

ひだまり

つぼみ 4月号

第71号 令和8年4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】

～令和8年4月からの サークル活動のご案内～

令和8年4月からサークル活動の日時や
内容が一部変更になります。

はっぴいART

13:30～14:30

⇒ **15:00～16:00**

バドミントン

毎月 第1・3水曜日

⇒ **第4水曜日**

SWITCH

毎月 第2日曜日

⇒ **第1日曜日**

卓球

毎月 第3日曜日

⇒ **第2日曜日**

ウェルカムトーク

毎月 第2水曜日

14:30～15:15

⇒ **第4日曜日**

13:30～14:30

映画鑑賞会

毎月 第1日曜日

⇒ **年に数回、映画館で
鑑賞するイベント**

詳しくは活動予定表をご確認ください。

～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

～3月の活動①～



アロマハンド トリートメント

地域ボランティアの方をセラピストとして
呼びして、アロマの香りで癒されながら
受けるハンドマッサージを提供していただ
きました。



リラックス効果のラベンダー
と、気持ちを明るくするオレンジスイート
の2種類を使った香りで気持ちよく手をほ
ぐしてもらえたようです。ゆったりとお話
しながらの癒しのひとときでした。

ひだまりの活動報告

～3月の活動②～

こころカフェ (旧WRAP)



今回のテーマは「道具箱を作ってみよう」
自分自身が元気になれる道具箱を思いつく
限り書いて共有しました、みなさん楽しみ
ながら考えることができていたようです！

ステップ合同 レクリエーション



今回は慈眼寺公園でネモフィラ鑑賞！！
まだ時期が少し早かったようで、ぽつぽつ
とかわいらしく咲いていました。

お気に入りのぬ
いぐるみと一緒
に撮る方も！
楽しみ方色々♪



当日はホワイトデーにちなんでお菓子をご提
供！みんなでバウムクーヘンを食べました♪
天気にも恵まれて、
日向ぼっこが気持ち
よかったです。お話
しながらゆったりと
過ごすことができま
したよ。



お花見遠足 in城山公園

今年のお花見は日置市の城山公園！天気は
あいにくの雨でしたが、公園についてから
は、雨もやみ、お花見をすることができま
した！少しでしたが桜が可愛く咲いていま
した！



突風吹き荒れる中、公園の近くにある
「deli.fundly」というお店の黒酢弁当を食べま
した！みなさんおいしい！と食事を楽しんでお
り「花より団子」なお花見になりました（笑）
鹿児島の桜はまだまだ開花したばかり！ぜひ皆
さんもお花見にお出かけしてみてくださいは？

利用者さんの 作品掲載コーナー



長崎の旧グラバー住宅の塗り絵の作品です。
鮮やかな色あいでも癒されます。
この作品も、こころで描く絵画展に展示予定！

オススメ☆シネマ



令和8年度から映画鑑賞会が映画館で鑑賞するイベントに変わります！

そのため、月1回の映画鑑賞の代わりになればと思い、今月から独断と偏見で選んだおすすめ映画を紹介できたらと思います！

映画館 『OCオチHI!』

予告では、大きな瞳と耳を持つふしぎで危険な生物“オチ”のこどもを家族のもとへ連れて行こうとする孤独な少女ユーリが冒険を通して驚きや悲しみ、喜びなど様々な感情が解き放たれる様子が公開されています！



「ミッド・サマー」や「ルーム」のA24が贈る本格冒険ファンタジーです！

4/3 アミュプラザ 鹿児島ミッテ10で公開！

配信 『南極料理人』

南極観測隊員の料理人として派遣された主人公と学者や大学院生、医師などが繰り広げる堺雅人主演の南極飯テロ日常コメディ！

おすすめは伊勢海老のエビフライをみんなが楽しみに待つシーン！



男たちのエビフライコールが楽しいです！笑
アマゾンプライム、Hulu、Netflixで配信中！

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

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、よろしくお願いいたします。



日	月	火	水	木	金	土
			1 はっぴいART 15:00~	2 音楽サークル 13:00~	3	4 こころカフェ (旧WRAP) 10:00~ ミニバレー 13:30~
5 Switch(スイッチ) 13:30~	6	7	8	9	10	11 ソフトボール 14:00~
12 卓球 13:30~	13	14 CDケースを使った ステンドグラス づくり	15 はっぴいART 15:00~	16 音楽サークル 13:00~	17	18 ミニバレー 13:30~
19 休館日	20	21	22 バドミントン 15:30~	23	24	25
26 ウェルカムトーク 13:30~	27	28	29	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

ひだまりでは、登録されている皆さんが主体的に集まり、自由に活動できる場所づくりを応援しています。『暇人倶楽部』として申請していただくことで、ひだまりの設備を使った活動が可能です。興味のある方はスタッフまでお声かけください。

4月からサークル活動の日時や内容が一部変更になります。

はっぴいART 13:30~14:30 ⇒15:00~16:00
 バドミントン 毎月 第1・3水曜日 ⇒第4水曜日
 SWITCH 毎月 第2日曜日 ⇒第1日曜日
 卓球 毎月 第3日曜日 ⇒第2日曜日
 ウェルカムトーク 毎月 第2水曜日14:30~15:15
 ⇒第4日曜日13:30~14:30
 映画鑑賞会 毎月 第1日曜日
 ⇒年に数回、映画館で鑑賞するイベント

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

