

ひだまりで働くピアスタッフから
皆さんへ発信したいことを載せるコーナー

てげてげに生きる

梅雨、真只中（6月22日時点）ですが、いかがお過ごしですか。梅雨時期は天気を読めず傘が必需品ですよね。

話は変わりまして、私は心の病を患ってから、25年以上経ちますが、最近やっと気が付いたことがあります。心の病が寛解するためには、大まかに見て、まずは休養・服薬が大切で、次のステップとして、自己理解が必要だと感じました（もちろん、他の方法もあります）。どちらか一方を重視せず、両方を継続することが安定に繋がっていることを実感しています。

何か辛いことがあった時、我慢せずに頓服を飲むことはもちろんですが、落ち着いたら、「どう行動した時に、なぜ自分は辛いと感じたのか」、「次はどうすればいいのか…」と掘り下げて考えることも時には必要なんだと気づきました（最初は心理士さんにお手伝いを貰いました）。

今までは、そんなことを考えるのは無駄だと思っていましたが、自分の思いを紙に書き起こすことは、実はとても大切だと今となっては気づき、お恥ずかしいぐらいです。これは、個人的にはおすすめです。

開館時間のお知らせ

月～土▷8:30～16:00 日▷9:00～16:00

閉館時間に変更になっていますので、
ご注意ください。

「活動要望受付箱」設置のご案内！

この度、ひだまりでは、利用者さんから「こんな活動したい!」などの声を募るため、**活動要望受付箱**の設置に至りました。直接スタッフに伝えづらい方などに是非ご活用いただきたいと思っております。

赤い屋根の家が目印です!



ひだまり 活動要望受付票

やってみたいこと、挑戦したいことなど、皆さんの声を募集しています!!

どんなことに興味があるのか、どんな活動があったら参加したいかなど、皆さんの思いをお聞かせください! すべてにお応えできる訳ではありませんが、皆さんの「やってみたい!」という声に応えられるような事業所していきたいと思っています。ご協力よろしくお願いたします。

記入例:「OOしてみたい!」「OOすることが好き!」「OOという映画が見たい」など

ここに皆さんのやりたいことを書きます!

あとは赤い屋根を開いて紙を入れるだけ!

中には、お応えできない要望があるかもしれませんが、できるだけ皆さんの声を多く反映することで、ひだまりをより良くしていきたいと考えています! 皆さんからのご意見、お待ちしております!



季節の行事 ～うちわづくり～

令和4年6月22日、ひだまりでうちわづくりをしました。

用意したうちわの骨組みに障子紙を貼り付けて完成!というとてもお手軽なものです! 絵具などを使って、皆さん好きに障子紙をデザインされていました。楽しんで取り組まれたようです。



皆さん真剣!!
時には談笑しながら、
和やかな雰囲気で作
業されていました。



絵具やシールを
駆使して好きに
取り組んだ結果
それぞれ个性的
なものが出来上
がりました!

骨組みに貼りつけ
て完成したものが →
こちら!!



完成した作品を観ると、青を基調とした、夏らしい爽やかなイラストが多いですね!
自分で作ったうちわで涼をとるなんて素敵だと思いませんか?今から気温も上がっていく季節。今回作ったものをぜひ活用していきたいです!

映画観賞会

6月4日には『言の葉の庭』を観ました!
計画していた時は梅雨時期でちょうどいいかなと思っていましたが、当日は快晴!!なかなか思うようにはいきませんね(笑)。雨の表現がとても美しく、見惚れてしまいました。
18日には『アバウト・タイム』を観ました!日常のひと時ひと時を大切にしなければいけないと気づかせてくれる作品でした。
いずれも良い息抜きになったようです!

はっぴいART

6月1日、15日は、はっぴいARTでした!
ここ数回は、ペーパークラフトで7月の七夕に向けた作品作りを行っています。
パーツが細かくて、繊細なハサミさばきが必要ですが、皆さん器用にカットして組み立てています!何かものづくりしたいな～とお考えのあなた!ぜひご参加ください!

ウェルカムトーク

6月8日、29日はウェルカムトークでした!
コンビニのコーヒーはどこが一番おいしいか、どのコンビニを愛用しているか、最近どんな運動をしているか、夜中にふと部屋の模様替えをしたくなる時がある、自販機にお金がい取られた!?など、思い思いに語りました。
皆さん、誰かと話をするだけで、普段の良い息抜きになったようでした。いろんな人に話をしたり聞いたりしてみませんか?

AAオンライン
ミーティングに
参加してみせ
んか?



毎月第2日曜日 13:30～15:00の間、AA(アルコールクス・アノニマス)のオンラインミーティングが開催されています。ひだまりのオープンスペースではフリーWi-Fiにつながるため、ご活用ください。接続のお手伝いも対応できます。

利用者さんの

作品コーナー



アジサイとテントウムシの塗り絵です！非常に鮮やかですよね！？6月の梅雨時期に取り組まれたようです。季節感があって良いですね！



募集!!

本紙『つぼみ』に掲載する皆さんの手作り作品を募集中！！

絵、写真、俳句、短歌など、誰かに見てほしいもの、知ってほしいものがあれば是非お問い合わせください！

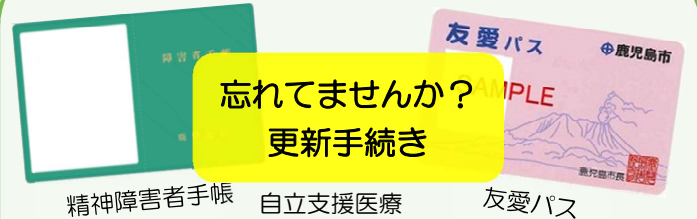
皆さんの力で、このつぼみを盛り上げていけたら嬉しいです。

受け付けた作品などについて、原則加工などは行わないつもりですが、個人情報に触れるもの、著作権侵害に該当するものなど、内容によっては簡単な加工や掲載の可否を協議しての対応となりますので、あらかじめご了承ください。

なお、掲載希望の方は、地域活動支援センターの登録をしていただく必要がありますので、ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先

【TEL】099-260-5865
【FAX】099-260-5844
【メール】hidamari@jiaikai.jp



精神障害者手帳 自立支援医療 友愛パス

期限が切れる3か月前から手続きできます

期限が切れる2か月前から手続きできます

■ひだまりからのお願い■

新型コロナウイルスの感染が全国で広がっています。自粛生活が続く、気を引き締めなければならない状況も続いています。ひだまりでは利用していただく皆さんの安全を確保するため**入館前の手洗い、体温測定、マスクの完全着用**を行っていただき、**3日間以内にご自身や家族等身近な方が県外に行かれていないか**等を確認いたします。入館の際、まずは玄関前のインターホンを押してください。対応いたします。今後の状況によっては、来館時の対応や開館日・開館時間の変更となる可能性もございますのであらかじめご了承ください。

ひだまりにおける、定期的なサークル活動・イベントにつきましては、感染対策を徹底し、小規模で開催しています。今後の活動内容等に関しましては、活動予定表をご参照いただき、ご不明な点がございましたらお気軽に問い合わせください。

なお、活動の変更・休止等のお知らせにつきましては、ひだまりのホームページを随時更新してお伝えしております。



【ご案内】



ひだまりの機関紙『つぼみ』と『活動予定表』がホームページで見られます！！

右にあるQRコードを読み取るか、

ひだまり つぼみ  で検索！

過去のつぼみもご覧いただけます。

