

ひだまり

つぼみ 10月号

第65号 令和7年10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～

電話の受付時間

9:00～17:00

～休館日のご案内～

毎月 第3・5日曜日

が定期的な休館日となりました。

ようこそ！

新しい職員のご紹介



お名前は？ 濱崎です。

血液型は？ A型です。

12星座は？ さそりです。



趣味や特技はありますか？

趣味は映画鑑賞です。週1で映画館に通ってます！



好きな食べ物は何か？

最近中華です。いろんな町中華を巡ってます！



普段どんな曲を聴きますか？

女王蜂というバンドを推してます！金星は名曲です！

皆さんに一言どうぞ！

皆さんと楽しいお話をたくさんしたいです。気軽に話しかけてください！よろしくお願いします！

企画展示のご案内

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」という国際的な記念日に定められています。ひだまりでは、初の試みとして、この日に合わせて10月の1か月間、参加型の企画展示をしています！

October 10
World Mental Health Day
こころのガジュマルプロジェクト



Q:あなたにとってのメンタルヘルス(こころの健康)とは？

メンタルヘルスは、あなたをはじめ、誰にとっても身近で大切なテーマです。この企画展示では、メンタルヘルスについて、あなたの思いや気づきを葉っぱに書いて木に貼っていきます。

みんなの言葉を集めて、大きな1本のガジュマルの木をつくりましょう！

→ 花言葉「健康」「たくさんの幸せ」

たとえば…

心穏やかに過ごせるのは〇〇な時！

最近、自分を大切にできたと思うことは〇〇！

つらい時に〇〇をしてもらって嬉しかった！心が軽くなった！

自分の心が元気になる言葉や行動は〇〇！

自分にとって「心が元氣」って〇〇な状態！

私のストレス対処法は〇〇！

他にも、今悩んでいる誰かに伝えたいメッセージなど

正解はありません！ありのままの言葉を聴かせてください！



世界メンタルヘルスデーは、こころの健康(メンタルヘルス)についての理解を深め、偏見をなくし、必要な時に誰もが安心して支援を受けられる社会の実現を目指すための大切な機会です。ひだまりに来た時には、是非思いや気づきを書き込んでみてください！お待ちしております♪

ひだまりの活動報告 ～9月の活動～

ステップ合同 レクリエーション



今月は、ステップとの合同映画鑑賞会として『スーパーマリオブラザーズ ザ・ムービー』を観ました！



プロジェクターで壁に大きく映像を写し出して、音響も大きなスピーカーからの大音量で臨場感たっぷり！ポップコーンなどのお菓子を食べてつ、コーヒーやジュースを飲みながら楽しみました♪



皆さん、ゆったりと映画を楽しみ、リラックスできたようです。

ラップ WRAP



今回のテーマは「日常生活管理プラン」。自分にとって“いい感じ”ってどんな状態だろう？その自分であるために毎日すべきこと、たまにするといいことは何だろう？と考え、お互いに意見を交換し合いました。

ウェルカムトーク



今回は、休日の食事の話から料理を作る派？作らない派？行きつけのスーパーは？など食事の話で盛り上がりました！これから食欲の秋です。おいしい食事を楽しみたいですね！

水族館遠足



毎年恒例の水族館遠足で、いおワールドかごしま水族館に行ってきました！



今年は、水族館の果実堂でフルーツソフトを食べましたよ。

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	自治支援課等連絡番号
(更新)	年	月	日	号	氏名
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。

ひだまり

10月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 友愛フェスティバル 9:30 ひだまり集合 バドミントン 15:30～	2	3	4 ミニバレー 13:30～
5 映画鑑賞会 13:30～	6	7	8 ウェルカムトーク 14:30～ 暇人倶楽部 15:30～	9 音楽サークル 13:00～	10 詳細は館内や ホームページを ご確認ください！	11 ステップ合同 レクリエーション 9:00～
12 Switch(スイッチ) 13:30～	13	14	15 はっぴいART 13:30～ バドミントン 15:30～	16	17	18 WRAP(ラップ) 10:00～ ミニバレー 13:30～
19 休館日	20	21	22 動物園遠足！ 10:00～ 暇人倶楽部 15:30～	23 音楽サークル 13:00～	24	25 ソフトボール 14:00～
26 卓球 13:30～	27	28	29 はっぴいART 13:30～ バドミントン 15:30～	30	31	
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3』

アメリカCIA（中央情報局）のスパイ組織IMFのイーサン・ハント（トム・クルーズ）は、スパイ稼業を引退し、婚約者のジュリアと自らの正体を明かさぬまま穏やかで幸せな日々を過ごしていました。イーサンは引退後、教官として後進スパイの育成に励んできたのですが、教え子のひとりであるリンジーが闇市場の商人の周囲を探る任務に就いたまま行方不明になりました。仲間たちと共にリンジーの救出に向かいます…

秋の動物園遠足！

毎年恒例の秋の動物園遠足に今年も行きます！
秋を感じながら散策して、動物たちに癒されませんか？
障害者手帳または友愛バスの持参をお願いします！
お持ちでない方は申し込みの際にお知らせください。
詳しくは、館内案内やホームページをご確認ください！

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

