

ひだまり

つぼみ

2月号

第69号 令和8年2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。

ひだまりの活動報告

～1月の活動①～

ウェルカムトーク



今回は、クリスマスや年末年始、どのように過ごしたかをみんなで語り合いました！紅白歌合戦をみたり、ぜんざいや七草がゆを食べたりと、みなさん、お正月の風物詩を楽しんでいたようでしたよ！

こころカフェ (旧WRAP)



今回のテーマは「クライシスプラン」一人では対応できない状態、クライシス（危機）となったとき、どう対応していくかを考えました。互いの意見を受け止めながら希望を持てるような話し合いができました。

ステップ合同

初詣

レクリエーション

～谷山神社へ初詣～

「就労支援センターステップ」との新年1発目の合同レクリエーションは初詣！利用者からのリクエストもあり、谷山神社に行き参拝してきました。

とても天気がよく、桜島が見えて絶景でした！



初詣とは何の結びつきもありますが、この景色を眺めながらみんなで美味しいカレーパンを食べました♪



それぞれ、おみくじを引いて互いの運勢について語り合ったり、お守りを買ったりする姿が見られました。いい年になりますように！

ひだまりの活動報告 ～1月の活動②～

スマートフォン 活用講座 入門編



生活セミナーとして今回は、鹿児島市が主催しているスマートフォン活用講座入門編の出前講座をみんなで受けました！

安心安全にスマホを利用するため、パスワードの設定方法や不審なメールへの対応などを学びました。その後は、実際に自分のスマホを使いながら基本操作やアプリのインストールの方法を皆さん実践していました。



スマートフォンはSMART（賢い）+PHONE（電話）で賢い電話という意味だそうです。スマホを賢く、正しく使って安全に楽しんでいきましょう！

イベントのお知らせ

こころで描く絵画展 見学ツアー



**こころで描く絵画展
見学ツアー-2026
in鹿児島市立美術館**

日付 **令和8年2月8日(日)**

時間 14:45 ひだまり集合
15:15 絵画展の作品観覧
16:00 出展作品の撤去作業
※途中で帰る場合は現地解散となります
17:30 ひだまり解散 ※予定は前後する可能性があります

参加希望者は**2月4日(水)までに**
ひだまりスタッフへお知らせください！ ひだまり(099-260-5865)

今年も2月1日～2月8日まで市立美術館でこころで描く絵画展が開催されます！
ひだまりからもたくさんの作品を出展しておりますので、見学ツアー以外でも、ぜひ期間中に観覧してみてください!!

映画館に行こう！



～ひだまりよりお知らせ～

映画館に映画を観に行くイベントを企画中です!!

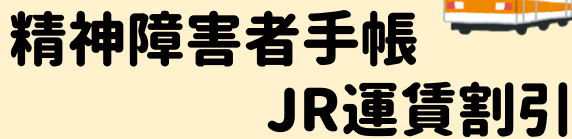
観に行く映画を**5**作品の中から**投票**で決定します!

投票で一番票数の多かった作品1つを映画館にみんなで観に行く予定です!
定員**5**名!!

投票期間は**1月30日**まで!!
ぜひ参加したい!という方はもちろん、
当日予定が合わず、観に行けない...という方も、
スタッフの皆さんも投票をお願いします!
観たい映画に1人1枚シールを貼って投票してください!!


不明点がありましたら、ひだまりスタッフに
問い合わせください。

映画館で映画鑑賞するイベントを企画中です！
皆さん鑑賞する映画の投票ありがとうございました！選ばれた映画の発表や見に行く日程は、今月お知らせできと思いますので、みなさん楽しみにしててください!!



●手帳に運賃減額区分の印鑑が必要！

①持っている手帳に窓口で押してもらう

| | | | | | |
|------|---|---|---|------------|---|
| 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 | 日本支那通商手帳番号 | 号 |
| (更新) | 年 | 月 | 日 | 氏名 | |
| (更新) | 年 | 月 | 日 | 生年月日 | |

鹿 児 島 県 県 印

運賃減額区分の印鑑！

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

●一人で乗車する？

【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



友愛パス



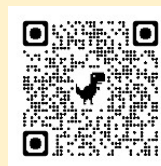
ご案内

『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 |
|--|----|---|---|-------------------------------------|-----------------------------------|--|
| | | 2月3日(火)～8日(日) ところで描く絵画展 開催中! 鹿児島市内の精神科デイケアや地域活動支援センターなどに通う方々が制作された作品が数百点も展示されます! 入館料含めて無料ですよ♪ 会場: 市立美術館(城山町4-36) | | | | |
| 1 映画鑑賞会 13:00～ | 2 | 3 | 4 バドミントン 15:30～ | 5 音楽サークル 13:00～ | 6 | 7 ミニバレー 13:30～ |
| 8 Switch(スイッチ) 13:30～ ところで描く絵画展 見学ツアー 14:45～ | 9 | 10 | 11 ウェルカムトーク 14:30～ 暇人倶楽部 15:30～ | 12 詳細は館内や ホームページを ご確認ください! | 13 ステップ合同 レクリエーション 9:00～ | 14 |
| 15 休館日 | 16 | 17 | 18 はっぴいART 13:30～ バドミントン 15:30～ | 19 音楽サークル 13:00～ | 20 | 21 ところカフェ (旧WRAP) 10:00～ ミニバレー 13:30～ |
| 22 卓球 13:30～ | 23 | 24 | 25 暇人倶楽部 15:30～ | 26 | 27 | 28 |
| 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『シン・ウルトラマン』

次々と巨大不明生物【禍威獣(カイジウ)】があらわれ、その存在が日常となった日本。通常兵器は全く役に立たず、限界を迎える日本政府は、禍威獣対策のスペシャリストを集結し、【禍威獣特設対策室専従班】通称【禍特対(カトクタイ)】を設立。禍威獣の危機がせまる中、大気圏外から突如あらわれた銀色の巨人。分析官の報告書に書かれていたのは…【ウルトラマン(仮称)、正体不明】

ところで描く絵画展 見学ツアー

2月3日(火)～8日(日)の期間で“ところで描く絵画展”が開催されます。ひだまりからも作品を多数出展します! 最終日の8日には、見学ツアーとして美術館に行き、ゆっくりと作品を観て回る予定です! 皆さんも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、参加希望時はお連絡ください。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

