

# 地域活動支援センター かけはし Letter つばさ



平成31年 4月 1日 発行

桜のつぼみも膨らんで、春へと日の光が暖かく感じる今日この頃です。体調管理に気を付けて、皆さんと一緒に、様々な活動にハッスルしたいと思います。いつもかけはし Letter つばさをお読みいただきありがとうございます。今月はサークル紹介第2弾を掲載しています。活動に興味のある方は気軽に遊びに来てくださいね☆

## かけはし女子会 in 水族館！！

2月27日、「鹿児島を楽しみながら体力づくり！」を合言葉に、水族館ツアーに行ってきました♡今回は総勢10名での活動で、まずは迫力ある“イルカの時間”を見学。続きまして、第9代目になるジンベイザメのゆうゆうがいる黒潮水槽へ。水槽越しではありますが、間近に海の仲間たちと触れ合うことができ、とても楽しいひと時でした。たくさん歩いた後は美味しいランチタイム♪デザートも星3つ☆満喫した時間を過ごしました。



## 臨床美術ってなあに？



3月14日(木)鹿児島で唯一の臨床美術士、立石真奈美先生をお招きして、臨床美術を体験しました。『臨床美術』と聞くと、とてもかた苦しく感じますが、コミュニケーションの中で「ほめられる」「共感を得る」ことの喜びを感じながら、自由に前向きに取り組むことが大切とされています。今回のお題は「りんご」でした。今後もぜひ皆さんと取り組んでいきたいと思えます。ぜひご参加いただき素敵な時間を共有したいですね。



### ☆参加された方に感想頂きました☆

・人前で絵を描くことが年々苦手になっていた私が、りんごを描くことができました！恥ずかしいという感情もなく、ただ感じたままに自由に描ける楽しさを味わうことができました。また参加したいです♡  
ペンネーム:ちびまるこさん

・さわる・みる・かぐ・重み・味を感じて、自由に色をどんどん重ねていく楽しさがあり、決まり事がないので子供のころに戻ったような気持ちになって夢中で時間が過ぎていきました。完成も自由・未完成も自由、心の動くままの楽しい時間でした。  
ペンネーム:オカメインコさん

サークル紹介 第二弾！！

## ・ ヨガサークル

毎週月曜日 15時30分～



福満順子先生をお招きして、正しい姿勢・スムーズな呼吸・たくさんの笑顔の時間となっております。ヨガは約 5000 年前に誕生し「精神と身体を最も安定した状態に近づける方法」と言われていますが、お気軽に体を動かして参加してくださいね。

## ・ アートサークル

現在個人それぞれで活動中です。

活動を一緒にしてくださる方を募集しています。これまでの活動例は、  
**鹿児島国際大学と陽善会のコラボレーション企画**  
**【かけはしが結ぶアートの世界】**

皆様が年間通して制作された作品を鹿児島国際大学の国際文化学部の方々がプロデュースし、まるで本物の美術館のような素敵な空間に作りあげられます。また、先日行いました臨床美術を今後も継続していけたらと思っています。みなさんの作品の幅が広がり、別な一面と出会えたらうれしいと考えております。ぜひ、私たちと一緒に取り組んでみませんか  
♪

～こんな活動もしています!!～

## ひまわり会

断酒に関するミーティングを週に 2 回開催しています。それぞれの思いを話すことで共感し、支えになること、そして経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、回復を目指しています。また、主体的にお花見や忘年会等の活動も楽しんでいます。



～～ 4月の定期の活動予定 ～～

### ■月曜日：

音楽サークル：13：00～  
(1日、8日、15日、22日、29日)  
ヨガ教室：15：30～  
(1日、8日、15日、22日、29日)  
※今月より2階で行います♪

### ■水・土曜日：10：30～

断酒ミーティング「ひまわり会」  
※第1土曜日は10：00～

### ■木曜日 13：30～16：00

セルフカフェ 18日(木)

### ■水・金曜日 14：00～

卓球サークル 参加者募集中!!  
水曜日：10日、24日(コパンと合同)  
金曜日：5日、19日



※活動曜日が一部変更になり水・金(隔週)になりました。

### ■土曜日(隔週) 15：00～

カラオケ：6日、20日  
※セルフカフェをご準備しています♪



### ●家族会●

4月20日(土) 13：30～

お茶を飲みながらお話ししましょう♪



※4月より、時間が 13:30～15:00 までに変更になります。

## 休館日について



4月の休館日は、  
**7日と21日の日曜日**です。  
ご確認よろしくお願い致します。

地域活動支援センター かけはし

住所：鹿児島市光山一丁目6番1号

TEL：(099) 261-5100

ホームページ：

<http://www.youzenkai.or.jp/kakehashi>

メール：[kakehashi-y55@eos.ocn.ne.jp](mailto:kakehashi-y55@eos.ocn.ne.jp)