

ひだまり

つぼみ 6月号

第73号 令和8年6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

～5月の活動①～

ウェルカムトーク



今回は、お菓子を食べながら、ゆったり団欒を楽しみました。ゴールデンウィークにどんな風に過ごしたのかで盛り上がりましたよ！みなさんは楽しいゴールデンウィークになりましたか？

こころカフェ (IBWRAP)



今回のテーマは「主体性と自尊感情」。自分の好きなこと・得意なこと・頑張っていることを自分で書き出した後、他の参加者からも書いてもらいました。優しさと温かさを分かち合う時間になりました♪

ピアスタッフからの情報発信！！

てげてげに生きる

ここ最近、「6月病」というワードがあるのを初めて知りました。みんな、頑張っているからこそ、苦しくなるものですね。

私もうつ状態で入院に至ったことがあり、「こんなことで挫けてどうする」、「もっと頑張らない」と無理に無理を重ねた結果、身体が鉛のように重くなり、頭も回らず、よく涙を流していました。入院から今日に至るまでを考えてみたら、そういえば、睡眠時間は4時間を切り、みるみる調子が悪くなったのを思い出しました。体調が悪いのに、「気のせいだ」、「負けたらダメだ」と言い聞かせていた時期もありました。

今では、無理にポジティブに考えるのではなく、「今はしんどい」と認められるようになりました。そして、一人で抱え込むのではなく、体調が悪いことを周りに伝え、助けてもらうようになりました。主治医から処方されたお薬は必ず飲み、眠れることが多くなりました。入院直前は本当に辛かったので、まずは睡眠をとることを重要視しています。そして、辛い時は我慢しないこと、吐き出せる環境を作り、辛い思いを吐き出しています。

言語化することで、漠然とした悩みが整理され、安定に繋がっていると思います。話をするだけでも気持ちがスッとします（私は書くことで不安の原因が整理されやすいです）。気分が沈みがちなこの時期ではありますが、私も様々な方に頼り、乗り越えていきたいと思っています。皆さんの対処法は何ですか？是非、共有したいです。

ひだまりの活動報告

～5月の活動②～

映画鑑賞会

『SAKAMOTO DAYS』

今回は『SAKAMOTO DAYS (サカモトデイズ)』をTOHOシネマズ与次郎へ観に行きました！

今回の鑑賞作品決定の投票結果は、全63票中なんと同作品に46票(得票率 73%)！！他作品を寄せ付けない圧倒的な人気で決定しました。



主演、目黒 蓮さん(Snow Man)のアクションシーンが大迫力でかっこよかった！撮影現場を見てみたい！そんな感想が聴けました。ポップコーンやチュロスを手手に楽しみましたよ♪

TOHOシネマズ与次郎の閉店(令和8年8月)までにあと1回は同劇場へ行きたいと思っています！案内をお楽しみに！！

映画鑑賞会について

障害者手帳による映画観賞料金割引制度を活用すると鑑賞料金が1,000円になります！更にひだまりから半額の補助があって、なんと500円のワンコインで映画館での映画鑑賞を楽しめちゃう！という試みです。活動以外の日にこの割引制度を使って映画を観た！とのお声も頂いています！

1

フレンドシップ杯 グラウンドゴルフ大会！

今回は、フレンドシップ杯グラウンドゴルフ大会に参加してきました！

今回は、病院のデイケアや地域活動支援センターの方々が参加し、80人を超える大会でした！



大会の結果は、残念ながらひだまりチームは、入賞できませんでしたが、皆さんとても楽しまれたようです！

参加した利用者さんやスタッフが、3人ホールインワンを成功していて、とてもいい大会になりましたよ！

みんなで、ホールポストに入るのを見守っていて、ほかの施設の利用者さんたちとも気持ちひとつになれたような気がします！

レクリエーションの○×クイズも盛り上がりました！



オススメ☆シネマ



映画館 **Michael** マイケル

伝説のアーティスト“キングオブポップ”マイケル・ジャクソンの半生を描く伝記映画。演じるのは甥のジャファー・ジャクソン。予告では、ジャクソン5時代や、スリラー、ムーンウォークなどマイケル・ジャクソンの名場面が描かれています！

6/12 全国劇場公開！

配信 **★PINGPONG** ♪

卓球が好きで好きでたまらないペコ、不愛想で笑わないスマイル、二人の物語。立ちはだかる壁にぶつかったペコ、卓球の才能を開花させていくスマイルにインターハイがやってくる…魅力的なキャラクターとそれぞれの苦悩へ立ち向かう姿が熱い大好きな作品です！

UNEXT配信中、アマプラでレンタル配信も！



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、よろしくお願いたします。



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	級
有効期限	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	
(更新)	年 月 日	氏名	
鹿児島県	県印	生年月日	

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





日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 はっぴいART 15:00~	4	5	6 こころカフェ (旧WRAP) 10:00~ ミニバレー 13:30~
7 Switch(スイッチ) 13:30~	8	9 普段と曜日・時間 が異なります。 ご注意ください!	10 ソフトボール 13:00~	11 音楽サークル 13:00~	12	13
14 卓球 13:30~	15	16	17 はっぴいART 15:00~	18	19	20
21 休館日	22	23	24 バドミントン 15:30~	25 音楽サークル 13:00~	26	27
28 ウェルカムトーク 13:30~	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。

ソフトボールについて

普段は第2土曜日14:00開始の活動が多いですが、どうすればもっと参加者が増えるかとメンバーと一緒に考え、曜日や時間の変更などを試みています！**6月は10日(水)13:00開始!**
 気温が上昇する7月以降はしばらくお休みとなります。その前に皆で思いっきり体を動かしませんか!?

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

