

ひだまり

つぼみ

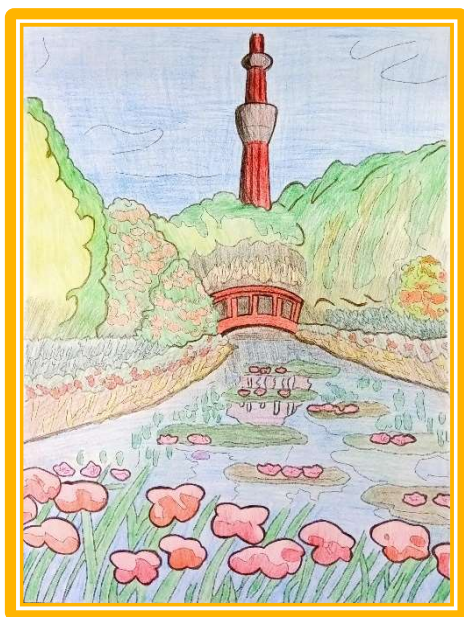
11月号

第54号 令和6年11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】

利用者さんの 作品コーナー



猫の塗り絵作品です。影のつけ方が難しかったとのこと。また、ずっと描きたかった塗り絵のため、描けて良かったともお話しくださいました。かわいらしく描けていますね。



とてもきれいな塗り絵作品ですね。ですが、水面の表現をもっと勉強する必要があるとのこと、まだまだ高みを目指されるようです！

～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

ひだまりの活動報告

～10月の活動①～

友愛フェスティバル 参加してきました！

鹿児島県精神保健福祉会連合会(鹿精連)が主催の友愛フェスティバルに参加してきました。ひだまりからは、音楽サークルがバンド演奏で参加させていただき『上を向いて歩こう』『世界中のこどもたちが』の2曲を披露！楽しく演奏できました！



また、体験発表では、普段からひだまりを利用してくださっている方が発表され、ご自身の苦しかった経験やそこからどのようにして前を向けるようになったのか、それらを経て今何を生きがいとしているか、そして支えてくれているご家族への感謝の気持ち等を一生懸命話されていました。

ひだまりの活動報告

～10月の活動②～

ピュアーズ杯 バレーボール大会

精神保健福祉ボランティアのゆめの実さんと鹿児島市保健支援課主催のソフトバレーボール大会に出場してきました！

サーブにレシーブ、アタックと皆さん練習の成果を発揮されました。



初戦こそ硬さが見られ敗れてしまったもののそれ以降は全勝！見事 B グループ優勝という素晴らしい成績を収めることができました！



ラップ WRAP



今回のテーマは「元気に役立つ道具箱」。自分を大切にするために必要な道具は何かという問いについて、そもそも自分を大切にすることってどういう事だろう？というところから皆で意見を出し合いました。

BBQ in八重山公園

5年ぶりに八重山公園でバーベキューが開催できました！昨年は雨に見舞われましたが、今年は天気にも恵まれ、美味しい空気とお肉をたくさんいただきました！！皆さんにも満足いただけたようです！



職員がその場で作った焼きそばも好評いただきました！！



はっぴいART



今月はハロウィンに因んで CD ケースで作るステンドグラスづくりとしてカボチャ、魔女、おばけの柄を塗りました。



完成した作品は 10 月末まで、ひだまりの玄関に飾らせていただきました！



ひだまりの活動報告

～10月の活動③～

ウェルカムトーク



イオン鴨池店閉店に伴う新しいお店選びに苦慮されているというお話や最近行った道の駅の話、今夜ベルー料理を作るという趣味の話題などで盛り上がりました。

ソフトボール



熱中症対策のためしばらく休止としておりましたが、今月から再開できました。久しぶりの方や初参加の方もいらっしゃいましたが、楽しく活動できました！

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、スマートフォンアプリと障害者手帳の情報を連携できるんです！

【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！ 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！

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」について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

11月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ラップ WRAP 10:00～ ミニバレー 13:30～
3 映画観賞会 13:30～	4	5	6 はっぴいアート 13:30～ バドミントン 15:30～	7 音楽サークル 13:00～	8	9 ソフトボール 11:00～
10 Switch 13:30～	11	12 バレーボール 県大会 9:00 集合	13 ウェルカムトーク 14:30～ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	14	15	16 ミニバレー 13:30～
17	18	19	20 はっぴいアート 13:30～	21 音楽サークル 13:00～	22	23 秋の動物園遠足 9:00 集合
24 卓球 13:30～	25	26	27 ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	28	29	30
ひだまりで開催される自助グループ紹介 A A 毎週土曜日 16:00～17:00			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『名探偵コナン から紅の恋歌(ラブレター)』

大阪・日売テレビで百人一首界を牽引する皐月会による“皐月会”の会見が収録されていた。カルタ部の部長・未来子と友人であったことから、未来子の友人の遠山和葉、そしてコナンや服部平次たちも現場に足を運んでいた。しかしその頃大阪府警宛に、日売テレビへ爆弾を仕掛けたという脅迫文が届く。テレビ局内には避難警告が流れ、局内の人々は続々と屋外で脱出するのだが、和葉と平次は建物に取り残されてしまう。窮地に陥る二人だったが、二人を救うべくコナンが駆けつける…。

秋の動物園遠足

11月23日(土・祝)に毎年恒例となっている秋の遠足で平川動物公園に行きます！コアラ館を見てから入口に折り返すルートを検討中です。皆で一緒に動物を見て癒されませんか？

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