



つぼみ

9月号

第 52 号 令和 6 年 9 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】

～開館時間変更のご案内～

月～土曜日の施設利用及び電話相談時間

8:30～17:00

※令和 6 年 9 月 1 日からの変更です

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、先月号から引き続き、館内にある設備について簡単にご紹介させていただきます！

どんなところ

ひだまりの設備案内②

●交流室

主にサークル活動で使用するお部屋です。活動がない日は、読書や勉強などもできます。フリーWi-Fi もご利用いただけます。パソコンを 1 台設置しているので調べものや動画鑑賞などもできますよ。
※パソコン使用には時間制限があります。

●静養室

ひだまりの利用時、少し疲れたなと思った時に横になって休むことができるよう簡易ベッドが 2 台置いてあります。



ピアスタッフからの情報発信！！

てげてげに生きる

まだ暑さが厳しい今日この頃ですね。そんな中、お盆前に大きな地震がありました。ちょうど家の中にいましたが、大きな揺れで子どもは大泣きでした。その日を境に防災について調べるようになりました。

いろいろ調べていくうちに、知らなかったことがたくさん出てきて、今まで何を意識していたのだろう…と、反省させられました。

緊急地震速報が鳴った時のまずすべきこと、逃げ道の確保、171（災害用伝言ダイヤル）の使い方、災害の備えについて、避難所で過ごすことになったら等、考えることは山ほどあることに気がつきました。

特にお薬については考えさせられました。もし、災害に遭ったら、すぐには診察も薬局も利用できないと思うので、一つの袋にまとめて入れて、いつでも持ち出せるように準備しています。やはり、心身の健康は保ちたいものです。

今後も、空いている時間を見ながら情報収集していき、防災に努めたいです。このまま、何もなく過ぎていくのがいちばん良いのですが…。それを祈るばかりです。

ひだまりの活動報告

～8月の活動～

ミニバレー



10月・11月と大会の案内も複数届き、皆さん熱が入っています！楽しみながら自分の技術を磨かれているようです。

大会参加者も募集中です！詳しくは、館内案内かホームページをご覧ください！

ソフトボール



8月からしばらくの間、熱中症予防のため、休止といたします。

卓球



ラリーを楽しみました。途中ノーバウンドのラリーが続くと「羽子板みたい」と笑いが起こるなど和やかな1時間でした。

バドミントン



ダブルスの試合で盛り上がりました。体育館内は冷房も効いているので快適です！皆さんも楽しく体を動かしませんか？

映画観賞会



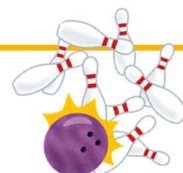
『燃えよドラゴン』をハラハラドキドキしながら鑑賞しました。作品のリクエストも募集中です！

ウェルカムトーク



美味しい食べ物の話から、最近見た映画や職場の人間関係、インターネットの活用方法など、日頃他の人の意見を聞いてみたいなぁ～と思っていたことを質問しあって、有意義な時間となりました。

スイッチ Switch



ボウリングではたくさんストライクができました！！少し難しいスペシャルコースを発見したので、みなさんともぜひ楽しんでみたいです♪

ラップ WRAP



今月のテーマは「サポート」。①話をきいてもらって良かった経験、②サポートにならなかったこと、そしてその時どうして欲しかったかを皆で意見を出し合いました。皆さんの経験に触れることができました。

はっぴいART



時にはお話で盛り上がり、時には黙々と作品に集中して、思い思いに塗り絵をして楽しく過ごしました。

音楽サークル



参加される利用者さんの歌いたい曲をメインに楽しくバンド演奏しています。見学だけでも大歓迎です！

～イベント案内～

今年もやります！

バーベキュー大会！

日 程：10月20日(日)
時 間：9:15 ひだまり集合
場 所：八重山公園（雨天時：ひだまり）
参加費：700円（受付時に支払い）
定 員：20名程度
持ち物：タオル、帽子、飲み物、おにぎり

申込みの締切りは10月6日(日)です。
参加費は申込時にお支払いいただきます。



地域で交流！

はーと・まるしえ



日時：9月28日(土) 10:00～15:00

場所：はーと・ぱーく

鴨池2丁目22番18号2階

内容：はーと・ぱーくと鹿児島市保健支援課主催のイベントです。キッチンカーや手芸品、ワークショップなどで盛り上がりそうです！就労継続支援B型事業所も多く出店予定で、ひだまりも鹿児島市内にある5つの地域活動支援センターと合同ブースとして参加しますよ！



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！



←二次元コードをスキャン！
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。

ひだまり

9月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 映画観賞会 13:30～ 	2	3	4 アート はっぴい ART 13:30～ バドミントン 15:30～ 	5 簡単にできる 「ステンドグラスづくり」 用意しています!	6	7 ラップ WRAP 10:00～ ミニバレー 13:30～
8 スイッチ 13:30～ 	9	10 	11 ウェルカムトーク 14:30～ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	12 音楽サークル 13:00～ 	13	14
15	16	17 	18 水族館遠足! 10:00～ アート はっぴい ART 13:30～ バドミントン 15:30～ 	19 	20	21 ミニバレー 13:30～
22 卓球 13:30～ 	23	24	25 	26 音楽サークル 13:00～ 	27	28
29	30	ピュアーズ杯 (ソフトバレーボール大会) 参加者募集 10/22(火)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! 詳しくは、ホームページ又は館内案内をご覧ください!				
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『実写版シンデレラ』

両親を亡くしたシンデレラは、継母とその連れ子達につめたい仕打ちを受けていた。ある日、森の中で城で働いているという青年キットと出会い、心を通わせる。王子である身分を隠していたキットは、城に帰ると父である国王から政略結婚を勧められるが、森で出会ったシンデレラが忘れられず、彼女を探し出すため舞踏会を計画する…。

映画.COM 参照

イルカショーを観に行こう!

9/18(水)いおワールドかごしま水族館に行きます
今まで何度か観に行こうと試みては間に合わなかったイルカショー…。今年度こそリベンジです!
皆で楽しく涼みに行きましょう!

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