

ひだまり

つぼみ 3月号

第58号 令和7年3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】

ひだまりの活動報告

～2月の活動①～

こころで描く絵画展に出展してきました！

鹿児島市立美術館で開催された「こころで描く絵画展」に「はっぴい ART」で制作した作品たち51点を展覧してきました！



見学ツアーは雪に見舞われて中止となってしまいましたので写真での報告です…。
素敵な作品の数々に癒されました♪



ラップ WRAP



今月のテーマは「深刻な乱れと行動プラン」。いい感じの自分を見失ってしまう状況に陥った際、自分で対処できる最後の砦としてそれに気づくサインや対処法についての意見を出し合いました。

バドミントン



参加者が少ない時には、コートを縦半分の広さにして1対1の試合を楽しんでいます！ハードですが、いい運動になります！

はっぴいART



「こころで描く絵画展」への作品出展が一段落しましたが、早速次回の絵画展に向けて！と意気込んで創作活動に取り掛かる姿が見えました。来年も楽しみです！

卓球



経験者から初めての方まで参加されますが、ラリーが続いても続かなくても盛り上がるのが卓球の面白いところです！

ひだまりの活動報告

～2月の活動②～

Happy Valentine's

～とっても簡単
チョコランチづくり～



溶かしたチョコレートにパン粉と
砕いたクッキーを混ぜて形を整え、
冷やし固めたら完成です！



皆さん、チョコレートと材料を混ぜる工程
が一番楽しかったようです♪



「久しぶりにお菓子作りをして楽しかった
～」「全工程楽しかった～」と感想をいただき
ました。もちろん、味もばっちり美味しか
ったですよ～！



ウェルカムトーク



最近購入したもののや夕飯の話、メリハリのある生活を過ごすための休日の過ごし方などの話をしました。好きなパンやコーヒー巡りをしたり、家で過ごしたり…自分に合ったものが見つかるといいですね。

ミニバレー



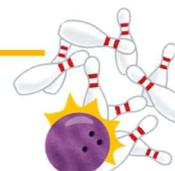
接戦に次ぐ接戦！谷山病院デイケアとひだまりとのミニゲームは、白熱することが多く、観ている手に汗を握ります！頭や足を使った珍プレーも多発して笑いに包まれるなど楽しく活動をしていますよ。

映画観賞会



『帰ってきたあぶない刑事』を鑑賞しました。主演お二人のギャグや息ぴったりの掛け合いに声を出して笑っていました！

スイッチ Switch



マリオカートでは、白熱したレースが繰り広げられました！みなさん真剣にアイテムやコースを選んでいましたよ。後半はボウリングとテニスで盛り上がりました♪

音楽サークル



谷山病院で開催されるコンサートにひだまりも演奏を披露させていただくことになりました！練習頑張ります！！

精神障害者手帳で JR 運賃割引始まる！



令和 7 年 4 月 1 日から JR 運賃の精神障害者割引制度(5 割引)が開始されます。

交付日	年 月 日	障害等級	
有効期限	年 月 日	級	
(更新)	年 月 日	手帳番号	
(更新)	年 月 日	号	
(更新)	年 月 日	自立支援医療受給者番号	
(更新)	年 月 日	号	
(更新)	年 月 日	氏名	
鹿 児 島 県	県 印	住所	
[精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第 45 条の保健福祉手帳]		生年月日	
			旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額 第〇種

●手帳に運賃減額区分の印鑑が必要！

「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額」区分の印鑑を押してもらいましょう！

押しもらう方法は以下の 2 通りです。

- ①持っている手帳に窓口で押しもらう
- ②更新する手帳に押される(申し出不要)

●区分はどっち？

運賃減額区分には「第一種」と「第二種」があり、手帳の等級で区分されます。

「第一種」：精神障害者手帳 1 級

「第二種」：精神障害者手帳 2 級～3 級

●一人で乗車する？

乗車人数や運賃定額区分によって対象となる乗車券の種類が変わってきます。

○介護者と乗車する場合

※介護者の適用は 1 名分のみ

【第一種】

- ・普通乗車券
- ・回数乗車券
- ・普通急行券
- ・定期乗車券 (小児定期乗車券を除く)

【第二種】※12 歳未満のみ

- ・定期乗車券 (小児定期乗車券を除く)



○一人で乗車する場合

※片道 100km を超える区間のみ

【第一種 及び 第二種】

- ・普通乗車券



JR おでかけネット

片道の距離を調べるのはこのサイトがおすすめ↑
乗換案内に入発駅と到着駅を入力するだけ！

その他、詳しい内容は JR にお問い合わせください。

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



有効期限の
3 か月前から
手続きできます

友愛パス



有効期限の
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





日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>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</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 はっぴいアート ART  13:30～ バドミントン  15:30～	6 音楽サークル  13:00～	7	8 ソフトボール  14:00～
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	14	15
16	17	18	19 はっぴいアート ART  13:30～ バドミントン  15:30～	20 音楽サークル  13:00～	21	22
23 卓球  13:30～	24	25	26 ひまじんくらぶ 暇人倶楽部  15:30～	27	28	29
30	31	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <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 『君たちはどう生きるか』

母を戦火で失った11歳の少年・真人(マヒト)は、父・勝一とともに東京を離れ、新たな母・夏子とともに庭園家屋で暮らし始める。真人はそこでサギ男や屋敷に住む7人の老婆たち、漁師の女性・キリコなど魅力的なキャラクターにいざなわれ、生と死が混然となった不思議な世界へと分け入っていく…。



お花見遠足 (場所・日程未定)



毎年恒例のお花見遠足を3月に開催予定です！しかし開花状況などがはっきりとしないため、場所や時間などは未定です。可能な限り早くご案内ができるよう、準備を進めてまいりますので、後日発信するイベント案内を楽しみにお待ちしております！

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