

ひだまり

つぼみ 4月号

第 59 号 令和 7 年 4 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

詩：春なのに 作者：HIDE
ふと立ち止まり 空を眺めて涙ぐみ
ただひたすら歩き続け 春なのに
元気が空回り 優しさとぬくもりに触れ
ありがたいの気持ちで また歩き続け
人はいろいろ言うけれど
自分を見失いたくないから
誰かの優しさに 心温まり
がんばってみよう



オカメインコの塗り絵です。梅から感じる春らしさを大事にされたとのことでした。

ひだまりの活動報告

～3月の活動①～

ラップ WRAP



今回のテーマは、「クライシスプラン、クライシス後のプラン」。自分一人では対応しきれない状況に陥った時の対処法やその状況を脱した後の過ごし方について、皆で意見を出し合いました。

音楽サークル



3月15日に谷山病院で「スプリングコンサート」が開催されました。そこにひだまりの音楽サークルも出演してきました！観客として、谷山病院の入院患者さんやデイケアのメンバーさんが約100人！ご列席くださいました！



ひだまりは『上を向いて歩こう』『翼をください』『ひよっこりひょうたん島』を披露！楽しく演奏できました！！

ひだまりの活動報告

～3月の活動②～

お花見遠足 In 石橋記念公園

毎年恒例となっているお花見遠足！今年は石橋記念公園に行ってきました！



石橋は圧巻！横から見るととても迫力がありました！



控えめに咲いている桜を皆で眺めました…。



桜の開花状況はもう一步といったところでしたが、お弁当がおいしかったので満足していただけましたようです！！

会話も弾み、楽しい遠足になりました♪

ウェルカムトーク



最近、コンビニから雑誌が消えている…と話題になり、時代の流れを感じたところです。その他にもコーヒー、ソフトクリーム、ハンバーグ等々、みなさんが食べて美味しかったものを紹介されていました。

卓球



ラリーを長く続けたり、ミニゲームをしたりして盛り上がりました。強烈なサーブも打ち返せるように…なりたいです！

ミニバレー



今回はいつもより参加者が少なかったのですが、参加された皆さんは「寂しいけど、たくさんボールに触ることができる」とポジティブに捉えて楽しまれていました。

映画観賞会



『君たちはどう生きるか』を鑑賞しました。皆さんからたくさんリクエストも届いているので、順次上映していきますよ！

はっぴいART

アート



ぬり絵や折り紙、ペーパークラフト等、皆さん黙々と作品に取り組んでいました。さっそく、来年度のところで描く絵画展に出展する作品に取り掛かっている方も！

精神障害者手帳 JR 運賃割引



精神障害者保健福祉手帳によって JR 運賃が5割引となります。しかし、適用にはいくつか条件があるためご注意ください。

●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」の印鑑を押してもらいましょう！

押して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てもらう
- ②更新する手帳に押される(申し出不要)

交付日	年 月 日	障害等級	級	
有効期限	年 月 日	手帳番号		
(更新)	年 月 日	自治体発行番号	号	号
(更新)	年 月 日	自治体発行番号	号	
(更新)	年 月 日	自治体発行番号	号	号
(更新)	年 月 日	自治体発行番号	号	号

鹿 児 島 県 県 印

生年月日

精神障害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

旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額 第〇種

運賃減額区分の印鑑！

●一人で乗車する？

乗車人数や区分(第一種・第二種)によって適用する乗車券の種類が変わります。

○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 (障害等級1級)】

- ・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 (障害等級2~3級)】

※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

片道の距離を調べる

おすすめサイト→ JR おでかけネット



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で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！



【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。



←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

【利用時の対応について】

ひだまりを利用される時には、**マスク着用**に引き続きご協力いただいています。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 アート はっぴい ART 13:30~ バドミントン 15:30~	3 音楽サークル 13:00~	4	5 ラップ WRAP 10:00~ ミニバレー 13:30~
6 映画観賞会 13:30~	7	8	9 ウェルカムトーク 14:30~ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~	10	11 詳細は館内や ホームページを ご確認ください!	12 ステップ合同 レクリエーション 9:00~ ソフトボール 14:00~
13 Switch 13:30~	14	15	16 アート はっぴい ART 13:30~ バドミントン 15:30~	17 音楽サークル 13:00~	18	19 ミニバレー 13:30~
20	21	22	23 ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~	24	25	26
27 卓球 13:30~	28	29	30 バドミントン 15:30~			
<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>			<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> 			

映画鑑賞会 『ALWAYS 三丁目の夕日』

4月29日は昭和の日!

今年が昭和 100 年!

東京下町にある夕日町三丁目の駄菓子屋に住む茶川竜之介は売れない小説家。ある日、行きつけの居酒屋の美人店主ヒロミに頼まれ、成り行きで淳之介を預かってしまい、奇妙な共同生活が始まることになる。一方、茶川の向かいの鈴木オートには、集団就職で上京してきた六子（むつこ）がやってくるが、想像していた大企業とは真逆の町工場にがっかりしてしまい、社長の則文と口論になる…。東京タワーの完成を間近に控える昭和 33 年、夕日町の住人たちの様々な想いが交錯していく!

はーと・まるしえ 2025

4/26(土) 10:00~15:00 (会場：はーと・ぱーく)

鹿児島県内各地から飲食店や就労継続支援事業所など多くの出店があり、盛り上がります♪

ひだまりの活動として行く訳ではありませんが、興味のある方は是非足を運んでみてください!

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