楽サークル



『翼をください』『上を向いて歩こう』などいつもの曲と併せて春に因んだ『四季の歌』なども演奏して楽しみました。

## スイッチ Switch



今月は『Switch Sports』でボウリングとテニスで楽しみました！ボウリングは、ストライクが続くなどして盛り上がり、テニスも白熱した良い勝負でしたよ！

## 卓球



空中戦もありましたが、ラリーが続くと盛り上がりました！華麗なサーブにも目を奪われましたよ！！

## ミニバレー



谷山病院デイケアとメンバーもミックスして楽しく試合をしました！

## 映画観賞会



『キングダム 運命の炎』を鑑賞しました。

## ソフトボール



雨により、残念ながら今月は中止となりました。また来月を楽しみに待ちましょう！

## ～ご案内～



スイッチ

# Switch 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



## 知っていますか 『ミライロ ID』

ミライロ ID とは「デジタル障害者手帳」のことです。これはスマートフォンアプリで、障害者手帳の情報をスマホと連携させることができます!

### 【メリット】

- ・スマホが障害者手帳代わりに!
- ・手帳の更新時期に通知がくる!
- ・お得なクーポンが手に入る!
- ・便利な情報が送られてくる! など

障害者手帳とアプリの連携については、ひだまりでお手伝いもできます! 気になる方はご相談ください!

様々な公共交通機関や施設などで利用できます。使える場所は、アプリの中でも確認できますよ。

こちらから  
ダウンロード



このマークが  
目印!



## 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。



# 5月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 アート はっぴい ART 13:30~ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~ 	2 	3 憲法記念日	4 みどりの日  ミニバレー 13:30~
5 こどもの日  映画観賞会 13:30~	6 振替休日	7 	8 ウェルカムトーク 14:30~ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~ 	9  音楽サークル 13:00~	10	11
12  Switch 13:30~	13	14 	15 アート はっぴい ART 13:30~ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~ 	16 	17	18 ラップ WRAP 10:00~ ミニバレー 13:30~
19 ソフトボール 11:00~ 	20 	21	22  ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~	23  音楽サークル 13:00~	24	25
26 卓球 13:30~	27	28 	29 ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~ 	30 グラウンド ゴルフ大会 8:30~ 	31	
<b>ひだまりで開催される自助グループ紹介</b> 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 『THE FIRST SLAM DUNK (スラムダンク)』

バスケットボール漫画の金字塔『SLAM DUNK』。その中でも有名な湘北高校 VS 山王工業高校の名試合が、湘北の切り込み隊長、ポイントガード・宮城リョータの視点で描かれます。これまで語られてこなかったリョータの過去や家族、そしてバスケットへの熱い想いに注目です！

映画『THE FIRST SLAM DUNK』公式サイトより引用

## 5/30(木) グラウンドゴルフ大会

喜入総合運動場で鹿児島市内外の病院と対戦する大会です。初心者の方でも大歓迎！スタッフも未経験者・初心者があります！一緒に楽しくゴルフしませんか？詳しくはホームページや館内の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