

ひだまり

# つぼみ 3月号

第70号 令和8年3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 ～2月の活動①～

### こころカフェ (旧WRAP)



今回のテーマは「クライシス後のプラン」  
クライシス状況を抜け出した後の癒しの時期について、「クライシス」とは何か、旧WRAPの手順をみんなで振り返りながら考えていくことができました。

### 映画鑑賞会



『シン・ウルトラマン』を鑑賞しました。  
—そんなに、人間が好きになったのか  
ウルトラマン—  
迫力の特撮シーンが最高でした！

## ピアスタッフからの情報発信！！

### てげてげに生きる

厳しい寒さが続いています。皆さま体調はいかがですか。この間、散歩をしていたら、道端にたんぽぽの花がひっそりと咲いていて心癒されたところでした。

先日、娘のなわとび大会がありました。「失敗するから見に来ないで」とずっと言っていました。学校の先生も応援に来て下さいと提案があったこともあり、大会の当日にもう一度聞いてみました。すると、「来てもいいよ」、「頑張れそう」と答えてくれました。それから、なかなか教室に入れずに「できないから」と不安定になっていました。私も不安でしたが、学校の先生をお願いをして、一旦、学校を後にしました。

大会の時間となり、体育館へ向かうと何か吹っ切れた娘の姿がありました。娘の中でいろいろと葛藤があったと思いますが、「嫌だ」と投げ出さず、しっかりと整列し、周りの様子を見ながら一生懸命、準備運動をしていました。そして、本番…。自己更新記録を目指して、最後まで諦めないで跳び続けていました。以前は1回しか跳べていませんでしたが、今回は3回跳べるようになっていました。次の競技は難易度が上がり、あやとびになっても娘の気持ちは変わらず、何とか跳べるようになりたいと、挑戦し続けている後ろ姿を見て、心打たれました。駄目でもいい。できなくてもいい。それでも果敢に挑戦し続けている娘を見て涙が出そうになりました。成長はゆっくりさんかもしれません。ですが、確実に一歩ずつ前へ進み続けています。そんな娘をこれからも、見守り続けていきます。

# ひだまりの活動報告

## ～2月の活動②～

### こころで描く 絵画展 見学ツアー!!



今回は市立美術館で開催された、「こころで描く絵画展」に行ってきました！たくさんの展示があり、迫力のある作品や心温まる作品が多くどれも素敵でした♪

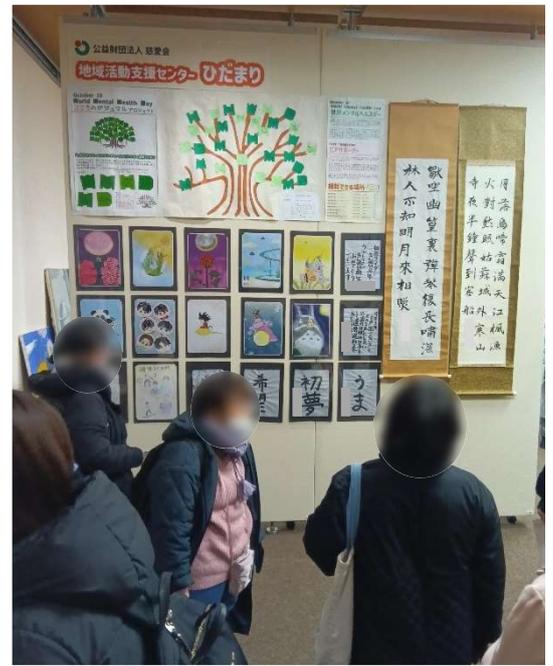


ひだまりからも、はっぴいARTで作った作品や、みなさんが作成した作品を出展しました。みなさんと作った、世界メンタルヘルスデーの企画展示も出展しましたよ！



見学ツアーに参加した皆さんも鑑賞をとでも楽しんでいただけた様子でした。最後の撤去作業まで手伝っていただいたみなさんありがとうございました！

「こころで描く絵画展」は来年の2月も開催予定です。来年もご参加をお待ちしています!!



### 利用者さんの 作品掲載コーナー



京都府、伊根の舟屋の塗り絵の作品です！夕日の色合いが素敵で和む作品でした。この作品も来年の「こころで描く絵画展」に出展したいとのことでしたのでぜひ見ていただきたいです！

# ひだまりの活動報告

～2月の活動③～

## 映画鑑賞会

### inTOHOシネマズ与次郎 「ほどなく、お別れです」



今回、ひだまりの新しいイベントとして、障害者手帳の割引を利用した映画館での映画鑑賞会を行いました！「ほどなく、お別れです」を見てきましたよ！感動で泣いてしまいました…



「ほどなく、お別れです」は葬祭プランナーとして、故人と残されたご遺族の双方が悔いなく前に進むためのお葬式を目指すお話でした。人の死という少し重いテーマの作品でしたが、どこか爽やかで温かい作品でした。まだ公開している映画館もあると思いますのでこの機会にぜひ！



最後にみなさんにご報告です！今まで、毎月していた映画鑑賞会を今後は年に数回、今回のような映画館での映画鑑賞会として実施したいと思います！最新作を映画館の大きなスクリーンで楽しんでいただけたらと思いますのでよろしくお祈りします！

## 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

『つぼみ』『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、よろしくお祈りいたします。



日	月	火	水	木	金	土
1 映画鑑賞会 13:00~	2	3	4 はっぴいART 13:30~ バドミントン 15:30~	5 音楽サークル 13:00~	6	7 こころカフェ (IBWRAP) 10:00~ ミニバレー 13:30~
8 アロマハンド トリートメント 10:00~ Switch(スイッチ) 13:30~	9 詳細は館内や ホームページを ご確認ください!	10	11 ウェルカムトーク 14:30~ 暇人倶楽部 15:30~	12	13 詳細は館内や ホームページを ご確認ください!	14 ステップ合同 レクリエーション 9:00~ ソフトボール 14:00~
15 <b>休館日</b>	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 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
29 <b>休館日</b>	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 『マネー・ショート 華麗なる大逆転』

映画『マネー・ショート 華麗なる大逆転』は、2008年に起こった「リーマン・ショック」で経済は世界的に大混乱状態になる中、個性派のトレーダーたちはあることに目をつけ、4000億円もの利益を叩き出すという実話を元にしたサクセスストーリーです。金融用語が多く難解な部分もありますが、ユーモアや斬新な演出を交えて分かりやすく描かれていて、経済の裏側を知るきっかけにもなります。

## お花見遠足 (場所・日程未定)



毎年恒例のお花見遠足を3月に開催予定です！しかし開花状況などがはっきりとしないため、場所や時間などは未定です。可能な限り早くご案内ができるよう、準備を進めてまいりますので、後日発信するイベント案内を楽しみにお待ちしております！

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。ひだまりまでお問い合わせください。

TEL : 099-260-5865

