

ひだまり

# つぼみ 7月号

第62号 令和7年7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した。

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した。

毎月の休館日は『活動予定表』で確認することができます。

**再・募集！**  
**グラウンドゴルフ大会**

日付：**7月10日(木)**  
時間：**9:00 集合**  
現地集合の方は**9:45**に会場へ！  
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～  
5/29に開催予定でしたが、雨で延期となり左記日程で再度開催することになりました！  
時間：10:00～15:30（予定）

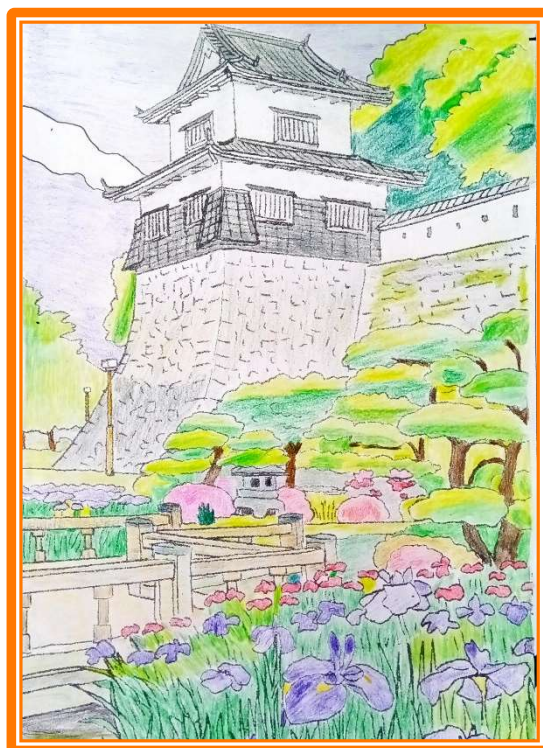
～お弁当の注文について～  
対象者：希望者のみ  
料金：**400円**  
支払い：当日に集金します  
スタッフにお申し出ください

5月開催予定でしたが、雨天のため7月10日(木)に延期となりました！一緒に気持ちのいい汗を流しませんか？

## 利用者さんの 作品掲載コーナー



オシドリの塗り絵作品。川の水の流れを表現する時が複雑で大変だったとのことでした。



長崎にある大村公園の塗り絵作品。城壁のコケと他の緑の違いを出すのが難しかったようです。



# ひだまりの活動報告

## ～6月の活動～

### ステップ合同 レクリエーション

平田町にある「坂の上のあじさい園」にアジサイを観に行ってきました！



大雨の予報でしたが、当日は小雨で持ちこたえてくれました。傘を差しながらの散策で雨のにおいを感じながら回りました。



皆さん、一生懸命写真を撮っていました。中には持ってきたぬいぐるみと一緒に撮影している姿も見られましたよ！



### ラップ WRAP



今回のテーマは「学ぶこと」。今までの人生経験から大切なことを学んだことがあるか振り返りました。当時はつらかったことも様々な人・物の助けによって前向きに捉えられるようになったことを学びました。

### ウェルカムトーク



今回は、看護師と精神保健福祉士を目指す実習生1名ずつが参加され、普段とは少し違った雰囲気でした。深夜に鳴った大雨による避難指示のアラートで眠れなかった…と、天候に関する話題などが出ました。

### ミニバレー



全体的に上手になってきて、ラリーが続くようになってきました！ミニゲームの観戦も見ごたえがあります！見学だけの参加も大歓迎ですよ！

### はっぴいART



8月頃に地域で開催されるマルシェにひだまりもワークショップのブースを構えるかもしれません！7月からそこで行う予定のうちわづくりをお試しで作ってみようと思っています。また、はっぴいARTの参加者には、マルシェ当日にスタッフのお手伝いもお願いしたいと考えています！「お手伝いしてみたい！」「うちわづくり楽しそうだな」と思った方は是非活動にご参加ください！！お待ちしております♪

# 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    | 自立支援医療(障害者手帳)番号 |
| (更新) | 年  | 月    | 日 | 号    | 号               |
| (更新) | 年  | 月    | 日 | 氏名   | 姓               |
| 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



# 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』 … 活動の様子など

『活動予定表』 … 毎月のスケジュール

『イベント案内』 … イベントの詳細情報

これらは過去のものを含めてホームページでご覧いただけます。



←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



### 【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  | 2<br>はっぴいART<br>13:30～<br>バドミントン<br>15:30～                             | 3                                                 | 4                                   | 5<br>WRAP(ラップ)<br>10:00～<br>ミニバレー<br>13:30～ |
| 6<br>映画鑑賞会<br>13:30～                                                | 7  | 8  | 9<br>ウェルカムトーク<br>14:30～<br>暇人倶楽部<br>15:30～                             | 10<br>グラウンド<br>ゴルフ大会<br>9:00～<br>音楽サークル<br>13:00～ | 11<br>詳細は館内や<br>ホームページを<br>ご確認ください！ | 12<br>ステップ合同<br>レクリエーション<br>9:00～           |
| 13<br>Switch(スイッチ)<br>13:30～                                        | 14 | 15 | 16<br>はっぴいART<br>13:30～                                                | 17                                                | 18                                  | 19<br>ミニバレー<br>13:30～                       |
| 20<br>休館日                                                           | 21 | 22 | 23<br>暇人倶楽部<br>15:30～                                                  | 24<br>音楽サークル<br>13:00～                            | 25                                  | 26                                          |
| 27<br>卓球<br>13:30～                                                  | 28 | 29 | 30<br>バドミントン<br>15:30～                                                 | 31                                                |                                     |                                             |
| ひだまりで開催される自助グループ紹介<br>A A 毎週土曜日 16:00～17:00<br>予約不要(当日ひだまりにお越しください) |    |    | 開館時間<br>オープンスペース 8:30～17:00 (日曜日のみ 9:00～17:00)<br>相談(電話・来所) 9:00～17:00 |                                                   |                                     |                                             |

## 映画鑑賞会『ALWAYS 続・三丁目の夕日』

昭和30年代の東京下町に暮らす人々の姿を描き、日本中に感動を巻き起こした『ALWAYS 三丁目の夕日』の続編。建設中だった東京タワー完成！東京オリンピックの開催決定！と日本が高度経済成長に足を踏み入れることになる年が舞台。貧乏作家の茶川は、姿を消したヒロミを想い続けながら淳之介と暮らしていた。そんなある日、淳之介の実父である川瀬が、息子を連れ戻しに来る。人並みの生活を条件に淳之介を預かった茶川は、再び純文学の執筆を始め……。

## 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が参加される大会です。5月に開催予定でしたが、雨天のため7月10日(木)に延期となりました！  
初心者大歓迎！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！

予定は変更になる可能性があります。

原則予約制のため、参加希望時にご連絡ください。  
定員に達した場合はご参加いただけません。

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。

TEL : 099-260-5865

