

ひだまり

# つぼみ 8月号

第63号 令和7年8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**

## ～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。

## 谷山病院地域交流イベント

### こころのマルシェ

谷山病院・地域交流イベント

**こころのマルシェ**

スタンプラリーで  
お菓子のプレゼント  
先着50名様  
受付でスタンプカード配布

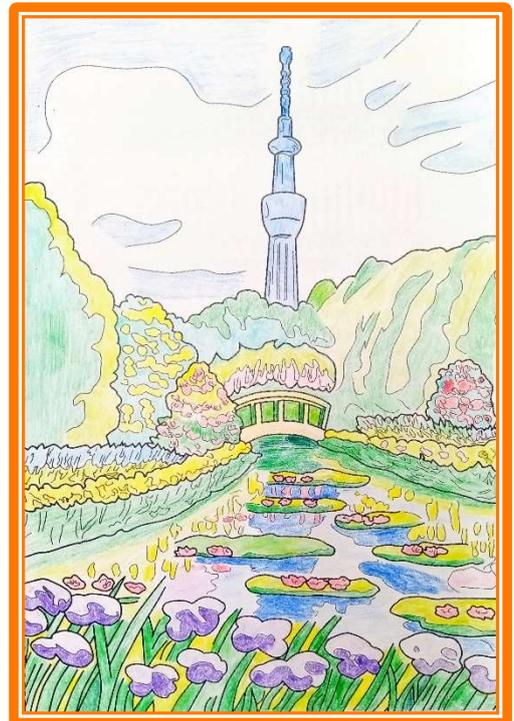
ゲーム 大画面で  
スイッチに  
チャレンジ!  
10:00～12:00

8/7(木)  
10:00～14:00  
谷山病院(B棟1階)

お申込フォーム  
ふれあい看護体験  
13:00～16:00  
対象 中学生・高校生  
(予約制)  
ストレスケア  
カラーセラピー  
救命体験

谷山病院各部署や地域のB型事業所、キッチンカーが複数出店予定！美味しいご飯や素敵な雑貨に出えるかも？ひだまりも大画面Switch体験のブースでお出迎え！どなたでも参加可能なイベントですよ♪

## 利用者さんの 作品掲載コーナー



タワーに存在感があります。近くにある草花がとても鮮やかできれいな塗り絵の作品です。



京都「産寧坂」の塗り絵作品です。建材の質感を表現する点が大変だったようです。色をたくさん重ねて工夫されていました。

# ひだまりの活動報告

～7月の活動～

## ステップ合同 レクリエーション



今回は、夏らしくスイカ割りをしました！  
…と言っても、スイカは冷やして美味しく  
食べたい！との思いから、本物のスイカは  
割らずにボールと差し替えました。



「左っ！」「違う！」「行き過ぎ！」など  
四方から指示が行き交い、大盛り上がり♪  
皆さん見事にボールを捕らえました！



大玉で  
糖度も  
高く、  
とても  
美味し  
かった  
です！



## ラップ WRAP



今回のテーマは「権利擁護」。毎年この難  
しい言葉に参加前は身構えながらも、参加  
し終わると“自分らしく生きていいんだよ”  
と優しく訴えかけてくるような内容・学び  
に今回も勇気づけられました。

## ウェルカムトーク



今回は、暑くなってきたこともあってか、  
涼の取り方についての話題が挙がりました。  
その他、日中の過ごし方や記憶力を鍛える  
ためにできることなどの情報交換を行って  
過ごしました。

## ミニバレー



谷山病院デイケアとひだまりとでメンバー  
をミックスしての試合を行う事が多くなっ  
てきました。どちらも上達してきているた  
め、見ごたえがある試合ばかりですよ。

## アート はっぴいART



今回はミニうちわづくり！皆さんで思いの  
ままにうちわを飾り付けました。

墨や折り紙、  
シールなど  
を自由に組  
み合わせて  
どれも夏ら  
しい仕上が  
りになりました♪



# 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)

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	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

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0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

『つばみ』『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 つばみ



## 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	
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>ひだまりで開催される自助グループ紹介</b>                      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）</p> </div>						1	2
						<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>誰でも参加できるイベントです！                      ひだまりも大画面でできるSwitch体験のブースを出させていただきます♪</p> </div>	WRAP(ラップ) 10:00～ ミニバレー 13:30～
3	4	5	6	7	8	9	
映画鑑賞会 13:30～			はっぴいART 13:30～ バドミントン 15:30～	谷山病院 地域交流イベント こころのマルシェ 10:00～14:00		ステップ合同レクリエーション 9:00～	
						<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>詳細は館内やホームページをご確認ください！</p> </div>	
10	11	12	13	14	15	16	
Switch(スイッチ) 13:30～			ウェルカムトーク 14:30～ 暇人倶楽部 15:30～			ミニバレー 13:30～	
17	18	19	20	21	22	23	
<b>休館日</b>			バドミントン 15:30～	音楽サークル 13:00～			
24	25	26	27	28	29	30	
卓球 13:30～			暇人倶楽部 15:30～	音楽サークル 13:00～			
31	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>開館時間</b>                      オープンスペース 8:30～17:00（日曜日のみ 9:00～17:00）                      相談（電話・来所） 9:00～17:00</p> </div>						

## 映画鑑賞会 『ミッション：インポッシブル1』

【皆さんの投票結果】

3か月連続でシリーズ上映することになりました♪

諜報機関IMFに所属するジム・フェルプスのもとに新たな指令が届く。その内容は、東欧に潜入中のCIA諜報員のリストを盗んだ米大使館員とその取引相手を捕らえることだった。しかし作戦内容は敵側に筒抜けで、フェルプスを含むIMFメンバーのほぼ全員が殺されてしまう。唯一生き残った諜報員イーサン・ハント（トム・クルーズ）はCIAから内通者と誤解されながらも、真相を突き止めるべく奔走する。



### こころのマルシェ

谷山病院の地域交流イベント「こころのマルシェ」が今年も開催されます！谷山病院の各部署や地域のB型作業所、キッチンカーも複数出店予定です。ひだまりも昨年同様に大画面でSwitchのゲーム体験ブースを出します♪どなたでもご参加いただけるイベントなので、是非足をお運びください！！

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か、ひだまりまでお問い合わせください。

TEL：099-260-5865

