

ひだまり

# つぼみ 5月号

第60号 令和7年5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



懐かしい鹿児島市営バスをペーパークラフトで再現されました！1984年式とのこと。昔のバスも今のバスもどちらも好きだと語ってくださりました。



鹿児島交通のバスをペーパークラフトで作られたようです。シンプルなデザインですが、細部までしっかりと作り込まれていますね！



『ひだまりバス』と銘打ってペーパークラフトでバスを制作してくださいました！ひだまりをイメージした配色やデザインをオリジナルで考えたそうです！爽やかで安心感のある緑と温かみのある黄色でスタイリッシュなデザイン！とっても素敵です。ありがとうございます！

## イベント案内

**参加者募集！**  
**グラウンドゴルフ大会**

日付：**5月29日(木)**  
時間：**9:00 集合**  
場所：**鹿児島銀行グラウンド**  
(鹿児島市 坂元町 1058)  
持ち物：**タオル 飲み物**

～大会について～  
時間：10:00～15:30 (予定)  
その他：スタッフにお尋ねください

～お弁当の注文について～  
対象者：希望者のみ  
料金：**400円程度** (後日確定)  
支払い：**当日**に現金します  
スタッフにお申し出ください

参加希望者は**5月18日(日)まで**にお知らせください。 ひだまり (099-260-5865)

初心者・未経験者も大歓迎！参加者募集中です！  
皆様のご参加をお待ちしています！！

# ひだまりの活動報告

～4月の活動～

## ステップ合同 レクリエーション

今年度から第2土曜日の午前中にひだまりの系列「就労支援センター ステップ」との合同レクリエーションを開始しました！今回は、ステップの作業療法士さんによる“リラクゼーションストレッチ”！！



“動”と“静”2種類のストレッチをしました。“動”のストレッチでは、少し反動を付けたり、動画に合わせて体を動かしたりしました。対して、“静”のストレッチでは反動は付けずにじわぁっと筋肉が伸びていくのを感じました。



“動”のストレッチでは、写真のように二人一組になってペアに助けられました。楽しくお話ししながら取り組みましたよ！

ストレッチをするのは数十年ぶりという方もいて、とてもいい機会になりました！今後も合同レクリエーションは継続していきます。内容も様々なものを企画していきたいと思っていますので、毎月の案内を楽しみにお待ちください！

## ラップ WRAP



今回のテーマは「希望と道具箱」。温かい気持ちになるものや好きなこと・ものについての意見を出し合いました。WRAPって何だろう？どんなことしてるのかな？と興味があれば是非一度来てみてください！

## ウェルカムトーク



お花見はどこに行った？最近作った料理が美味しかった！など、様々な話題で盛り上がりました。生活上の悩みを共有してそれに対して各々の意見を伝える場面もありました。有意義な時間を過ごせました。

## ミニバレー



ひだまり VS 谷山病院デイケアでミニゲームをしました。白熱したラリーや巧みな足技もあり、大いに盛り上がりました！

## ソフトボール



ソフトボールや野球経験者の方々が参加されてホームランも連発！声も出ていて、いつもより活気のある活動でした！

## はっぴいART



塗り絵や手芸など好きに取り組みました。刺繍が上手な方に教えてもらいながら、スタッフも桜をチクチクと縫っています！

# 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	
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	号	
(更新)	年 月 日	号	
(更新)	年 月 日	号	

鹿 児 島 県 県 印

生年月日

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

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】

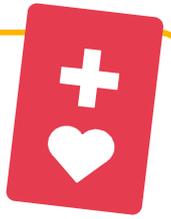
- ・普通乗車券

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！



## 【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、よろしくお願ひいたします。



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ミニバレー 13:30~
4 映画観賞会 13:30~	5	6	7 アート はっぴい ART 13:30~ バドミントン 15:30~	8 音楽サークル 13:00~	9	10 ステップ合同 レクリエーション 9:00~ 詳細は館内案内やホームページを ご確認ください!
11 Switch 13:30~	12	13	14 ウェルカムトーク 14:30~ ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~	15	16	17 ラップ WRAP 10:00~ ミニバレー 13:30~
18 ソフトボール 14:00~	19	20	21 アート はっぴい ART 13:30~ バドミントン 15:30~	22 音楽サークル 13:00~	23	24
25 卓球 13:30~	26	27	28 ひまじんくらぶ 暇人倶楽部 15:30~	29 グラウンド ゴルフ大会 9:00~	30	31
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 ひだまりまでお問い合わせください。			

## 映画鑑賞会 『シン・仮面ライダー』

主人公の本郷猛は、秘密結社 SHOCKER(ショッカー)の科学者緑川博士によってバッタオグ(バッタ怪人)に改造されてしまう。SHOCKER を裏切った緑川博士とその娘ルリ子の手によって本郷猛は組織を脱出するが、SHOSKER 上級構成員の追撃にあい緑川博士は命を落としてしまう。緑川博士の「ルリ子を頼む」という願いを受け、本郷猛は「仮面ライダー」としてショッカーと戦うことを決める。

## グラウンドゴルフ大会



坂元町にある鹿児島銀行グラウンドで鹿児島市内外の精神科病院デイケアと対戦する大会です。  
初心者の方でも大歓迎！スタッフも未経験者・初心者がいます！一緒に楽しくゴルフしませんか？  
詳しくはホームページや館内の案内をご覧ください！

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

