

ひだまり

# つぼみ 1月号

第68号 令和8年1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**

が定期的な休館日です。

**謹賀新年**

あけましておめでとうございます！  
2026年もよろしくお願い致します！



～ひだまりスタッフ一同～



## ひだまりの活動報告

～12月の活動①～

## こころカフェ (旧WRAP)



今回のテーマは「深刻な乱れを知らせるサイン」深刻なサインということで、つらい時を振り返りましたが、互いを尊重するような声掛けがたくさんあり、最後には前を向いていけるような時間になりました。

## インターラクト杯 ソフトボール大会 参戦!!



今回は、インターラクト杯ソフトボール大会に参戦してきました！全4チームが出場し、ひだまりは、三州病院デイケアのJOYハウスさんと合同チームで戦いましたよ  
結果は2勝1敗でなんと準優勝！みなさん、たくさん、ヒットやホームランを打って大活躍でした!!



インターラクトとは交流という意味だそうです。ソフトボールを通してたくさんの方と交流することができました。次の大会は、もっと楽しめたらと思いますので、大会も普段のソフトボールの活動もみなさんの参加をお待ちしております！

## ひだまりの活動報告 ～12月の活動②～

### クリスマス イルミネーションツアー



今年も！毎年恒例ひだまりのクリスマスイルミネーションツアーに行ってきました！今回は、アミュプラザ鹿児島で開催されているクリスマスマーケットとイルミネーションに参加してきましたよ！



クリスマスマーケットでの買い物を楽しんだり、イルミネーションの写真をたくさん撮って楽しんでいたようです！サンタさんにも会えましたよ！

2026年も皆さんが幸せでありますように！



### ウェルカムトーク



2025年最後のウェルカムトークでは、クリスマスや年末年始をどう過ごすかについての話題で盛り上がりました。

年明けからも皆で集まって楽しくお話することができればと思っています♪

### ステップ合同 ミニレクリエーション クリスマスリースづくり



クリスマス間近ということで、12月はクリスマスリースづくりをしました。

今回のリースは、モール4本で出来るお手軽ミニサイズ！



楽しくお話ししながらも手元は真剣！繊細さが求められる工程もあってか少し苦戦しつつも皆さん上手に作り上げていました♪



# 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	氏名
(更新)	年	月	日	号	生年月日
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



# 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
				1 <b>休館日</b>	2 <b>休館日</b>	3 <b>休館日</b>
4	5	6 新年一発目！ みんなで書初めをします！！ 	7 はっぴいART 13:30～ バドミントン 15:30～ 	8	9 詳細は館内や ホームページを ご確認ください！ 	10 ステップ合同 レクリエーション 9:00～ ソフトボール 14:00～ 
11 映画鑑賞会 13:00～ 	12	13	14 ウェルカムトーク 14:30～ 暇人倶楽部 15:30～ 	15 音楽サークル 13:00～ 	16	17 ひだまりセミナー 「スマホの使い方」 10:00～12:00 ミニバレー 13:30～ 
18 <b>休館日</b>	19	20	21 はっぴいART 13:30～ バドミントン 15:30～ 	22	23	24 こころカフェ (旧WRAP) 10:00～ 
25 Switch(スイッチ) 10:30～ 卓球 13:30～ 	26	27	28 暇人倶楽部 15:30～ 	29 音楽サークル 13:00～ 	30	31 ミニバレー 13:30～ 
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『ALWAYS 三丁目の夕日'64』

前作「ALWAYS 続・三丁目の夕日（昭和34年）」から5年後となる昭和39年が舞台！  
戦後19年がたち復興を遂げた日本は高度経済成長の真っただ中で、東京オリンピックの開催もひかえ熱気に沸いていた。夕日町三丁目に暮らす茶川家には間もなく家族が増える予定で、鈴木オートの事業も好調。それぞれに賑やかな日々を送っていたが……。  
それぞれ人生の転機を迎える夕日町三丁目の住民たちの姿を描く。3部作の最終話です！！

## ひだまりセミナー「スマホの使い方」

ご要望を頂いていたスマホに関するセミナーを開催します！  
今回は、スマホ操作に慣れていない方向けの【入門編】となっています。カメラの使い方やアプリの入れ方などから教えてもらえる予定です！自分のスマホを持ってご参加ください♪  
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か、  
ひだまりまでお問い合わせください。

TEL：099-260-5865

