

# はまぎく通信

第125号

平成29年4月1日発行

〒311-1231  
茨城県ひたちなか市柳沢2831  
TEL 029-264-1500  
(相談専用)  
TEL 029-264-1234  
FAX 029-262-6200  
E-mail: BCB10270@nifty.com  
Http://harcare-hamagiku.com

## 社会福祉法人 はまぎくの会

- 多機能型指定障害福祉サービス事業所  
ハートケアセンターひたちなか
- 分場 喫茶なごみ  
福祉の店ポレポレ
- 地域活動支援センター ふわり

- グループホーム  
(介護サービス包括型)  
ラッキーひたちなか・ハッピーひたちなか  
スマイルひたちなか・フラワーひたちなか  
ドリームひたちなか・オアシスひたちなか  
リバティひたちなか・フレンズひたちなか



## 2月23日にディズニーシーに行ってきました！

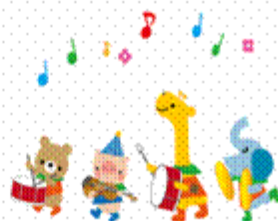
昨年のディズニーランドに引き続き、ディズニーシーに行ってきました！

到着した午前中は強い風と雨で、さむい～と言いながらパーク内を散策していましたが、午後からはうそみたいに晴れ、気温も上がり、雨風を気にせずディズニーシーを満喫できました。

ディズニーシーは今年、15周年のアニバーサリーを迎えたため、今この時しかないグッズも多く、いいタイミングで楽しめました。またこれからも、ディズニーランドやシーのような、普段はなかなか出かけられないようなちょっと遠い場所へ、みなさんと遊びに行きたいなあと思っています。企画が出た際は、ぜひご参加ください。

### <<参加した皆様の感想>>

- Yさん タワーオブテラ、インディジョーンズアドベンチャーなどスリルがあって楽しかった。それから海底2万マイルも、はく力があっておもしろかったです。午前中はポチポチ雨や風が吹いていましたが午後は太陽もでて晴れて沢山あるきました。ちょっと疲れましたが、本当に楽しかったです。
- Mさん はじめてのディズニー楽しかったです。ちょっと寒かったけれど行けてよかったです。



## 苦情解決サービスについて

苦情解決サービスについての説明会を行います。

日時：5月8日(月) 13:00～

場所：2Fランチルーム

\*多機能サービス登録の方へ\*  
なかまミーティング内での実施となります。  
工賃対象となりますので、是非ご参加ください。



## ～ 4月号通信もくじ ～

- 〈表紙〉 ディズニーシーに行ってきました！  
苦情解決サービスについて
- 〈P2〉 ハートケアのページ  
ハートケア登録者数  
New face  
販売スケジュール・4月の自遊市場
- 〈P3〉 なかまのコーナー・クイズ  
ミニプログラムのお知らせ  
仲間ミーティング
- 〈P4〉 クラブ活動について・その他
- 〈P5〉 ふわりの行事
- 〈P6〉 グループホーム紹介・入居者状況  
観梅・ボウリングの感想
- 〈P7〉 家族のつどい・編集後記・クイズの答え
- 〈P8〉 はまぎくの会 4月の予定カレンダー

### <通信定期購読について・更新のお知らせ>

はまぎく通信をご利用頂きありがとうございます。今年度読をご希望の方は、ご連絡をお願い致します。

通信郵送料：1200円(年間)

# ハートケアセンターのページ

「ハートケアセンターひたちなか」

## 体験受付募集中

「作業には興味があるけど体力に自信がない」  
「就労のプランがあって今の自分はどのくらいできるかわからない」など、不安に感じている方。まずは体験してみませんか？

- 体験の種類として、①まずはどんな所か知りたい人【一日体験】  
②体力の自信をつけたい人【本登録に向けての体験】の2種類があります。

どちらも利用は100円です。体験前にまずはご連絡・ご相談下さい。お待ちしております。

お問い合わせ TEL 029-264-1500 まで

ハートケアセンターとは、作業をしながら人の自信とモチベーションを高め、生活の質を上げて、就労に向けての自信をつけるための場所です。

作業内容は、①クッキーなどのお菓子づくりをする「花詩工房班」、②干し芋やらっきょうなど食品作りの「食品加工班」、③名刺やハガキ印刷作業の「印刷班」の3つです。また、これらの製造物の販売・営業もおこなっています。

登録者数 76名 (3月28日 現在)

サービズ別	生活訓練	就労継続支援B型	就労移行
	18	42	16
作業班別	花詩工房	印刷	食品加工
	25	8	43

## 4月 商品販売スケジュール

- 1日(土)・2日(日)・6日(木)・7日(金)  
8日(土)・9日(日)・・・虎塚古墳
- 4日(火)・18日(火)・・・こころの医療センター
- 5日(水)・19日(水)・・・ひたちなか市役所
- 11日(火)・・・フレール
- 12日(水)・・・いくり苑磯崎
- 13日(木)・・・北勝園
- 14日(金)・・・絆
- 15日(土)・・・ドゥナイト
- 18日(火)・・・那珂市役所
- 20日(木)・・・いくり苑那珂
- 22日(土)・・・自遊市場
- 24日(月)・・・沙ヶ崎病院
- 29日(土)・・・菅・まち・テラス

お問い合わせはこちらへ・・・  
TEL 029-264-1500  
FAX 029-262-6200  
ハートケアセンターひたちなか



## NEWFACE M.Sさん

- Q1 生年月日・血液型を教えてください。  
昭和35年5月18日 B型
- Q2 ニックネームはありますか？  
なし
- Q3 趣味・特技は何ですか？  
散歩
- Q4 好きな食べ物、苦手な食べ物はありますか？  
好きなもの：甘いもの 苦手なもの：魚
- Q5 好きな芸能人(有名人)はだれですか？  
特になし
- Q6 みなさんにメッセージをどうぞ  
がんばりましょう

いらっしゃいませ～!!

喫茶なごみ & 福祉の店 ポレポレです。

地域の福祉施設の商品をお預かりし、販売したり、ランチやお茶を気軽に楽しんでいただけるお店です。「ポレポレ」はスワヒリ語でゆっくりと・・・そんな店づくりを心がけ、皆様のお越しをお待ちしています!

営業時間: AM10時 ~ PM4時30分  
(水曜日は3時まで)

(ランチはAM11時 ~ PM2時30分)

軽食メニュー: 手作りチャーハン・手作りカレー  
・えびピラフ・焼豚チャーハン・焼肉定食  
団体様のランチ予約承ります。ぜひご利用下さい(25名様まで)



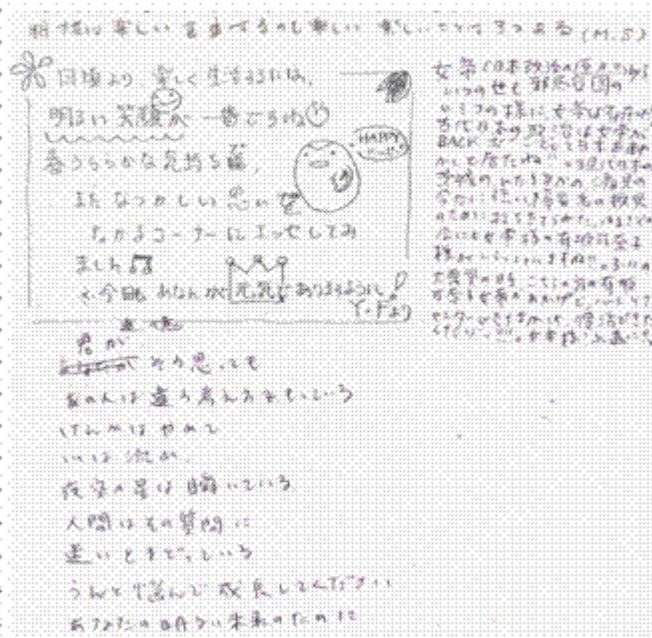
## 4月の自遊市場

4月22日(土)  
am10:30~pm2:00

焼きそば・フランクフルトその他いろいろな店が出展!フリーマーケットもぜひお楽しみ下さい  
出店も出展も見に来る人も買う人もみんな楽しんでマーケットにしましょう!!  
出店者募集20組まで無料参加出来ます。

お問い合わせ なごみ&ポレポレ 029-276-9040

# なかまのコーナー



★クイズ(なつかしきおくカクイズ)★Aさん作  
みんなで考えてみよう!!

なつかしき  
おまかせクイズ

共の幕木の有名な  
藩主名を3つ答えよう!

①( ) ②( ) ③( )

共の④のな計算ありかよ000  
④  $1 + 1 + 1 = ( )$   
エ、0003じやなくて...?

⑤  $(5 + 1) \times (7 - 1) = ?$

⑥  $\sqrt{2}$   
おはこん、おはええぞかい?

↑↑↑↑答えは7ページ目にあります↑↑↑

## ミニプログラムのお知らせ

平日 午前 11:00~(AM)  
午後 1:00~(PM)  
~1日2回、20分程度で実施中~

### ●華が友り会(月曜 AM 11:00)

先週一週間の振り返りや、  
今週一週間の目標について等を皆でトーク。

### ●知つとこクラブ(月曜 PM 1:00)

新聞記事の読み合わせ等、  
色々な情報について知る機会にせひ。

### ●体動がし隊

(火・木曜 AM 11:00、水・金曜 PM 1:00)

施設周辺を散歩したり、  
ラジオ体操やストレッチで体を動かします。

### ●趣味の輪(火曜 PM 1:00)

敵独やトランプゲームを楽しんだり、  
趣味の話トーク。

### ●コミュニケーション部(水曜 AM 11:00)

コミュニケーションに関する悩み等について、  
皆でトーク。

### ●心の元気塾(金曜 AM 11:00)

心の元気plus(雑誌)の読み合わせ。  
皆の生活の工夫について知ることが出来ます。

## 仲間ミーティング

<日時>平成29年3月6日(月)  
13時~14時15分

<場所>2Fランチルーム

<テーマ>災害対策

### ①地震対策

- ・家の中の安全対策 ・身の守り方
- ・備蓄品 ・非常持ち出し品
- ・安全情報の確認方法

### ②津波対策

- ・津波から身を守る方法

<グループごとに分かれ発表>

<家の中の安全対策>

- ・ガスの元栓をしめる ・逃げ道を確保する為  
ドア、窓を開ける

<身の守り方>

- ・通路の確保 ・座布団(ヘルメット等で頭を守る)

<備蓄品>

- ・食料品 ・飲料水 ・携帯ラジオ
- ・救急用品

etc

今回の仲間ミーティングでも、さまざまな意見を  
だして頂きました。今後も何が要望や意見があれ  
ばスタッフにご相談ください。

地域活動支援センターは、病氣と向き合い、医療機関を利用しながら生活を送っている人たちがたくさん利用しています。さまざまな相談や福祉サービスの利用の助言、関係施設との連絡調整を行い、精神障がいを持つ人が地域で自分らしい生活ができるように、本人と一緒に考えていきます。

具体的には、365日フリースペースの開設、ランチサービス(土・日祝)、自宅訪問などを行っています。他のページにもいろいろなサービスが紹介してありますので、ぜひ一度利用してみませんか？

●ご相談はこちらまで \*来所相談は予約が必要です  
**TEL 029-264-1234**  
 平日 午前9時～午後7時まで  
 土日祝 午前9時～午後5時まで  
 ●フリースペース開設時間  
 平日 午前9時～午後7時まで  
 土日祝 午前9時～午後5時まで  
 施設維持管理費 (利用1日あたり) 100円  
 (3月20日現在 登録者数 男 121名 女性 41名 計162名)

## クラブ活動

### 軽音クラブ

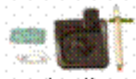
日時：4月26日(水)の午後から  
 場所：ランチルーム  
 楽しく自由にやっています。見学OKです。



### 書道クラブ

日時：毎週火曜日 13:00～14:30  
 場所：ランチルーム

何を書いても自由な「書道クラブ」です。書いたものは掲示板に貼って、多くの皆さんに鑑賞してもらっています。お気軽にご参加下さい！



### ソフトボールクラブ

日時：4月5日(水) 13:00～  
 19日(水) 13:00～  
 場所：那珂湊運動公園

### バレーボール

日時：4月 12日(水) 13:00～  
 場所：那珂湊体育



### ティズニーシー参加者の感想(追記)

Sさん：HさんとNさんと自分が舟にのりました。  
 2回乗りました。寒かったです。  
 買い物をしました。お金は残りました。  
 Hさん：S君、素晴らしいかったです！車椅子をおしてくれたOさん  
 ありがとうございました。

### 編物クラブ

日時：4月5日(水)13:00～  
 4月19日(水)13:00～  
 場所：フリースペース



### 4月の行事予定

4月7日(金)  
 お花見(大子おやき学校)



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
 ☆ **お知らせ** ☆  
 ☆ ○毎月第4土曜日は、自遊市場の日です。 ☆  
 ☆ 地域活動支援センターふわりでは、ボランティアさん ☆  
 ☆ による自遊市場への送迎を行っております。会場では、 ☆  
 ☆ 焼きそば・フランクフルト・その他いろいろな店が ☆  
 ☆ 出店しています。ぜひ行ってみたいという希望があれば、 ☆  
 ☆ ふわりスタッフまでお願いします!! ☆  
 ☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



# ..... 今月の『支援センターふわり』の行事 .....

## ミーティング講座

**料理** 当日のキャンセルの場合、参加費を頂くことがあります。

## 夕食会のお知らせ

木曜日 17:00~

- \* 2階 ランチルームにて
  - \* 食事代300円をご用意下さい
- ≪メニュー≫

6日「ハンバーグ」  
13日「海鮮丼」  
20日「???メニュー」  
27日「イカフライ」



## みんなで一緒にたのしもう

日時:毎週水曜日 10:30~11:30  
場所:ランチルーム

毎回テーマを決めたりして、  
参加している方々でおしゃべりをしていま  
す。



3月10日(金)

焼きとり食べ放題に行ってきました!

場所:鳥放題

日時:3月10日(金)17時~19時

内容:焼き鳥の2時間食べ放題(ソフト  
ドリンクバー付き)に行ってきました。

参加者からは、おいしかった  
また来たいとの声があがっていました。

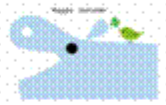


## 昼食会

4月15日(土) 10:30~

参加費:300円

参加の申し込みはお早めをお願いします。



## 調理クラブ

日時:4月8日(土) 10:30~

場所:2F調理室

メニュー:クレープ

参加費:300円



## デザート倶楽部

日時:4月8日(土) 13:00~

場所:ランチルーム

メニュー:???

100円でおいしいスイーツを作って食べます。



## まとめ情報



今年も桜の花開く季節がやってきました。日本人と桜は古くから縁があり、日本最古の和歌集である万葉集にも桜の歌が収められています。桜と言えは花見が付きものです。花見は奈良時代の貴族の行事が起源とされ、当初は中国から伝来した梅を觀賞しながら歌を詠んでいましたが、平安時代以降は桜をめでるようになり、庶民が花見も本格的に楽しむようになったのは江戸時代からです。八代将軍徳川吉宗は、隅田川の土手など、風光明輝(めいひ)な場所に桜を植え、庶民に開放しました。これをきっかけに、桜の木の下で宴会を楽しむ現在の花見のスタイルが広まったのです。

支援センターふわりのご利用は、施設維持管理費 100円 がかかります。  
みんなで、雑巾や紙すきはがきを作ったりするタオル・紙パックを集めています。  
不要なタオル・紙パックをいただけましたら幸いです。宜しく願いいたします。

# グループホームのコーナー

## グループホーム プロフィール



グループホーム ラッキー・ハッピー

グループホーム（GH）とは、地域で自立した生活を送るための共同住居です。対象は、ある程度身の回りのことはできるけれど、1人で生活するのは「難しい」、「心配だ」、「自信がない」、という精神障がいを持っている方です。

世話人と呼ばれているスタッフが相談にのったり、生活のポイントを一緒に考えたりします。日中は、主にハートケアセンターや支援センターへわりをご利用いただきます。

### 自己負担金（目安）

- ◎ 1ヵ月あたり57,000円（利用料、水道光熱費、食費込み）  
市町村より家賃補助があります（上限 10,000円）
- ◎ 福祉サービス自己負担金

### グループホームはまぎく 入居状況

3月20日現在

GH名	ラッキー	ハッピー	スマイル	フラワー	ドリーム	オアシス	リパティ	フレンズ
定員	男6名	男6名	男6名	女6名	男8名	男5名 女3名	男女6名	男10名
入居者数	6名	5名	6名	5名	8名	8名	6名	10名
空き状況	0名	1名	0名	1名	0名	0名	0名	0名

## 観梅の感想

場所：水戸弘道館

日時：3月4日 11:00～

### <スタッフから>

時期が早かったせいかまだ三分咲き程度ではあったが、近くでイベントが開催されていた事もあり、客入りは多く十分楽しむ事ができた。

また、無料で鑑賞できるヒョウタンランプ展覧会というイベントもあり、手彫で削ったランプ状が綺麗にライトアップされていたのもメンバーのみなさんは楽しんでくれた様子でした。

### <参加者の感想>

：天気にも恵まれ観梅には良い日でした。

有難うございました。

：うめがきれいだととてもよかったです。

：梅を見て、寒いけど、春なんだようー。

：ランプのならばがたいへんよかったですと思います



## ボーリングレク感想

場所：鶴田パークボーリング場

日時：3月8日 9:00～12:00 2ゲーム

Kさん：ボーリングをやられて、またやりたいと思いました。楽しかったです。2ゲームやるのはつがれました。

Kさん：ボーリングは久しぶりでして。楽しかったです。

Aさん：女子GHだけの初ボーリング大会大笑いと疲れであつという間でして。スタッフさん新オープンのローソンにつれていって来てありがとネ！買ってしまっただよ！また企画まってます。



## 空き缶を 回収しています

アルミ缶を回収し、収入をレクリエーション費用に充てています。  
空き缶がございましたら、ご協力をお願い致します。

# ★今月のお知らせ★

## 家族のつどい

前回は4名のご家族の参加がありそれぞれの近況を話されたり、県連の[マル福を精神障害者に適用を拡大しよう]という活動について、ご家族から経過の報告がありました。

来月は4/8(土)13:30~になります。  
今年度も気軽にご家族が集える場にしていきたいと思います。

皆様の参加をお待ちしております。

●次回日時...4月8日(土)13:30~

●場所...地域活動支援センターふわり

●お問合せ...029-264-1500 担当:會沢



## ★クイズ★答え(問題は3ページ目)

其の①のこたえ

薩摩、長州、水戸藩  
+ 各々 などでいいよ

其の②のこたえ

① 1が全部で9本なので、  
答えは9でいいよ

②  $(5+1) \times (7-1) = 72$   
3.7の答えは、36でいいよ

③  $1.414 \times 1356 \dots$   
ひじまひじまにひじまごらよ

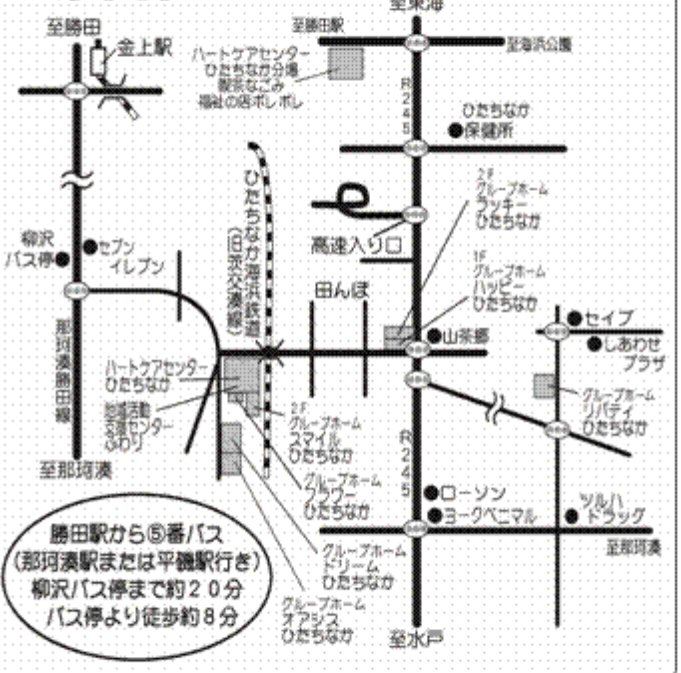
## 【編集後記】

春陽の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。春風を感じにお花見に出かける事も良いと思います。春爛漫のこの頃、健やかなる日々をお過ごしください。

今月の通信はいかがでしたでしょうか?

印刷班では名刺や封筒、資料印刷なども請け負っております。ご注文やご質問などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

## 案内図



## 【送迎バス 運行時刻】

### <行き>

ふわり ハートケア	勝田駅東口	ふわり ハートケア	那珂湊駅	大洗海門橋	常澄駅	ふわり
平日	①8:10 ②8:45 ③9:20	①8:25 ②9:00 ③9:35	①8:40 ②9:15 ③9:55	10:05	10:10	10:20
土・日・休日 (要予約)	9:30	9:45	10:00	10:05	10:10	10:20

### <帰り>

ふわり ハートケア	勝田駅東口	ふわり ハートケア	那珂湊駅	大洗海門橋	常澄駅	ふわり	勝田駅東口	ふわり
平日	①3:15 ②3:50 ③4:25	①3:30 ②4:10 ③4:45	①3:45 ②4:25	3:05	3:15	3:30	3:45	4:00
土・日・休日 (要予約)	2:50	3:00	3:05	3:05	3:15	3:30	3:45	4:00

\*平日帰の便は、ロビーのホワイトボードにご予約下さい。  
\*土・日・休日は完全予約制です。  
当日AM9:15までにお申し込み下さい。