

ひだまり

# つぼみ 2月号



第57号 令和7年2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】

## ～イベント案内～

ひだまりも出展!

### こころで描く絵画展

日程：令和7年2月4日(火)～9日(日)

場所：鹿児島市立美術館

料金：無料（入館料含む）



内容：鹿児島で暮らす精神障がいをお持ちの方数百人が出展する絵画展です。病院のデイケアや福祉事業所などで制作した作品を披露する場を設け、市民からの障がい者理解を深めてもらう目的も兼ねて毎年開催されています。

ひだまりからも50点ほど作品を出展します！美術館にズラッと並ぶその作品や他の病院や事業所から出展される500点以上にもなる作品を見学ツアーとして観に行こうと思います！

こころで描く絵画展  
見学ツアー2025  
in鹿児島市立美術館

～はっぴいARTの活動として、みなさんの作品を観に行きましょう！～

【日付】 令和7年2月5日(水)

【時間】 10時00分 ひだまり集合  
12時00分 ひだまり解散  
公用車にて移動  
現地解散もOKです！

参加希望の方は、2月4日(火)までに  
ひだまりスタッフまでお知らせください！  
ひだまり(099-260-5865)

日時：令和7年2月5日(水) 10:00～  
申込〆切：2月4日(火)  
参加希望者はひだまりまでご連絡ください！

## ひだまりの活動報告

～1月の活動①～

### はっぴいART



新年一発目のはっぴいARTは、書初めをしました！好きな言葉を書かれる方や好きな作品についての思いをしたためる方もいらっしゃいました！



筆をにぎるの、  
中学生以来だ！  
懐かしい！



今年は何を  
書こうかな？

真剣に取り組んで静かになる時もあれば、楽しく雑談をする時間もあって、和やかで心地がよかったです。

### ミニバレー



谷山病院デイケアと地域活動支援センターかけはしさんと合同で練習しています。最近ラリーが長く続くことも増え、互いにスキルアップしているのを実感します。

# ひだまりの活動報告

～1月の活動②～

## 初詣に行こう！



今年は、宇宿にある妙見神社へ行き、参拝してきました！

当日はとても冷え込み、予報では雨模様だったのですが、皆さんの日頃の行いからか時折晴れ間も差し込み、温かさを感じながらの参拝となりました。



お詣り前後は、御朱印を頂いたり、おみくじを引いたり、お守りを購入したりと過ごし方はそれぞれでした。



今年も皆さんと楽しい思い出をたくさん作っていきたいと思っています！

## ウェルカムトーク



大晦日の過ごし方や紅白歌合戦の感想を話したり、行ってみたい国や旅の思い出、旅先での心配事を話したりして盛り上がりました。行ってみたい国はヨーロッパ各国、ハワイ、行かない派などなど様々でしたよ！

## ラップ WRAP



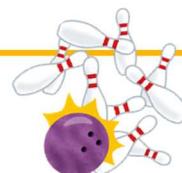
今月のテーマは「注意サインと行動プラン」。不調になる前のちょっとした予兆や揺らぎについて、互いに対処法などを含めて意見を出し合いました。周りを頼ることの大切さを改めて実感できました。

## ソフトボール



最近、皆さんのご要望もあり、バッティングの時間を多くとっています。皆で声を出して体を動かすのは楽しいですね。

## スイッチ Switch



ボウリングで様々な障害物が出てくるスペシャルコースを楽しみました。皆でどう投げるか悩みながら、ストライクが出れば、大盛り上がり！楽しいひと時でした。

## 音楽サークル



久しぶりに演奏する曲もあれば、毎回恒例となっている曲もあり、自由にのびのびと楽しくバンド演奏をしています！

## もっと知って 『ヘルプマーク』



ヘルプマークとは、障がい等の外見からは分かりづらい配慮や援助を必要としている方が、周囲にそのことを伝えて支援を受けやすくするためのものです。

ヘルプマークはストラップ型になっていて携帯しやすく、カバンなどに提げることによって周囲の目にも付きやすいです。

また、具体的に「わたしが手伝ってほしいこと」をあらかじめ書いて困った時に周囲が何をどう支援したらいいか示せるカードタイプの『ヘルプカード』もあります。

**このマークは周囲の方々が知らないという意味がありません！**見かけた際には思いやりある行動や手助けをお願いします！

## 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！

ここからダウンロード



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。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ラップ WRAP  10:00～ ミニバレー  13:30～
	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p><b>2月4日(火)～9日(日) ところで描く絵画展開催中!</b>                          鹿児島市内の精神科デイケアや地域活動支援センターなどに通う方々が制作された作品数百点が展示されます!                          会場：市立美術館 (城山町4-36)</p> </div>					
2  映画観賞会 13:30～	3	4	5  バドミントン 15:30～	6  音楽サークル 13:00～	7	8
9  Switch 13:30～	10	11  バレンタイン チョコづくり 10:00～	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	14	15  ミニバレー 13:30～
16  ソフトボール 14:00～	17	18	19  バドミントン 15:30～	20  アート はっぴい ART 13:30～	21	22  音楽サークル 13:00～
23  卓球 13:30～	24	25	26  ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30～	27	28	
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p><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</p> </div>			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <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 『帰ってきた あぶない刑事』

刑事を引退後、ニュージーランドで探偵の仕事しながら悠々自適な暮らしを送るタカ&ユージだったが、トラブルを起こし8年ぶりに帰国。ヨコハマで「T&Y探偵事務所」を立ち上げ探偵業を再開するが、突如現れた彩夏と言う女性からの依頼で彼女の“母親探し”を進めるうちに行く先々で事件が多発し……。

## バレンタインイベント

バレンタイン間近！自分へのご褒美にチョコレートを作ってみませんか？とっても簡単なクランチチョコを作る予定です！お菓子作りをしたことがない方でも大歓迎ですよ？  
皆さんの参加をお待ちしています！



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