

ひだまり

つぼみ 9月号

第64号 令和7年9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。

利用者さんの 作品掲載コーナー



ロバの塗り絵作品です。細かい花の塗分けに時間がかかりました。紐の質感やドアにグラデーションをつけるのが大変だったようです。

ピアスタッフからの情報発信！！

てげてげに生きる

8月は線状降水帯や台風が発生し、落ち着かない状況が続きました。皆様は無事でしょうか。甚大な被害に見舞われた地域の皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

最近考えたことがあったので、書かせていただきました。ご一読頂ければ嬉しいです。

私は昔から「倦怠感」という言葉を耳にしていたものの、身体が怠ってどんな感じなんだろう…と想像できない自分がいました。ある時、自分がいざ、うつで寝たきりの状態になってしまった時、初めて事の大変さに気がつきました。身体を起こすことができなくなりました。そんな時でも、心の中では「まだできる」と前に前に進もうとしていましたが、「それじゃ駄目だよ」と身体がブレーキをかけるように悲鳴をあげていたんだと思います。それでも早く良くならなきゃと焦っている自分がいて、休み方が全く分かりませんでした。今思えば、頭の中は全く休まっていなかったと思います。そして、回復するには長い時間がかかり、なぜ無理をして頑張り続けたんだろうと後悔した日もありました。今は同じことを繰り返さないように、少し身体が怠いなと感じたら、できることは次の日に延ばして、睡眠を優先させたり、ゆっくりお風呂に浸かって何も考えないようにしています。小さな傷のうちに治すというイメージでしょうか。今のところ、それが私にとってベストな対処法です。皆様は、どのような方法でメンタルを保っていますか(^^)/

ひだまりの活動報告

～8月の活動①～

谷山病院イベント こころのマルシェ



8月7日、昨年度同様の谷山病院地域交流イベント「こころのマルシェ」が開催され、ひだまりも大画面Switch体験のコーナーを用意しての参加でした。



夏休み中のため、地域の子どもたちも来てくれました。『大乱闘スマッシュブラザーズ』の格闘ゲームでは、「初めてやる！」という方から「数百時間プレイしてるよ」という玄人までたくさんの方にご参加いただき、大いに盛り上がりました。



利用者さんや病院の患者さんたちと子どもたちが一緒にゲームをしている姿も見られ、とてもいい交流の機会になったかなと思います！

ラップ WRAP



今回のテーマは「サポート」。自分がつらかった時にどんなサポートが嬉しかったかについて意見を出し合いました。今までに皆さんが経験されてきた様々なエピソードを聴くことができました。

ウェルカムトーク



今回は、夏の思い出についてお話がたくさん出ました。お祭りのラムネやドライブ先で食べたポテトが美味しかったことなど…暑い夏も美味しいものを食べて、元気に乗り切りたいですね！

スイッチ Switch



新しく『大乱闘スマッシュブラザーズ』のゲームソフトが追加されました！ジャンルは格闘ゲーム！自信がある方はもちろん、やったことないけどやってみたい！そんな方も是非お越しください！

ミニバレー



今回から呼ばれたい名前を書いたテープを胸と背中に貼ってプレーしてみました。初対面の利用者同士でも声を掛け合いやすいかなと思っての試みです！

慣れるまで少し時間はかかりそうですが、トスの時に「〇〇さん！」など声を出さきっかけにもなり、連携も上手くなっていくといいなと希望を抱いています！

ひだまりの活動報告

～8月の活動②～

はっぴいART



8月20日に南特別支援学校で開催された「南特マルシェ」に参加してきました。ひだまりは、普段はっぴいARTに参加している利用者さんにご協力いただき、うちわづくりのワークショップを出店！



子どもたちとお話したり、アドバイスしたりしながら、利用者さんも楽しく交流する機会になりました！



マルシェには、鹿児島のご当地ヒーロー「じゃんけんマン」も来場！ひだまりのブースにも遊びに来てくれました！たくさんの事業所が出展され、とっても盛り上がりましたよ♪

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	3 はっぴいART 13:30~ バドミントン 15:30~	4	5	6 ミニバレー 13:30~
7 映画鑑賞会 13:30~	8	9	10 ウェルカムトーク 14:30~ 暇人倶楽部 15:30~	11 音楽サークル 13:00~	12	13 ステップ合同レクリエーション 9:00~ <small>詳細は館内やホームページをご確認ください!</small>
14 Switch(スイッチ) 13:30~	15	16	17 はっぴいART 13:30~ バドミントン 15:30~	18	19	20 WRAP(ラップ) 10:00~
21 休館日	22	23	24 水族館遠足! 10:00~ 暇人倶楽部 15:30~	25 音楽サークル 13:00~	26	27
28 卓球 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)

開館時間
 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

映画鑑賞会 『ミッション・インポッシブル2』

アメリカ・CIA (中央情報局) の特殊諜報部IMFのイーサン・ハント (トム・クルーズ) は、オーストラリアでの休暇を楽しんでいた。その頃、IMFには製薬会社の博士が開発した、感染すれば20時間で治癒不可能となり30時間で死に至るウィルス“キメラ”と、その治療薬である“ベレロフォン”を、シドニーからアトランタへ旅客機で輸送するのに護衛をつけてほしいとの依頼があり、諜報員アンブローズ (ダグレイ・スコット) に護衛任務を命じる。しかし、アンブローズは博士を殺害してウィルスと治療薬を奪い、パラシュートで逃亡してしまう…

水族館遠足に行こう!!

毎年恒例となっている、いおワールドかごしま水族館への遠足。今年は、魚たちを観て回ってから館内にあるレストラン「水族館の果実堂」でフルーツソフトを食べて涼みたいと考えています♪みんなと一緒に行きませんか??
 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、参加希望時はご連絡ください。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

