

ひだまり

つぼみ 10月号

第77号 令和8年10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 ～9月の活動①～

こころカフェ (旧WRAP)



今回のテーマは「道具箱」。自分にとって元気に役立つ道具を考えてみんなでシェアしました。似たような意見でも自分にはなかった発想でも気づきがあり、それぞれで持ち帰りたいものを持ち帰れました。

企画展示のご案内

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」という国際的な記念日に定められています。ひだまりでは、昨年に引き続きこの日に合わせて10月の1か月間、参加型の企画展示をしています！

333のがじゅまるプロジェクト



～みんなの言の葉がつながり1本の木になる～
“こころの健康” 見つめてみませんか？

コメントのテーマ 今日あった小さなよかったこと

今日はどんなことがありましたか？

その中からどんなに小さなことでもいいので「よかったな」と思えたことを書き出してみてください！

日々は慌ただしく過ぎ行くもの。そんな中で自分にゆっくりと向き合う時間ってなかなか取れないですよね。この企画展示を見ている間、コメントを書いている間だけでもあなたやみんなのほっりに触れて、癒されてください。これが、こころの健康を考える第一歩です。メンタルヘルスは、あなたをはじめ誰にとっても身近で大切なテーマなんです。

みんなのほっこりを集めて、大きな1本の**ガジュマルの木**をつくりましょう！

(例) → 花言葉「健康」「たくさんの幸せ」

あいさつしたら返してもらえた！

パン屋さんと焼きたてのパンが買えたよ

ふと見た空がきれいだった

正解はありません！
ありのままの言葉を
聴かせてください！



※個人が特定できるような内容や誹謗中傷するような記載はお控えください

世界メンタルヘルスデーは、こころの健康(メンタルヘルス)についての理解を深め、偏見をなくし、必要な時に誰もが安心して支援を受けられる社会の実現を目指すための大切な機会です。ひだまりに来た時には、是非思いや気づきを書き込んでみてください！お待ちしております♪

オススメ☆シネマ



映画館 ストリートファイターザ・ムービー

世界的人気を誇るカプコンの対戦格闘ゲーム『ストリートファイター』を実写化したアクション。ある出来事が原因で疎遠になっていた格闘家リュウとケンが、謎めいた女性格闘家・春麗に導かれて世界最強を決める格闘技トーナメントに参加する。

有名キャラのベガ、ガイル、ダルシムも登場します！どんな映像表現になるか楽しみです！

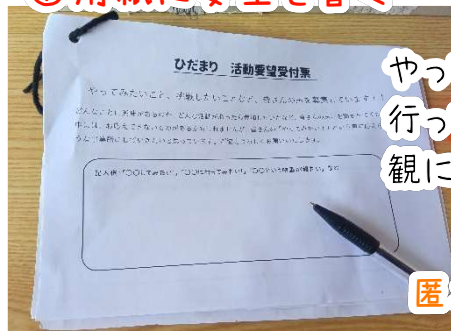
10/16 劇場公開！！

活動要望箱 について

ひだまりでは、利用される皆さんからの活動に関するリクエストを募集しています！



①用紙に要望を書く



やってみたいこと
行ってみたい場所
観に行きたい映画
などなど…

匿名でOKです

②屋根を開けて入れる



皆さんの心に
秘めている、
「やりたい」
を教えてください！回答は
館内2階の廊
下に掲示中♪

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

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

10月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ミニバレー 13:30～
4 休館日	5	6	7	8 音楽サークル 13:00～	9	10 卓球 13:30～
11 休館日	12	13	14	15	16 ピュアーズ杯 バレーボール大会 9:00集合	17 こころカフェ (旧WRAP) 10:00～ ミニバレー 13:30～
18 休館日	19	20	21 はっぴいART 15:00～	22 音楽サークル 13:00～	23	24 ウェルカムトーク 13:30～
25 休館日	26	27	28	29	30 奄美病院とひだまりのピアサポーター 2人のお話が聴けるイベントです!! We♡ピア会 14:00～	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
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。

10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・開催等により、10月も同様に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

