

ひだまり

つぼみ

9月号

第76号 令和8年9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】

休館日について

令和8年8月から

毎週 日曜日

を休館日といたします。

面談について

令和8年7月1日から面談(来所相談)を

原則予約制 に対応いたします。

皆さんがゆっくりと安心して相談できる時間や場所を確保するための変更です。

面談希望の方は、お電話でご予約ください。

099-260-5865 (電話受付 9:00~17:00)

ひだまりの活動報告 ~8月の活動①~

こころカフェ (旧WRAP)



今回のテーマは「サポート」。自分を思いやってくれたであろうことでも、場合によっては違った捉え方になってしまう、相手と心がずれ違ってしまふ、などサポートをめぐって様々なお話が聴けました。

ピアスタッフからの情報発信！！

てげてげに生きる

7月にあった熊本地震。鳴り響いたアラートと強い揺れにとても不安になりました。皆様、ご無事でしょうか。

地震への不安が残る中、お盆前に帰省し、大切な家族や親戚が無事だったことに安堵しました。そして、こうして集まったことへの感謝を込めて、みんなで小さな花火をすることになりました。私が手に取ったのは線香花火でした。勢いよく火花を散らした大きな火の玉はあっという間に落ちてしまいました。どこかあっけなく終わってしまったので、2回目の挑戦…。点火してみると、また勢いよく火薬が膨らみ、火の玉が落ちたのですが、よくよく見てみると、小さな小さな火の玉が残っていることに気が付きました。その火の玉がわずかな光を放ち、ゆっくりと軸が焦げ進んでいく…。ふと時間が止まったかのように感じました。そのかすかな光は人の生き方にも似ていて、頑張って大きな光を放つことも美しいけれど、細く長く生きる人生もまたどこか儚く、けれど味わい深いものなのだと思います。どうしようもない状況に追い込まれても希望を捨てずに挑み続ければ、こうして再び小さな火を灯すことができるのかもしれない。

最後に被害に遭われた地域の皆様が一日も早く穏やかな日常を取り戻し、復興が進むことを心より祈っています。

オススメ☆シネマ



映画館 ルックバック

『チェンソーマン』シリーズの原作などで知られる藤本タツキの漫画を、『万引き家族』などの枝裕和監督が実写映画化。漫画の腕に自信がある少女、藤野と、彼女に憧れを抱く画力の高い少女、京本の日々を描く。原作の短編漫画「ルックバック」は2024年には劇場アニメ化した作品です。是枝監督がどのように描くのか楽しみです！

9/11 全国劇場公開！

配信 ロボット・ドリームズ

アメリカの作家サラ・バロンによる同名グラフィックノベルを原作に、擬人化された動物たちが暮らす1980年代ニューヨークで犬とロボットが織りなす友情を、セリフやナレーションなしで描く。EarthWind & Fireの名曲「September」を基にして作られた作品です。どこか寂しくリアルな友情が描かれた作品となっています！

各配信サービスで配信中！

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！

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

友愛パス



期限の **3 か月前**から 期限の **2 か月前**から



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



【ご利用に当たって】

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。

【ハラスメント対策について】

ひだまりでは、職員の安全確保及び適正な業務遂行のため、対策を講じています。



←ひだまりの対策

厚生労働省リンク



ひだまり

9月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 こころカフェ (旧WRAP) 10:00～ ミニバレー 13:30～
6 休館日	7	8	9	10 音楽サークル 13:00～	11	12
13 休館日	14	15	16 はっぴいART 15:00～	17	18	19 ミニバレー 13:30～
20 休館日	21	22	23	24 音楽サークル 13:00～	25	26 卓球 13:30～
27 休館日	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 相談（電話・来所） 9:00～17:00 ※来所相談は予約制です			

来所相談(面談)についてのお知らせ

来所相談は、**原則予約制**となっています。ご希望の方は、事前にお電話(099-260-5865)でご予約をお願いいたします。

9月の活動について

事業所の体制上の都合並びにイベントの準備等により、9月は活動を縮小させていただきます。

皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

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
ひだまりまでお問い合わせください。
TEL：099-260-5865

