



第49号 令和6年6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】

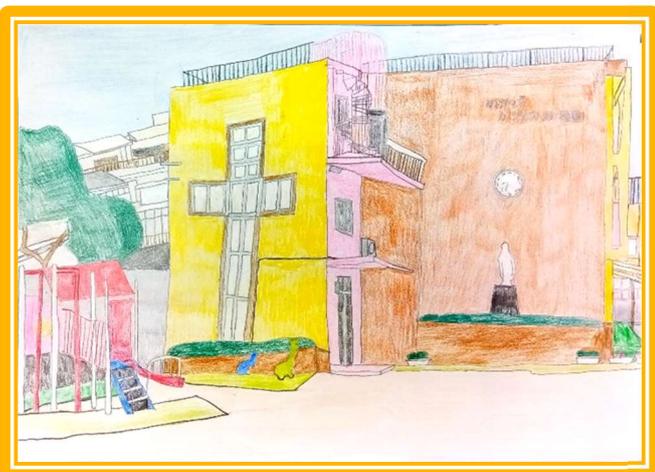


祝・つぼみ4周年！

いつもひだまりの機関紙『つぼみ』を読んでくださり、ありがとうございます。
これからも、皆さんの地域生活が少しでも豊かになるような、そんな情報を発信していければなと思っています！
今後ともよろしくお願いたします！



利用者さんの 作品コーナー



自分が通園していた幼稚園をスケッチされたようです。壁面の色塗りが大変だったとのことでした。当時の思い出なども一緒に語ってくださりましたよ！カラフルで素敵ですね。

ピアスタッフからの情報発信！！

てげてげに生きる

お久しぶりです。皆さん、お元気にされていますか。私の子どもが小学生になり、生活環境がガラッと変わりましたが、元気です。私の気づきを聴いて頂けたら、嬉しいです。

私は若い頃、早く健常者になりたいと思っていました。そう思えば思うほど苦しくなる一方でした。当たり前のことができないなんて生きる価値がないと毎日がいていましたが、ある時に「障がいがあるからできないんだ」と、気づくことができました。

主治医から障がいの告知を受けた時、「安心」もありましたが、「認めたくない」と思う気持ちもありました。そんな両極端な気持ちを抱えながら喜怒哀楽な人生を歩みました。

苦しい最中は、「全然できない！」と落涙することも多かったですが、今振り返ってみると、少しずつ成長できていると実感しています。「三步進んで二歩下がる」という歌があるように、すぐに効果はないけれど、あの時の自分があったからこそ、今の自分があると思えるようになりました。だからこそ、この人生にチャレンジしていきたいです。

【辛くて流した涙も明日の糧になる 人生に無意味なことなんてない】

ひだまりの活動報告

～5月の活動①～

グラウンドゴルフ大会 フレンドシップ杯

薩摩川内市にある精神科病院ファミリーHP 薩摩さん主催でグラウンドゴルフ大会が開催され、ひだまりも谷山病院デイケアの皆さんと合同チームとして出場させていただきました！



ホールインワンが出るなど楽しみながら上手にプレーされていました。



普段関わりのない人たちとの交流もあり、皆で楽しく汗を流しました！！

また来年以降も定期的で開催されるので、たくさんのご参加お待ちしておりますね！

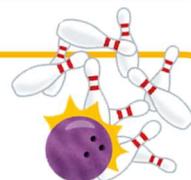


ウェルカムトーク



ゴールデンウィーク明けだったこともあり、話題は自然と皆さんが連休中に食べて美味しかった物や食べたかった物の話題になりました。気になる食べ物がたくさんあって思わずお腹がすいてしまいました～！

スイッチ



『Switch Sports』でボウリング、テニス、バレー、チャンバラ等の様々な競技にチャレンジしました。試行錯誤しながら楽しみました。技を極めたいと思います！！

ラップ WRAP



今回のテーマは「自分が主体になること」。最初は難しそうなテーマと感じましたが、皆さんで意見を出し合いながら、自分の人生の決定権は自分にあるのだと改めて実感することができました。

ひまじんくらぶ 暇人倶楽部



第1・3・5週の水曜日に行っているバドミントンの参加者が増えてきました！皆さんで楽しく試合をして楽しんでいます！

音楽サークル



今月から新たに『ひよっこりひょうたん島』の練習が始まりました！明るい曲や落ち着いた曲などを楽しく演奏しています！

ひだまりの活動報告

～5月の活動②～

ミニバレー



4日はひだまりの利用者さんたちだけで、18日は谷山病院デイケアの皆さんと合同で楽しく試合をしました！参加者も徐々に増えてきて、嬉しく思います。まだまだ皆さんのご参加をお待ちしていますよ！

ソフトボール



前日の降灰のせいか、ボールを真っ黒にしながらの1時間でした。初参加者や数年ぶりの参加者もいて楽しく交流できました。

卓球



ラリー継続チャレンジの結果、なんと最高で44回も続きました！！少しずつ長く続いていくようになって盛り上がりました。

はっぴいART

アート



皆さん自身の作品作りに集中したり、お話ししたりと自由に過ごされていました。

映画観賞会



『スラムダンク』を鑑賞しました。リクエスト作品ということもあり、多くの方が楽しんで鑑賞されていましたよ！

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。



6月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>ひだまりで開催される自助グループ紹介</p> <p>AA 毎週土曜日 16:00～17:00</p> <p>みらい 第2日曜日 10:00～11:30</p> </div>						1 ラップ WRAP 10:00～ ミニバレー 13:30～
2 映画観賞会 13:30～	3	4	5 アート はっぴい ART 13:30～ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	6	7	8 ソフトボール 11:00～
9 Switch 13:30～	10	11	12 ウェルカムトーク 14:30～ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	13 音楽サークル 13:00～	14	15
16	17	18	19 アート はっぴい ART 13:30～ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	20	21	22 ミニバレー 13:30～
23 卓球 13:30～	24	25	26 ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	27 音楽サークル 13:00～	28	29
30	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>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。</p>  </div>					

映画鑑賞会『ひるね姫 ～知らないワタシの物語～』

物語の主人公はいたって平凡な女子高生。特技といえばどこでも眠れることくらい。そんな彼女が、最近不思議と同じ夢を見るようになる。時を同じくして、現実が歪み始め、その秘密が自分の夢にあることに気付く。事件を解決するためココネは東京まで旅をすることになるのだが、それは彼女にとって思いがけず、知らない“ワタシ”を見つける旅でもあった。今より少し先の未来を舞台に、夢と現実をスリリングに行き来するロードムービー。

ワナー・ブラザーズ公式サイトより引用

活動紹介 02 ～ウェルカムトーク～

雑談を目的として集まる活動です！テーマも定めず、集まった人が思い思いに最近あった出来事や趣味の話などを語り合っています。人の話を聴くことが好きという方は、聴くだけの参加もOKです。

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