

ひだまり

つぼみ

12月号

第55号 令和6年12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】

～年末年始の休館案内～

12月31日(火)～1月3日(金)

上記の期間で休館いたします。

当該4日間は、お電話もつながりません。
お急ぎのご要件がある方は谷山病院まで
お問い合わせください。(099-269-4111)

～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

利用者さんの

作品コーナー



鹿児島の街中を走っている EV バスをペーパー
クラフトで作られました。型紙からご自身で
作製され、困難が多かったようです。細部まで
作り込まれていますね！

ピアスタッフからの情報発信！！

てげてげに生きる

先日、娘の運動会がありました。小学校に上
がって初めての運動会。実は、娘も障がい
を持っています。運動会の練習が続いていた時
は、チック症状が出たり、かんしゃくを起こ
したりで本人も大変だったと思います。よく
よく、運動会の流れを見てみると、覚えるこ
とが沢山…。入場、ラジオ体操、唱歌、整列、
ダンス、かけっこ、玉入れ、応援合戦、退場
など一度に覚えることがあり過ぎて、娘にと
って苦痛だったんだろうと思います。学校の
先生からは、「実は、疲れたって言ってたん
です。でも、様子を見ていたら最後までやり
遂げましたね」と言って下さいました。途中
で投げ出したくなかったかもしれません。で
も、諦めずに皆人と合わせて最後まで動け
たことは、娘にとって本当に進歩で、観てい
る私も途中で涙が流れそうになりました。娘
は、朝学校まで送り届けても、私にべったり
で離れようとしめない日も多かったのですが、
私が知らない間に成長していて、すごく感動
しました。もっと、娘の可能性を信じなくて
は考えさせられた一日でした。

今年も残すところ、あと一ヶ月を切りまし
た。皆さんにとって良い年末年始を迎えられ
ますことを心よりお祈りいたします。

ひだまりの活動報告

～11月の活動①～

秋の動物園遠足

毎年恒例、平川動物公園に秋の遠足として行ってきました！



今回は園内バスに乗るルートで計画していたのですが、当日は祭日のため人が多くバスは満員…。諦めて皆さんと一緒にたくさん歩いて一周してきました。



サルエリアを歩いているとフクロテナガザルが大変激しく鳴き出してとても印象的でした。歓迎されていたのか、威嚇されていたのかは分かりませんが、楽しませていただきました！



とっても疲れはしましたが、想定よりもたくさんの動物を観ることもでき「普段運動しないから」「いい運動になったよ」と感想を述べてくださる方もいました。スタッフ含め楽しい時間を過ごせましたよ！

ソフトバレーボール 鹿児島県大会

鹿児島県精神保健福祉会連合会(鹿精連)が主催のソフトバレーボール大会に出場してきました！



ひだまり単体では必要な人数を満たせず、運営のご厚意によってルピナス会さんからお一人ご協力を頂き、合同チームとしてエントリーさせていただきました！



結果は2チーム中の2位で準優勝！(笑)
大会後は全国2位という素晴らしい成績を収められた県選抜チームとの特別交流試合にも数名参加させていただき、楽しく貴重な経験となりました！

ラ ッ プ WRAP



今回のテーマは「いい感じの自分」。いい感じの自分であるために毎日すべきこと、時々すべきことについて話し合いました。アドバイスをし合ったり、それぞれの意見を尊重したりと、和やかな雰囲気でした。

ひだまりの活動報告

～11月の活動②～

ウェルカムトーク



イオン鴨池店の跡地にあんな物やこんな物ができたらうれしいな～と考えを巡らせたり、好きなコーヒーショップや夕ご飯のメニューについて語り合ったりしました。

はっぴいART

アート



塗り絵やペーパークラフト制作などに取り組みました。作品は令和7年2月4日～9日に鹿児島市立美術館にて開催される「ここで描く絵画展」に出展します！

知っていますか 『ミライロID』

アイディ

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

12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 はっぴい ART 13:30～ バドミントン 15:30～ 	5 音楽サークル 13:00～ 	6 	7 ラップ WRAP 10:00～ ミニバレー 13:30～
8 スイッチ 13:30～ 	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 はっぴい ART 13:30～ バドミントン 15:30～ 	12 イルミネーション ツアー 16:00 集合 ひだまりには 18:30 頃に帰ります 	13 今年は マリンポート かごしま 	14
15 ソフトボール 14:00～ 	16	17 はっぴい ART 13:30～ バドミントン 15:30～ 	18 はっぴい ART 13:30～ バドミントン 15:30～ 	19 ステップ合同 クリスマスイベント 10:00～14:00 音楽サークル 13:00～ 	20	21 ミニバレー 13:30～
22 卓球 13:30～ 	23	24	25 ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	26	27	28
29	30	31 休館日 ～1/3(金)	休館の期間は、お電話もつながりません。 お急ぎのご用件がある方は谷山病院までご連絡ください。 TEL:099-269-4111			
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			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『ハチ公物語』

愛する主人の帰宅を駅前で待つ秋田犬のハチは、ある日突然、最愛の主人を亡くしてしまうが、毎日変わらず駅前で待ち続け…。

渋谷駅前でのおなじみの“忠犬ハチ公像”。

そのモデルである本作は、涙なしには観られない感動の名作。



ステップ合同 クリスマスイベント

系列の事業所「就労支援センターステップ」と合同でクリスマスイベントを開催します。喫茶カルフルの当日限定メニューや手芸品の販売、クリスマスツリーやリースづくりのワークショップなどを行いますよ！予約は不要です！時間内にいつでもお越しください！

予定は変更の可能性もございます。

また、定員を設けている活動は人数次第で参加できないこともございます。

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