

## 開館時間のお知らせ

月～土 8:30～16:00 日 9:00～16:00

閉館時間が変更になっていますので、  
ご注意ください。また、11月25日(金)は、職員研修のため、  
14:30 から閉館いたします。  
あらかじめご了承ください。

いつもひだまりをご利用いただき、ありがとうございます。季節の変わり目、日中も少しずつ冷え込んできて、冬への移り変わりを感ずすね。

さて、ひだまりでは、そんな秋を肌で感じようと11月に平川動物公園への遠足を企画しております。前回、今年の5月に行った時には、園内の奥の方まで回ることができず、参加された利用者さんたちから「また行きたい!」との声をたくさんいただいております。そのため、今回は奥の方から回るルートを予定していますよ!

皆で動物と触れ合いながら自然を感じませんか? 詳しくは活動予定表をご覧ください!!



紅葉

この写真の詳細は右の『てげてげに生きる』で!!

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

最近、過ごしやすい時期になり、散歩するのにとても気持ちがいいです。私の場合ですが、運動をすると気持ちが楽になり、「今日も一日頑張ろう!」と思えることが多いです。

話は変わりまして、11月といえば紅葉を連想させます。今から10年前、私は自分にとって辛い体験をし、気持ちが滅入っていました。そんな時、落ち込んでいた私をある方が、「紅葉を見に行こう」と誘って下さいました。目的地は有名な場所ではなかったのですが、私はそこまで期待もしていませんでしたが、いざ着いてみると、思わず「うわー」と、口にするほどでした。太陽の光が紅葉を照らしている風景がとても美しく、おもしろく写真を撮ってしまいました。そんな紅葉に癒されることで、今日はとてもいい日だったと感動しました。毎年、この時期になって紅葉を見ては、連れて行って下さった方は元気かなと思いをはせます。そして、その方への感謝の想いでいっぱいになります。

人のぬくもりを感じたある日の出来事でした。ちなみに左側にある写真はその10年前、実際に撮った写真です。

## 季節の行事 ～コスモス遠足～

令和4年10月30日、コスモス鑑賞をするため  
慈眼寺公園へ行ってきました。



ミツバチが飛んで  
いてコスモスに止まっ  
ている瞬間をカメラ  
で捕らえました!!

コスモスは、満開で  
とてもきれいでした。  
白もピンクも映えて  
いて癒されました。



道中、MK FACTORYというスイーツ店に  
寄り皆でシュークリームなどを購入しました。



MK FACTORYの写真  
です。シュークリーム  
を買う利用者さん  
が多かったです。



店内はたくさんの  
和・洋菓子が並ん  
でいて、他のお菓子  
も美味しそうでした!

公園内をゆっくりと散策できました。天気にも  
恵まれ、とても心地よかったです。



楽しめたようです。

←写真左側がクッキー  
生地、右側がパイ生  
地のシュークリーム  
です!



散策した後は、皆で購  
入したシュークリーム  
などを堪能しました。



## Switch

今月は、『Switch Sports』のホーリングでス  
ペシャルモードに挑戦しました。障害物があ  
り難しかったですが楽しめたようです。

## 映画観賞会

今月は『リメンバー・ミー』、『アベンジャーズ/  
エンドゲーム』を鑑賞しました!

## はっぴいART

紙だけで作るハロウィンのガーランドづくり、  
19日の活動で完成しました!

## ウェルカムトーク

今月のウェルカムトークでは、初参加がいま  
した。コーヒーなどそれぞれの趣味について  
話をして盛り上がりました。

## ～イベント案内～

11月に開催される外部のイベントについて、  
ひだまりが携わっているものを紹介いたします。

セルフヘルプネットかごしま

第21回 セルフヘルプフォーラムかごしま

日時: 令和4年11月27日(日) 13:30～16:00

場所: 鹿児島国際大学 411教室

内容: 鹿児島県内にある自助グループの紹介や精  
神疾患を抱える当事者やその家族による体験  
発表を聞くことができます。また、実際に自助  
グループで何をしているのかがわかるモデル  
ミーティングを見ることができます。

お問い合わせ先: 鹿児島県精神保健福祉センター  
099-256-4570  
地域活動支援センターひだまり  
099-260-5865

このイベント以外にも、毎月第4火曜日に定例会とし  
て、鹿児島県内にある自助グループに参加されてい  
る当事者、行政機関や地域活動支援センターなどの  
支援者で集まり、情報共有を行っています。

## こころで描く絵画展 作品募集!!

12月20日から25日にかけて、鹿児島市立美術館で開催予定の『こころで描く絵画展』に出展する作品を募集中です。

描き絵や塗り絵、習字の作品など、展示できる作品は幅広いため何か個人的に創作活動を行っている方は是非作品をお持ちください。

募集の締め切りは、11月24日(木)までです。

利用者さんの

## 作品コーナー



塗り絵の作品です。建物や水面など細かい塗り分けがお見事です。

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、原則加工などに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



AAオンライン  
ミーティングに  
参加してみませんか?



毎月第2日曜日13:30～、AA(アルコールクス・アニメマス)のオンラインミーティングが開催されています。参加に必要なインターネット環境として、ひだまりのフリーWi-Fiをご活用いただけます。



## ■ひだまりからのお願い■

新型コロナウイルスの感染により、自粛生活が続いています。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7日間以内にご自身や家族などの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。入館の際は、まず玄関前のインターホンを押してください。スタッフにて対応いたします。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つきましては、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。

