

Rainbow

2025 年度号

鹿兒島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）広報誌

祝！20周年

みんなの
 ところ（はーと）が
 集まる場所（ぱーく）

ときどきはーと・ぱーくに
 遊びにくるよ！

はーと君

はーとちゃん

特集

鹿兒島市の地域活動支援センター・
 障害者基幹相談支援センターってどんなところ？

はーとちゃん：かのんさん作
 はーと君：こはるさん作

- 目次
- 02 | 特集
 - 11 | 講座・イベントの報告
 - 11 | おすすめ簡単レシピ
 - 12 | Book Information

アンケートにぜひご協力をお願いいたします。
 本誌について、みなさまのご意見ご要望をお聞かせください。
 当センターでは、広報誌の表紙を飾る作品、交流スペースに展示する
 作品の出展者、各種講座の講師を募集しています。皆様のご意見ご要
 望、情報提供等お待ちしております。



アンケートQRコード

この広報誌をたくさんの人達に読んでいただき、人と人をつなぐ
 Rainbow（虹）のような架け橋になることを願って名付けました。

「語れる」「憩える」「交流できる」「相談できる」私たちの住む町にあるそんな場所。
今回の特集は地域活動支援センター I 型と、鹿児島市障害者基幹相談支援センターを紹介します。

地域活動支援センター I 型とは…?



地域の「相談場所」と「居場所」です！
親しみを込めて『支援センター』や『地活』と呼ばれています。



精神保健福祉士

障がいのある方が地域で自立した生活を送れるよう、交流や創作的活動などの活動を支援する施設です。
地域に根ざした支援を行い、日中活動の場として、仲間づくりや社会参加の促進を目的としています。

【利用できる方】 障がい（精神/身体/知的）・難病等のある方、ご家族、地域の方 等（鹿児島市民）

- 【活動内容】
- 相談：生活や心の不安に関する相談・助言・必要な情報提供
 - 居場所の提供：日中過ごすことのできる“場”を提供し、交流を促進
 - 創作・生産活動：手工芸や軽作業、文化活動の実施など
 - 地域とのつながり：地域の行事への参加や地域住民ボランティア育成、普及啓発活動など
 - 保健・医療・福祉の連携強化：福祉サービスの利用支援、医療・福祉等との調整

【利用方法】 鹿児島市保健支援課（TEL：099-803-6929）、及び
各地域活動支援センターへご相談ください

【利用料】 無料
※材料費・行事参加費などの
実費負担が生じる場合あり

鹿児島市には、5ヶ所の地域活動支援センター I 型があります。くわしく紹介していきます。※令和 8 年 1 月時点の情報です。

名称・住所・電話番号	開所時間・「休館日」	交通アクセス (もよりのからの徒歩時間)	駐車場 駐輪場	利用登録	ホームページ QR コード・URL
かけはし 光山1丁目6番1号 TEL:099-261-5100	【月～土】9:00～17:00 【休館日】日曜・祝日 12/31・1/1	光山入口バス停 3分 JR 坂之上駅 11分	2台 3台	相談 活動 不要 必要	https://youzenkai.or.jp/kakehashi
ひだまり 小原町8番1号 TEL:099-260-5865	【月～土】8:30～17:00 【日 曜】9:00～17:00 【休館日】第3・5日曜 年末年始	笹貫バス停 5分 笹貫電停 5分 JR 宇宿駅 10分	谷山病院 外来用を 利用	相談 活動 不要 ※継続する場合は必要	https://www.jiaikai.or.jp/taniyama/569/hidamari
サポートやすらぎ 犬迫町7749番地 TEL:099-238-0600	【月～金】9:00～17:00 【休館日】土曜・日曜 12/31・1/1	三州病院前バス停 5分	有	相談 活動 不要 必要	https://kusunokikai.jp/support/yasuragi
クリンカハウス 新屋敷町16番119-B TEL:099-208-1230	【月～金】9:00～17:00 ※祝日も変わりなし 【土 曜】12:00～17:30 【日 曜】9:30～15:00 【休館日】12/31・1/1	新屋敷バス停 1分 新屋敷電停 1分 JR 鹿児島中央駅 15分	公社ビル 有料 駐車場 有	相談 活動 必要 必要	https://kaminokawa.synapse-site.jp/contents/house/index.html
じゃすぴあ 下荒田4丁目11番12号 しのびビル下荒田 TEL:099-203-0345	【月～金】10:00～19:00※祝日除く 【土曜祝日】9:00～18:00 ◆オープンスペース 【月～金】15:30～18:30 【土曜祝日】10:00～15:00 【休館日】日曜	下荒田4丁目バス停 1分 荒田八幡電停 7分	なし 有	相談 活動 必要 必要	https://saa-ya.juspeer.wixsite.com/juspeer



事例) 薩摩隼さん(47歳)。障害者雇用で働き始めましたが、「休日の過ごし方が分からない…。どこか気軽に立ち寄れる場所がないかな？」と困っています。

相談 「日常生活の中で感じる悩みや不安、困りごとについての相談先」

地域活動支援センターでは、障がいのある方やそのご家族、地域の方からの日常生活上の困りごとや心配事、医療・福祉に関することなどさまざまな悩みを気軽に相談できます。
来所・電話での相談が可能で、支援が必要な方へは、自宅への訪問や同行支援も利用できます。

(例えば・・・) 福祉サービスを使いたい。どうしたらいい？
不安・辛い・困っていることを相談したい
就職や住まいに関するサポートを知りたい など

ポイント ピアサポーターが配置され、相談ができる地域活動支援センターもあります。



名称	来所・電話 相談時間	ピアサポーター	ピアサポーターへの相談
かけはし	来所/【月～土】9:00～17:00 電話/【月～土】8:30～17:30 ※祝日は8:30～13:30	1名(女性)	相談内容による
ひだまり	【月～日】9:00～17:00	1名(女性)	ピアサポーターの予定や体調に合わせ対応
サポートやすらぎ	【月～金】9:00～17:00 ※祝日も変わりなし 【土 曜】9:00～14:00 ※土曜の来所相談は予約制		
クリンカハウス	【月～金】9:00～17:00 ※祝日も変わりなし 【土 曜】12:00～17:30 【日 曜】9:30～15:00		
じゃすぴあ	【月～金】10:30～18:30 【土曜祝日】9:30～17:00	2名(女性)	相談可

メモ
ピアサポーターについては Rainbow No.25 をチェック

居場所の提供 「精神障がいを持つ方々が集いあう、寄り添える場・居場所」

地域活動支援センターは、いつ来て、いつ帰ってもよく、ライフスタイルや体調に合わせた利用ができます。
絵画・手芸などの創作、体操・ヨガなどの運動、音楽・ゲームなどの余暇などの活動があり、利用者同士や地域の方との交流ができます。また、フリースペースがあり、音楽を聴いたり、ゆっくりしたりなど自分のペースで安心してすごせる一人ひとりの『居場所』として活用できます。

名称	飲食	設備等	館内で利用できる 貸出備品	喫煙	バリアフリー等	年齢層など利用状況の特徴
かけはし	OK	ポット 電子レンジ ロッカー 楽器演奏可 給茶機 給水機 自動販売機 Wi-Fi	創作の材料 (折り紙・編み物)	敷地内	エレベーター バリアフリー 静養室 子ども同伴可 聞こえへの配慮(筆談等)	・40～60代の方が多い ・20～30代の方の利用はあるが少なめ
ひだまり	OK	ポット 電子レンジ Wi-Fi 楽器演奏/土日限定(条件あり)	パソコン・ヘッドホン ゲーム機(Switch) ※水曜のみ	敷地内	エレベーター バリアフリー 静養室 子ども同伴可	・平日は併設事業所利用者の利用もあり、にぎやかな雰囲気 ・土日は比較的のんびり過ごせる
サポート やすらぎ	OK	ポット 電子レンジ Wi-Fi 楽器演奏	パソコン 創作の材料 (絵画・書道) 卓球・書籍・雑誌 将棋・麻雀	建物内 ※喫煙スペース有	エレベーター バリアフリー 静養室 子ども同伴可	・50代以上の方が多い ・ゆっくりマイペースに過ごす方が多い
クリンカ ハウス	OK ※飲料のみ	ポット 電子レンジ Wi-Fi 楽器演奏	創作の材料 (色鉛筆・紙)	敷地内 ※喫煙室有	エレベーター バリアフリー 静養室 子ども同伴可	・男性の利用が多い ・30～60代の方が多い
じゃす ぴあ	OK	ポット 電子レンジ Wi-Fi 楽器演奏	図書	建物内	エレベーター バリアフリー 静養室 子ども同伴可	・40～50代の方が多いですが、若い方もいてわきあいあいとやっています

自分らしく過ごせるよう各支援センターで工夫しているんだね!



見学・体験もできますので是非遊びにいらしてください。



かけはし

活動

- 定例での基礎活動
(月曜:ヨガ教室、火曜:麻雀活動、水曜:卓球)
- 地域住民も参加できる基礎活動
(第1月曜:Yoga 第1土曜:歌うたいの会 第2・4土曜:健康作りの会)
- 不定期開催の外出活動(運動サークル)
季節の花を見たり、動物園や水族館など市内の公共施設の利用など
- 月1回の茶話会(珈琲と語ろうかい)
自分から話し出すことが難しい方に配慮し毎回トークテーマを決めて、テーマに沿って話している

特色

- 曜日毎の活動が多く、日中活動の場として提供
- 地域の方々と一緒に活動できるよう工夫して活動実施
- 創作活動以外に、身体を動かす活動やカラオケなど活動内容が偏ることがないように工夫

ひだまり

活動

- スポーツ活動
ミニバレーボール、ソフトボール、バドミントン、卓球
- 映画鑑賞会、Switch(テレビゲーム)
- 創作活動(描く絵、塗り絵、書道、折り紙など)
- 音楽活動(講師を招いてのバンド演奏)
- フリートーク
- こころカフェ(旧 WRAP:元気回復行動プラン)
- 外出イベント(動物園、水族館など)
- 季節に応じたイベント
(お花見、クリスマスイルミネーションツアー)

特色

- 活動要望箱を設置し、利用者のニーズに沿った活動を企画(すべてを叶えられる訳ではない)
- スポーツ系の活動が豊富
- ★AA 鹿児島ウエルカムグループが活動(毎週土曜 16:00~17:00)

サポートやすらぎ

活動

- アニマルセラピー
かわいい犬や猫が遊びにきて一緒に時間を過ごす(偶数月の第1月曜 15:00~16:00 ※申込不要)
- 女性のためのグループ
日ごろ思っていること、悩み、笑い話など何でも自由に話せる女性限定の茶話会/鹿児島中央駅近くの建物で開催(第4水曜 13:30~15:00 ※申込不要)
- 北風と太陽:幻聴と上手に付き合っていきたい、幻聴への対応に困っている等、幻聴がある方同志が語り合うグループ(第4金曜(変更あり) 14:00~14:40 ※開催については要確認)
- 卓球・カラオケ Day
自由に歌って、体を動かしてリフレッシュ(月~金の祝日)
- 季節に合わせたイベント

特色

- 犬迫町は静かで緑豊か。窓一面に広がる竹林は、時間の流れをゆっくりと感じさせてくれる
- ゆっくり、のんびり、森林セラピーには最適

クリンカハウス

活動

- ジョブカフェ
- 語らいウォーク
- 就労イベント
- 調理イベント
- ミニ講話
- そーいんぐ交流

特色

- 12/31・1/1 以外の毎日開所
- 交通の利便性は特に良い
- 甲突川がすぐ近くを流れ、語らいウォークで、四季を楽しめる
- 公社ビル1階はスーパー、食事処、理容所、歯科など、生活に直結した施設が存在
- 他のフロアには、支援機関や障害福祉サービス事業所が複数ある。障害のある方の就職や生活の相談等が身近なところで行える

活動

- 茶話会
参加者でお茶やお菓子を食べながら語り合い
- じゃすびあ飯
どんぶり飯、カレー、お好み焼きなどをみんなで作って交流
- ピア大学下荒田
病気や支援、知りたいことを話し合いながら自分研究

特色

- 平日は夕方の時間にオープンスペースを開所 事業所等が終わった後の時間に利用できる

5~9 ページは、各地域活動支援センターよりご提供頂きました!

かけはしの紹介

活動支援と相談支援をしています♪

1階ホール



本や漫画を読んだり、他の方やスタッフと話しをしたりして過ごせます。飲食可能です。

2階ホール



語ろうかい、カラオケ、ヨガ教室、アート工房等の活動で使用しています。

活動支援はどんな活動をしているの?

定期開催の活動

曜日	活動
月曜	ヨガ教室
火曜	麻雀交流会
水曜	卓球
第1土曜	カラオケ
第2土曜	健康作りの会
第4土曜	家族会 健康作りの会

不定期開催の活動

運動サークル



どこに行けるか楽しみです。

珈琲と語ろうかい



皆さんとお話の中で、笑いもありで楽しいです♪

アート工房



伝統工芸から絵画 展出品等、色々しているんですね!

相談支援とは?

日々の生活の中での困りごとに関する相談を受け、共に考え、地域で安心して暮らしていくためのお手伝いをします。

ご家族からの相談もお待ちしております。事前にご連絡いただくと確実です。

相談室



個室を用意しています。安心してご相談下さい。

かけはしのブログがあります♡



Note

市役所のホームページで毎月の活動予定表を公開しています!

ポイント



鹿児島市ホームページ 地域活動支援センターI型

地域活動支援センターには他にもII型とIII型があります

地域活動支援センターII型:

- ・地域において雇用・就労が困難な在宅障害者に対し、機能訓練、社会適応訓練、入浴等のサービスを実施する。
- ・利用数等: 1日に概ね15名以上

地域活動支援センターIII型:

- ・地域の障害者のための援護対策として地域の障害者団体等が実施する通所による援護事業の実績を概ね5年以上有し、安定的な運営が図られている。
- ・利用数等: 1日に概ね10名以上

公益財団法人 慈愛会

地域活動支援センターひだまり



明るい外観のおしゃれな建物の中にある地域活動支援センター。陽だまりにいるような居心地の「ひだまり」では、サークル活動が盛んに行われています。例えば、柔らかいソフトバレーボールを使っているミニバレーでは、谷山病院のデイケアと合同で楽しく体を動かしています。県内で開催される大会にも出場しているんですよ。音楽サークルでは、地域のイベントに参加してそれまでに練習してきた曲を披露する機会もあります。また、同じ建物の中に「就労支援センターステップ」が併設されていて、合同のレクリエーションを毎月企画しています。リラクゼーションストレッチや遠足など内容は様々で、ステップのメンバーさんたちと一緒に楽しんでいます。

Aさん
幅広い年齢層の人たちが利用していて、親近感があります。同年代以外の交流でも壁を感じずに楽しく活動に参加できています。

- 映画鑑賞会** 第1日曜日
ゆったりと楽しみませんか？リクエストも募集中！
- Switch(スイッチ)** 第2日曜日
ゲームを楽しもう！操作方法はみんなで教えます！
- はっぴい ART(アート)** 第1・3水曜日
塗り絵や書道、折り紙など思い思いに創作活動！
- ウェルカムトーク** 第2水曜日
テーマなし！趣味や推し活など自由にフリートーク♪
- 音楽サークル** 第1・3木曜日
みんなでバンド演奏♪講師の先生が教えてくれます！
- ミニバレー** 第1・3土曜日
ソフトボール 第2土曜日
- 卓球** 第4日曜日
バドミントン 第1・3水曜日

▼活動予定の例

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	開館時間 オープンスペース 8:30~17:00 (日曜日のみ 9:00~17:00) 相談(電話・来所) 9:00~17:00			

他にも、お花見やコスモス鑑賞、クリスマスイルミネーション鑑賞など季節を感じられる催しや水族館や動物園への遠足なども企画しています！詳しく内容を知りたい方は、ひだまりまでお問い合わせください。



Bさん
いろいろな活動に参加しています。活動がない日もひだまりに来てスタッフに話を聞いてもらったり、作品づくりをしたりして、いい息抜きになっています。

Cさん
オープンスペースをよく利用しています。夏場は砂漠の中のオアシスのようです。2階のパソコンも画面が大きく、性能がいいため、使いやすいです。

オープンスペースでは、BGMが流れています。フリーWi-Fiを使うこともできますよ。好きな時に来て、好きな時に帰るなど、自分にあった形でゆったりとお過ごしください。



JR 宇宿駅から 徒歩 10分
 笹貫電停から 徒歩 5分
 笹貫バス停から 徒歩 5分

ひだまり
 099-260-5865
 鹿児島市小原町 8-1



社会福祉法人 くすの木会

サポートやすらぎ

センター内の紹介



プライバシーが守られる 相談室 好きな時間を過ごせる 交流室 ゆっくり過ごせる 静養室 自由に使える キッチン

プログラム・活動の紹介

- 喫茶 time**
コーヒーを無料で提供
毎日開催
- アニマルセラピー**
かわいい動物とのふれあい
偶数月の第1月曜日
- 女性グループ**
女性同士の語らい
毎月第4水曜日

その他 (創作活動・スポーツなど)



みなさまのお越しをスタッフ一同お待ちしております



地域活動支援センター クリンカハウス



○クリンカハウスの紹介○

町の中に立地し、交通の便も抜群に良く、新屋敷電停から徒歩1分のクリンカハウス。年末、年始の2日間以外の毎日開所し、室内には草花や鉢物を置いて、皆さんをお迎えています。

麻雀交流会やジョブカフェ、調理教室など、定期的にイベントも実施しています。語らいウォークでは甲突川沿いを、四季の移り変わりを感じながら、語らう速さで歩いています。

公社ビルの他のフロアには、公的な支援機関や障害福祉サービスの提供施設が複数あり、障害のある方の就職や生活の相談等が身近なところでできます。

1階はスーパー、食事処(3か所)、歯科医院、理容所など、生活に直結した施設があり、とても便利です。



地域活動支援センター じゃすぴあ



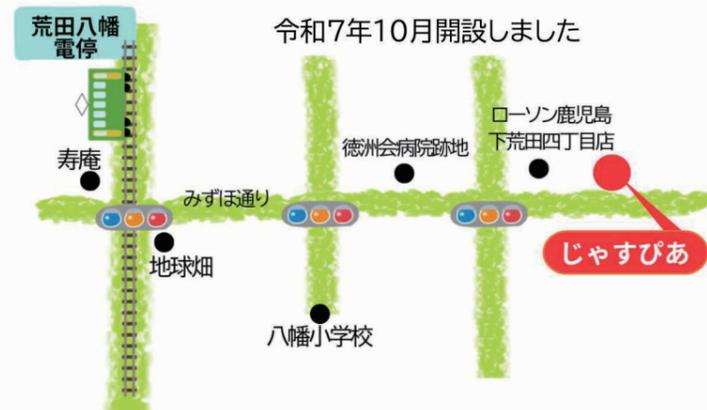
HP



Instagram

Just be (ありのまま) + Peer (仲間) = じゃすぴあ
誰もが「ありのままの自分」で仲間とつながり、可能性を広げる場へ

所在地：〒890-0056 鹿児島市下荒田4丁目11番12号 のびビル下荒田2階
連絡先：TEL(099)203-0345 / FAX:(099)203-0544
開所時間：10時～19時
オープンスペース利用時間：【平日】15:30～18:30【土曜・祝日】10:00～15:00



■オープンスペースのご利用について

平日 15:30～18:30 / 土曜・祝日 10:00～15:00
夕方時間に立ち寄り、それぞれが言いたいことをぼろりと話せる「おやっとなあ語り場」に、また、卓球大会・映画鑑賞会・クッキング・母ちゃん定食会・オープン交流会など、のんびりと活動をしています。



■ピア大学下荒田のご案内

第1 第3火曜日 16:30～17:30
自分研究として、当事者が意見交換・学習や交流を通じてエンパワメントにつながることを目指す場です。支援にかかわる人や地域住民も自由に無料で参加できます。病気や支援について知りたいとき、自分の関心のあることを仲間や地域の人と一緒に考えていきませんか。

◆ピア大学下荒田は、出張講座として地域にも出向きます。地域からの講師も募集中です。

※詳細は、ホームページ、Instagramにご案内予定です。上部QRコードからご確認ください。

■10月4日(土) 開設記念イベントを開催し、ご参加いただいた方々からのご意見をいただきました。「お互い否定せず、なんでも話をして、外に漏らさないという安心感」がある場所になってほしい。「当事者も地域の人も支援者も一緒に参加できるプログラムが増え、区別なく交流できる場を望む。「温かな雰囲気じゃすぴあの真髓なのだと感じた」。

ピア(当事者)の力を尊重し、当事者、支援者、地域住民が共に学び、交流することを目指しています。

○開所時間○

【平日】9:00～17:00
※祝日も変わりなし
【土曜】12:00～17:30
【日曜】9:30～15:00
休み 12/31、1/1のみ

○主なイベント○

- ・ジョブカフェ
- ・語らいウォーク
- ・就労イベント
- ・調理イベント
- ・ミニ講話
- ・そーいんぐ交流 など



【地域活動支援センターI型と基幹相談支援センターの違い】

地域活動支援センターI型… 精神保健福祉士等が配置され、障がい等がある方の地域生活の相談や居場所を提供し、支える役割を担っています。

基幹相談支援センター… 障がい種別関係なく、だれでも利用できる総合相談窓口として各市町村に設置されています。

鹿児島市障害者基幹相談支援センターとは…?



「障がいのある方、そのご家族のための総合窓口」

地域の相談支援の中核的な役割を担う相談機関です。

多様な障がい特性や生活のニーズに対応し、困りごとや生きづらさを抱える障がいのある方やそのご家族などがどのような相談でもできる窓口です。外部の関係機関とも連携し、問題解決に向け一緒に考えます。

また障害者虐待防止センターも併設され、障害者虐待についての窓口として虐待の通報も受付けています。

- 【利用できる方】
- ・障がい（精神/身体/知的/発達）を有する方や、そのご家族など
 - ・発達障がい気になるお子さんや行動・学習に課題が見られるお子さんについてお困りの方



鹿児島市障害者基幹相談支援センター（愛称：相談センターサポート）

住所 山下町 15 番 1 号 かごしま市民福祉プラザ3階 TEL：099-226-1200

開所・相談 時間 休館日	交通アクセス	駐車場	駐輪場	喫煙	バリアフリー等 ※アイコン説明 P3 参照	時間外対応
【月～土】10:00～18:00	市役所前バス停 4分 市役所前電停 3分	19台	7台	敷地内	アイコン: 車椅子、点字、手話、筆談	通常の相談: 留守番電話 虐待の通報: 拠点施設へ転送
【休館日】日曜・祝日 12/29～1/3	JR 鹿児島駅 10分			禁煙	アイコン: 赤ちゃん、紙飛行機	



ポイント

基幹相談支援センターは、ワンストップの相談窓口として様々な障がいの種別や各種のニーズに対応できる相談支援を実施しています。どこに相談したらいいかわからない時など、基幹相談支援センターを活用してみましょう！

MAP



隼さんは、仕事が休みの日は地域活動支援センターで過ごすようになりました。好きな卓球の活動に参加して気分転換をしたり、地域活動支援センターで出会った方と、仕事の悩みなどを話すことができました。今は、充実した休日を過ごしています。

講座・イベントの報告

てづくり講座

こけ玉づくり(5月)
ハーバリウムボールペン(7月)



オンリーワンの
ものづくり!
楽しいひとときを
過ごしました!



クッキング講座

美味しく出来上がりました!



韓国ランチ(6月)
タイカレー(7月)
干支モチーフのパン(12月)

ピア学びの講座

元気に役立つ生活の工夫、考え方のコツ(5月)
ピアだからこそその力(1月)

障害年金ミニセミナー(4月)

社会保険労務士の方を講師にお招きし、
質問や疑問を解説していただきました。

支援者を囲む茶話会(7月)

小学生、中学生の子を持つ親を対象に、
スクールソーシャルワーカーを囲み
茶話会を行いました。

はーと・まるしえ 2025 (4月)

明るい声と笑顔があふれる
楽しいイベントが開催できました。



講座の詳細については、<https://www.kouryu-center.org/> に掲載しています。

★推しの一品! おすすめ簡単レシピ

★きくらげとニラの千ジミ★



(材料: 2人分)

乾燥きくらげ	8~10g	(生なら 50g)
ニラ	1/2 束	
さくらえび	大さじ 1	
卵	1 個	
水	55cc	
A	薄力粉	50g
	片栗粉	25g
	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 2	
B	濃口醤油	大さじ 1
	酢	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	ごま油	小さじ 1
	豆板醤	少々
	切りごま	大さじ 1/2

(作り方)

- 1 乾燥きくらげは水に 20 分以上つけてもどし、長さ 2 cm くらいのせん切りにする。
- 2 ニラは洗って 3~4 cm に切る。
- 3 卵に水 50 cc を入れて溶き、A の粉を加え、ダマができないように混ぜ、2 のニラ、1 のきくらげ、さくらえびを入れて和えるように混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を入れて熱し、3 の半量をのばして中火で焼いて、表面が少し乾いてきたらフライ返しで返し、軽く押さえるようにして表面をならす。
- 5 周りがカリッと焼けてきたら、もう一度返して軽く焼き、取り出して適当に切る。残った生地でもう一枚焼く。
- 6 B を合わせたたれでいただく。

…春は自律神経のバランスや免疫力が落ちる季節。
そんな時期はビタミン D をとりましょう!

管理栄養士

長友ゆかり先生

マグネシウムとの同時摂取を特におすすめします。

きくらげでビタミン D が、ニラでマグネシウムがとれる優秀な一品!



～スタッフおすすめの3冊～

はーと・ぱーくで自由に閲覧できます



人は皆いろいろな癖があるもの。ご自分のこころの癖にお気づきですか。いつも同じようなパターンで悩んでいませんか。本書では、ご自分のこころの癖を変え、「クヨクヨさん」「へこたれさん」が「スッキリ、すこやかさん」になれる方法を紹介しています。どこからでも読みやすく、これならできると思える認知療法のエクササイズ。さあ！こころの癖を変えて、ストレスに強い自分になるために、この本を手にとってみましょう。

クヨクヨからスッキリへ
こころのクセを変えるコツ
著：姫野 友美
出版：大和出版



「助けて」…なかなか言えない言葉でしょうか…。言い方がわからないのでしょうか…。なぜ「助けて」と言えないのか、その疑問を7つのステップに分けてわかりやすく解説してあり、解決に結びつくヒントもあるかも。読み終える頃には、素直に「助けて」と言えて、大切な「ありがとう」も忘れない。そんな気持ちが自然と持てるようになっていくと思います。「助けて」は諦めの言葉ではなく、強い気持ちが持てるようになる一言。是非、強い気持ちが持てるように読んで頂きたい1冊です。

なぜ私たちは「助けて」
を言えないの？
著：ノラ・クレイバー
出版：メディアファクトリー



「レジリエンス」という言葉を知っていますか？レジリエンスは、ストレスの多い現代社会で、「精神的な回復力」を表す言葉として使われています。頑張っているのにうまくいかないことが重なり、気持ちが落ち込み続けたり、失敗が怖くなったり…そんな心の状態を少しでも楽にするために、再起力をつける=心の筋肉を強化する方法を分かりやすく書いています。疲れたなあ…、という時、ヒントがもらえる1冊になるかもしれません。

マンガでやさしくわかる
レジリエンス
著：久世 浩司
出版：日本能率協会
マネジメントセンター

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）



「はーと・ぱーく」って？

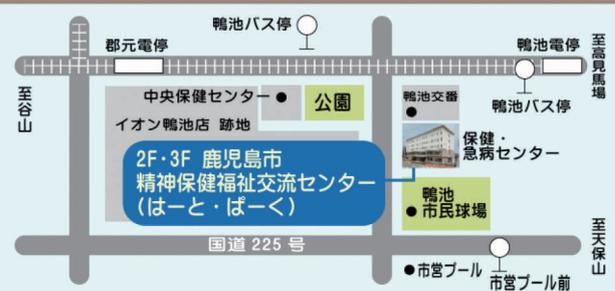
精神障がい者の、自立や社会参加の促進と、市民の精神障がい者に対する理解やお互いの交流を深めるために鹿児島市が設置した施設です。



どんなことをしているの？

精神障がいについての、正しい知識や理解するための講座、市民が精神保健福祉に関して考える機会となる交流イベントなどの開催、専門の相談員によるこころの健康に関する相談も行っております。

MAP・交通アクセス



●相談

- 電話相談（受付）9:30～20:30
 - 来所相談（受付）9:30～19:00（要予約）
- ☆相談は無料。精神保健福祉士などが対応します。
☆個人情報、プライバシー、秘密は厳守いたします。
☆診療行為、カウンセリングは行いません。

●各部屋利用時間

- 交流スペース 9:00～21:00
- 多目的ルーム／会議室 9:00～20:50
- 音楽ルーム／調理室 9:00～20:30
- デイケア室 土/日/祝日 9:00～20:50
平日 17:00～20:50

※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。
※各部屋は3ヶ月前から予約可能です。
※各手続・予約方法についてはお問合せいただくか
またはホームページでご確認をお願いいたします。

- バス……………「鴨池バス停」下車 徒歩3分
「市営プール前」下車 徒歩3分
- 市電……………「郡元」又は「鴨池」電停下車
- 車……………駐車場には限りがあるのでなるべく公共交通機関をご利用ください。
17:00以降は駐車場をご利用いただけません。

●使用料：無料
●開館時間：9:00～21:00
●休館日：毎週火曜/年末年始(12/29～1/3)

●住所：〒890-0063
鹿児島市鴨池2丁目22番18号
●TEL：099-214-3352
●FAX：099-206-8571
●URL：https://www.kouryu-center.org/
●指定管理者：（一社）鹿児島県精神保健福祉士協会