

ひだまり

つぼみ

4月号

第23号 令和4年4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】

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きますので、
ご注意ください。

新年度がスタートしましたね！

4月は何かと「気持ちを新たに」と気を張ってしまい、気疲れを起こしてしまうことが多いです。ほどよくリラックスしつつ様々なことに臨めるよう、忙しい日々かとは思いますが、たまには自分を労わる時間を作ってあげましょう。

引き続き感染対策に留意しながら、皆さんと一緒に活動などを通して交流できたらと考えています。

今年度もよろしくお祈りします。

活動再開

小規模の活動・イベントを再開できることになりました！

詳しくはホームページなどから活動予定表をチェック！！

利用者、増えてます！



ひだまりのオープンスペースで、フリーWi-Fiが利用できます！少し空き時間が出来た時などに是非お立ち寄りください。利用方法等分からないことがあればスタッフにお声掛けください。



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

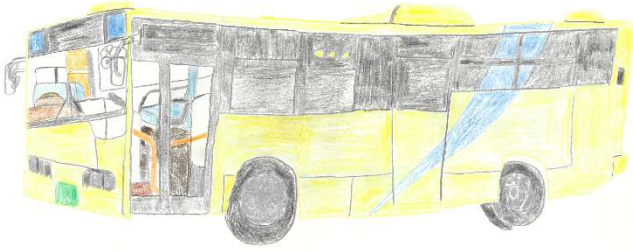
私事ですが、通院先でのカウンセリングが3月で終了になりました。私の中では、自分を知るために欠かすことのできない存在で、まだ学びたいと思っていたので、終わることを知った時は驚きと不安を隠せませんでした。カウンセラーより、「卒業しても十分、自信を持って」という言葉を頂きました。依存していた部分は正直ありますが、これからは「自分のことは自分で考えよう」と新たなスタートを切りました。4月はいろいろな変化が起こる時…。ストレスを感じてしまうことが多いですが、皆さんと一緒に一歩ずつ進んでいこうと思っています。時には後退して気持ちが沈むこともあるでしょう。ですが、それは決して無駄ではないと私は信じています。まだまだ未熟な私ですが、それが遠回りに見えたとしても、自信を持って「自己決定」していき、前に進みたいです。

こんな時、たまには休憩して自分を労わりたい季節ですよね。気持ちがいっぱいになる前に、春風に吹かれて日向ぼっこをしながら読書を楽しもうと思います。

ちなみに、3月3日のちらし寿司は豪華で会話が和やかになりましたよ。

ひだまりの利用者さんから
寄せられた作品をご紹介します

作品コーナー



車内の細部まで描き込まれていて、バスを好きなことがうかがえますね。

三菱ふそうエアロスター
鹿児島市営バス 鹿児島200か114号

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!

皆さんの力をお貸しいただき、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させていただくこともありますので、あらかじめご了承ください。

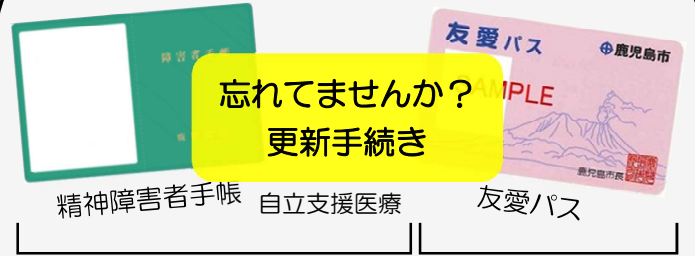
なお、掲載希望の方は、地域活動支援センターの登録をさせていただく必要がありますので、ご協力をお願いします。

お問い合わせ先

【TEL】099-260-5865

【FAX】099-260-5844

【メール】hidamari@jiaikai.jp



忘れてませんか?
更新手続き

精神障害者手帳 自立支援医療

友愛バス

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。自粛生活が続き、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、また**1週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**等を確認させていただきます。入館の際には、玄関前のインターホン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・開館時間を変更させていただく可能性もございますので、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、3月下旬より、小規模で再開できています。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お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いたします。



【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。

