

ひだまり

つぼみ

12月号

第67号 令和7年12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

～年末年始の休館案内～

12月31日(水)～1月3日(土)

上記の期間で**休館**といたします。

ひだまりの活動報告 ～11月の活動①～

こころカフェ (旧WRAP)



今回のテーマは「注意サイン」。自分に起こるかすかな乱れやそれに気づいた時にどんな行動をとればいいかについてたくさんの意見が出ました。参加者同士で互いを励まし合う姿も見られてほっこりしました。

ピアスタッフからの情報発信！！

てげてげに生きる

寝かしつけでよく娘の国語の教科書を読むのですが、今回は「お手紙」という単元でした。実はこのお手紙、私が小学生だったあの時、ただ何となく読んでいた物語で、今、時を超えて、こんなにほっこりする内容だったんだと感銘を受けました。がまくんにとって来るはずもなかったお手紙が親友のかえるくんから届いて、お互いの友情を確かめ合う物語です。かえるくんのそっと寄り添う姿がほほえましく、素敵だと感動しました。人の気持ちが相手を支えるって、素晴らしいことですよね。相手を想う言葉は、何かをやり遂げる原動力になることもありますよね。

私も辛い時にあたたかい言葉で支えられたことが沢山あります。あたたかい言葉で乗り越えてみよう決意できた日もあります。訪問看護師さんから、「一人じゃないよ」とお手紙をいただいたことがあります。入院中に辛くて泣き崩れた時も看護師さんが「辛いね」と背中をさすってくれたことも人のあたたかさが身に沁みました。相手を想う優しさは幸せな気持ちになります。私も友達や家族を大切にしたいと思えた日でした。

2025年も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。あっという間の一年でした。いろいろな方々の出逢いに感謝いたします。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。皆さんにとって、笑顔あふれる一年となりますよう、お祈り申し上げます。

ひだまりの活動報告

～11月の活動②～

ソフトバレーの大会に参戦!! まずは県大会!



第17回鹿児島県ソフトバレー大会のBリーグに三州病院ディケアのJOYハウスさんと合同チームで参戦してきました！スタッフも参戦して一緒に頑張りましたよ！皆さんとても上手で、結果はなんと！Bリーグ優勝!!優勝の喜びと筋肉痛を持って帰ってきました！笑



続いてピュアーズ杯！

ゆめの実ピュアーズ杯ソフトバレー大会に参戦してきました！谷山病院ディケアも参戦しており、同じ仲間として応援してきましたよ！ひだまりはトーナメント戦では惜しくも3位という結果に！

休憩中のミニゲームではマグダーツで利用者さんがなんと1位になりました！

来年も楽しく参加できたらと思いますので皆さんのミニバレー参加を待っています!!



ウェルカムトーク



今回はいつもの倍以上の参加者がいて、にぎやかにお話をすることができました。まだまだスイーツの秋ということで、チーズケーキのenne、スフレパンケーキのアンジェロカフェがおいしいみたいです！ぜひ行ってみたいですね。

みんなでBBQ!! in八重山公園



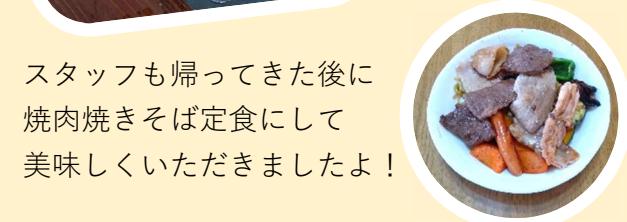
ひだまり、ステップ、しらゆり合同で八重山公園にバーベキューに行ってきました！当日はあいにくの雨で、予定変更などもありましたが、食べるときには天気も良くなり、皆さん美味しくいただけたようです！



焼肉だけでなく、焼きそばもたくさんつくりましたよ！キャベツたっぷりでおいしそうでした！皆さんからも「美味しいかった」「お腹いっぱいになった！」との声をたくさん聞きました！



スタッフも帰ってきた後に焼肉焼きそば定食にして美味しくいただきましたよ！



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割引きとなります。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)



●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

友愛バス



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



お願ひ

【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、よろしくお願いいいたします。

ひだまり

12月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 インターラクトボール大会 9:00集合	3 はっぴいART 13:30～ バドミントン 15:30～	4 音楽サークル 13:00～	5	6 ミニバレー 13:30～
7 映画鑑賞会 13:00～	8	9 ウェルカムトーク 14:30～ 暇人倶楽部 15:30～	10 今年は アミュプラザ 鹿児島	11 イルミネーションツアーアミュプラザ鹿児島 15:00集合 ひだまりには 18:00頃に戻ります	12	13 ステップ合同 レクリエーション 9:00～
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 音楽サークル 13:00～	19	20 こころカフェ (旧WRAP) 10:00～ ミニバレー 13:30～
21 休館日	22	23	24 暇人倶楽部 15:30～	25	26	27
28 卓球 13:30～	29	30	31 休館日 ～1/3(土)			
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『ホーム・アローン2』

今月から映画鑑賞の開始時間が13:30から30分早くなって、13:00からになります。よろしくお願いします。

～あらすじ～ 少年ケビンは、空港で父親と同じコートを着た別の人についていってしまい、予定とは違う飛行機に乗ってしまう。見知らぬ場所についたケビンは、そこが憧れのニューヨークだと知る。父親名義のカードを使って高級ホテルに宿泊し、リッチな気分を味わうケビンだったが、そんな中、昨年撃退した強盗コンビに遭遇。ケビンはニューヨークを舞台に、再び強盗コンビを撃退することに。

イルミネーションツアー

いよいよクリスマスが近づいてきましたね♪

今年はアミュプラザ鹿児島に行きます！

買い物をして、17:00に点灯の瞬間を目にしてみたいと思います！

楽しくきれいなイルミネーションと一緒に観に行きませんか？

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いただかく、
ひだまりまでお問い合わせください。

TEL : 099-260-5865

