

つぼみ 2月号

第33号 令和5年2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ますので、
ご注意ください。

未だに新型コロナウイルスの猛威は収まりませんが、今年インフルエンザについても県内で流行発生注意報が発令されるまでに至っております。「With コロナ」という言葉も聞き馴染んではきましたが、今一度、基本的な感染対策について見つめなおして、コロナにもインフルにも負けずに元気に過ごしていきましょう！



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

寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか。今年の冬は特に厳しい寒さですね。こんな時は、ゆっくりお風呂に浸かり、疲れをとって身体を休めたいですよ。私は、入浴剤を何にしようかなと選ぶことが小さな楽しみです。私は香りを楽しむのがけっこう好きなので、香りで癒されています。皆さんの癒しは何ですか？

私事ですが、この「てげてげに生きる」を始めて2月で1年が経ちました。これからも、何か気づきを発信できたらいいなと思っていますので、これからもよろしく願いいたします。

YouTubeで頑張らないといけない日も時にはあると見たことがあります。頑張りすぎず、力を抜かず…このさじ加減は本当に難しいです。なぜなら、80%の力でやることができる日もあれば、80%の力でやることができない日もあるからです。体調も関係していますし、環境にもよりますし、毎日同じということは、あまりないと思います。自分が今、「今日も頑張ろう」と思えるのか、「まだやりたくない」と思うのかで自分の体調をチェックしながら、日々を過ごしていきたいです。

ワクチン接種後も、「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。



正しく使おうマスク!



ポイント
会話時は必ず着用!

鼻の形に合わせ鼻の間に隙をふさぐ
あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる
鼻出しマスク× あごマスク×
着けたら外側は触らない
ひもを持って着脱
品質の確かな、できれば不織布を



こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

共有物に触った後
食事の前
公共交通機関の利用後 など

ポイント
指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!



目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接 密集 密閉
マスクなし× 大声× 大人数× 近距離× 換気が悪い× 狭い所×

季節の行事 初詣に行こう！

今年最初の外出イベントは、初詣!!
令和5年1月8日は、雲一つない青空のもと、
宇宿にある「神明神社」へ参拝に行きました。



皆さん各々、神前で手を合わされ、祈願されて
いました。



お願いごとに「健康」というキーワードが多
く、皆で「そうだよね」と納得しました。
健康は生きていく上で欠かせない大切さが
ありますよね。天候にも恵まれ、幸先の良いス
タートが切れました。



おみくじも種類が豊
富でしたが、それぞ
れ気になるものをチ
ェックしていました。

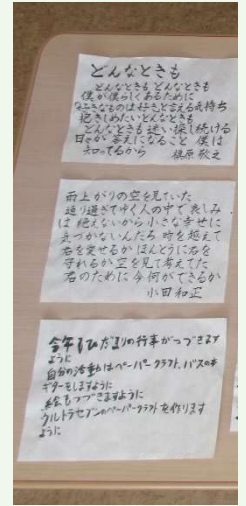


慣れないおみくじに
戸惑いながらでは
したが、無事引くこ
とができます。

皆様も、この一年が幸福な一年になりますよ
う、心からお祈りいたします。

はっぴいART

新年1回目のはっぴい ART は、皆で書初めを
しました!!
皆さん、好きな言葉や今年取り組みたい目
標や抱負を真剣に書かれています。
途中、年末年始は何をして過ごしたかなどの
話も弾み、楽しい時間でした。



映画観賞会

『えんとつ町のペプル』と利用者さんの持ち
込み作品『ワイルドスピード』を鑑賞しました。
皆さんにも楽しんでいただけたようです。

卓球

今回は初参加の利用者さんが来てくれまし
た。はじめは続かなかったラリーが、最後
には45回も続いて、盛り上がりました!!

ウェルカムトーク

今月のウェルカムトークでは、年末年始をどう
過ごしたのか、県外での思い出などの話題
で盛り上がりました。

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
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。

利用者さんの 作品コーナー



どちらも塗り絵の作品です。
とても色鮮やかです。細かい色使いできれいに塗られていますね。



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教えてください! 原則加工などは行いませんが、個人情報保護・著作権侵害の観点から内容によっては簡単な加工や掲載の可否を協議して対応いたします。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

**忘れてませんか?
更新手続き**



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時の手指消毒・体温測定、マスクの完全着用を行っていただき5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兼ねなく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】



『つぼみ』や『活動予定表』、『今月のイベント案内』をホームページで見ることができます。

ホームページはリニューアルしています!

ひだまり つぼみ  で検索か
右のQRコードをスキャンしてください。

