

ひだまり

# つぼみ 6月号

第61号 令和7年6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】

## ～電話受付時間のご案内～

令和7年7月1日から変更いたします。

電話の受付時間

**9:00～17:00**

※オープンスペース利用時間は変更なし  
8:30～17:00（日曜日のみ9:00～17:00）

## ～休館日のご案内～

令和7年7月から

毎月 **第3・5日曜日**

が定期的な休館日となります。

毎月の休館日は『活動予定表』で確認することができます。

## 機関紙『つぼみ』5周年！

皆さんにひだまりでの活動の様子や日々の生活に少しでもお役に立てるように試行錯誤を重ねて、あっという間に5年の月日が経ちました。いつも『つぼみ』を読んでくださり、ありがとうございます。これからも、より良い発信を続けていきたいと思っておりますので、ぜひ、ご意見ご感想もお聞かせくださいませ！

## ピアスタッフからの情報発信！！

### てげてげに生きる

梅雨の季節となりました。たまに降る雨は良いですが、毎日のように天気が悪いと気持ちが落ち込み気味ですよね。

最近、「思い込みはよくない」と感じる出来事があったので、ここで少しお話させて下さい。

ある日、子供が「ドーナツ食べていい...」と発言している最中に「今日はもう食べられないよ」と私が遮ってしまいました。それを聞いた子供は「違うよ、ママがドーナツ食べていいよって言ったの」と私にドーナツを勧めてくれていたのです。大人として恥ずかしいと反省でした(もちろんすぐに謝りました)。よくよく思い返してみると、子供は大好きなお菓子を独り占めせず「一緒に食べよ」と誘ってくれたり、雨風の強い中、傘が飛んでいきそうになって困っている私を見て「雷、飛んでいけ！」と言ってくれたり...。「お花がいない」と言った時も「摘んでしまったら」可哀そうだから」と理由を教えてくれたり、子供には思いやりと優しさが詰まっていることに気が付きました。子供にできないことがあったとしても、他にできることはたくさんあり、私の見方が偏っているとハッとしました。答えは一つではなく、幾通りあり、断定するのではなく、「〇〇かもしれない」と決めつけないことが大切なのではないかと考えさせられました。そして、最後まで話を聴くことは、ある意味自分を守り、自分にとっても、相手にとっても楽になれるポイントなのではと思うようになりました。子供から、大切な気づきを与えてもらいました。

# ひだまりの活動報告

～5月の活動①～

## ステップ合同 レクリエーション

錦江湾公園のバラを観に行きました！



写真も撮りつつ、会話も弾んでリラックス  
できました！色鮮やかできれいですよね♪



バラはきれいだけど  
名前が難しいな！

## ラップ WRAP



今回のテーマは「自分が主体になること」。  
今までの人生における“大切な選択”につい  
て経験談を語り合いました。その後、それ  
らの選択をする時に何が必要だったかを振  
り返りながらたくさんお話ができました！

## ウェルカムトーク



ゴールデンウィークはお寿司を食べた、い  
つも通り過ごした、少し時期をズラしてお  
出かけした、コーヒー豆店が出している  
コーヒーのアイスクリームが美味しかった  
などの話題で盛り上がりました！

## ミニバレー



5月3日の活動は、谷山病院デイケアがお  
休みだったので、ひだまりだけの活動で  
した。スパイクやサーブなど、普段よりも  
技術面を重点的に練習ができました！  
対して、17日は谷山病院デイケアと地域活  
動支援センターかけはしとの合同開催でし  
た。ミニゲームがとても賑わい、サーブの  
連続得点やダイナミックなレシーブなど  
大いに盛り上がりましたよ！

## はっぴいART



今月もイメージを膨らませながら、こうか  
な？こっちかな？と刺繍をしたり、この部  
分を塗るのが難しいな！と塗り絵をしたり  
しました。時折、談笑しながら、思い思い  
に作品に取り掛かりましたよ。

# 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	号
(更新)	年 月 日	号	号
(更新)	年 月 日	氏名	氏名
鹿児島県	県印	生年月日	生年月日

**運賃減額区分の印鑑！**

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

## ●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



【利用時の対応について】

ひだまりを利用いただく時は、**マスク着用**に引き続きご協力いただいています。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



日	月	火	水	木	金	土
1 映画鑑賞会 13:30~	2	3	4 はっぴいART 13:30~ バドミントン 15:30~	5	6	7 WRAP(ラップ) 10:00~ ミニバレー 13:30~
8 Switch(スイッチ) 13:30~	9	10	11 ウェルカムトーク 14:30~ 暇人倶楽部 15:30~	12 音楽サークル 13:00~	13 詳細は館内や ホームページを ご確認ください!	14 ステップ合同 レクリエーション 8:45~ ソフトボール 14:00~
15	16	17	18 はっぴいART 13:30~ バドミントン 15:30~	19	20	21
22 卓球 13:30~	23	24	25 暇人倶楽部 15:30~	26 音楽サークル 13:00~	27 今回のテーマ 防災について 考えよう!	28 生活セミナー 9:00~ ミニバレー 13:30~
29	30					

### ひだまりで開催される自助グループ紹介

A A 毎週土曜日 16:00 ~ 17:00  
予約不要 (当日ひだまりにお越しください)

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。



### 電話対応時間変更のお知らせ

来月、令和7年7月から電話相談の受付時間を変更します。

**9:00 ~ 17:00 (令和7年7月1日~)**

オープンスペースの利用時間に変更はございません。

月~土 8:30 ~ 17:00 / 日曜日 9:00 ~ 17:00

### 休館日についてのお知らせ

来月、令和7年7月から定期的な休館日を設けます。

**毎月第3・5日曜日 (7月の休館日は7月20日)**

休館日は相談やオープンスペースのご利用もできません。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解およびご協力のほど、よろしくをお願いいたします。

### 映画鑑賞会『シン・仮面ライダー』

5月に観られなかったため、6月にリベンジです！  
あらすじは、5月の『活動予定表』に記載しています。  
ホームページ上でご覧いただけますよ。  
皆様のご参加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