

はまぎく通信

第173号

令和3年 4月 1日発行

- 社会福祉法人 はまぎく**
●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
Restaurant Bonappe
●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・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・モンエマーサひたちなか

〒311-1231
茨城県ひたちなか市柳沢 2831
TEL 029-264-1500
(相談専用)
TEL 029-219-8166
FAX 029-262-6200
E-mail:BCB10270@nifty.com
Http://hartcare-hamagiku.com

3月初めに、近代美術館へ散策に行きました

有名な「ムーミン童話」の絵画展を見学しました。ユーモアでコミカルなマンガの中に、風刺がきいたセリフがあったり、個性的でかわいいキャラクターの中になつかしい友を重ねてみたり…参加されたみなさんそれぞれ、じっくり見学しながら楽しいひと時を過ごされたようでした。又、ムーミンのマンガとは対象的な「和」の絵画も観賞することができました。迫力のある襖絵に、みなさん感動されていました。



参加者の感想

- ・ 襖絵、大きな紅白の梅の絵がすてきでした。ストレス発散になりました。
- ・ 美術館は、これからの自分のためになる所でした。
- ・ 疲れたけど、おもしろかったです。
- ・ ムーミンのムービーを観ることができてよかったです。なつかしいマンガでした。



地域活動支援センターふわりより

「仲間企画」のお知らせ

仲間企画とは・・・ ふわりでは、メンバーさん自身でレクリエーションを企画する「仲間企画」という仕組みがあります。メンバーさんが主体となり、一緒に参加協力してくれる方を3人以上募った上で、「仲間企画書」を作成して、提出して頂きます。スタッフはあくまでサポートするかたちで進めていきます。

4月は、2つの仲間企画が計画されています。

「映画鑑賞会～ネバーエンディングストーリーを見よう～」

日時：4月22日(木) 参加費：無料

場所：馬渡事業所 フリースペース

「歴史観に行こう」

日時：4月16日(金) 参加費：無料

場所：茨城県立歴史館

※詳細は、フリースペース掲示板の募集用紙を確認してください

～4月号目次～

<表紙>行事報告・仲間企画のお知らせ・目次

<3 P>仲間のコナ・ボナッペのお知らせ・就労プログラムのお知らせ

<5 P>ミーティング講座・ランチ君・4月の行事予定

<7 P>家族のつどい・通信購読料について・編集後記・送迎のお知らせ



<2 P>なごみ・多機能利用者数・注文販売のお知らせ

<4 P>支援利用者数・クラブ活動・スポーツ・3月の行事感想

<6 P>GH入居者数・GHについて

<8 P>4月のカレンダー

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体力に自信をつけたい人『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、作業をしながら人とのコミュニケーションを取る力や、生活リズムを整えて、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作りをする「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」です。また、これらの製造物の販売や内職や清掃作業も行っています。

喫茶なごみ&福祉の店ポレポレ

お久しぶりです!!ようこそ♪

☆喫茶なごみ&福祉の店ポレポレへ

「ポレポレ」はスワヒリ語でゆっくりと…

そんなお店づくりを心がけ、皆様のお越しをお待ちしています!

営業日: 火曜日～土曜日 (定休日: 日・月・祝)

営業時間: AM10:00～PM4:00

ランチ: AM11:00～PM2:30 まで



営業時間内は、地域の福祉施設の商品をお預かりし、販売もしています。

注文したランチやお茶などをお気軽に楽しんでいただけたらと、思っています。

今のところ、コロナウイルスの影響を受けながらの営業になってしまっていますが、これからも地域社会の貢献に力を入れていこうと思っています。
※自遊市場は、駐車場工事の為、当面お休みします。

TEL029-276-9040

登録者数 80名(3月29日現在)

サービス別	生活訓練	就労継続支援B型	就労移行	生活介護
	12	49	11	8
作業班別	花詩工房		食品加工	
	18	39	ボナッペ	

花詩工房

いちごジャム

茨城県鉾田産の「やよいひめ」という甘みが強くなるやかな酸味が特徴のいちごを使ったジャムです。レモン汁もレモン一つ一つ絞ったものを使い、保存料、着色料など一切使っておりません。

¥400



SASIMATYA

さし茶クッキー

茨城特産品「猿島茶」

を使ったクッキー ¥130

CHOCOCHIP

チョコチップクッキー

一口サイズで食べやすい

飽きのこない味 ¥130



COUNTRYROAD

カントリーロード

サクサクした生地の上にパリッ

としたキャラメル ¥130

至福のりんごケーキ

奥久慈りんごをじっくり煮詰めたコンポートを使用し酸味がほどよく残る、しっとりとした生地

に仕上げました
北海道生乳100%の国産バターを使った、
こだわりのりんごケーキです ¥1200



食品加工

うまい じゃん

UMAIJAN

この豆板醤には一味違う米麴が入っています。茨城県で取れたそら豆や唐辛子を使用しています。

¥410

はまぎくさん家のらっきょうの甘酢漬け

茨城県産のらっきょうを使用

1つ1つ丁寧に皮を剥ぎ、オリジナルの

甘酢に漬け込みました。 ¥290



うまい たれ

UMAITARE

フルーツや茨城県産の野菜をふんだんに使い、食べものの味付けを楽しむことができます。焼肉はもちろん、サラダにも合います。

¥480

配送料金 お客様のご負担となります。ご了承下さい。

	九州・北海道	四国	中国	関西・北東北	北陸・東海・信越 関東・南東北
2kg まで	1160	1050	940	830	720
5kg まで	1430	1320	1210	1100	990
10kg まで	1780	1670	1560	1450	1340
20kg まで	2240	2130	2020	1910	1800

*らっきょうの甘酢漬けをお買い上げの方はクール便での配送になりますので別途 250 円がかかります

連絡先 TEL 029-264-1500 FAX 029-262-6200

仲間のコーナー

「垂君」作

「馬鹿だな君はこんな簡単な算数の問題も解けないのか!」

「いいかい1+1は2に決まってるじゃないか!!」「どうして1+1は3じゃダメなの!?」「それはう〜ん」
言葉に詰まった先生。

モー娘のアルバムが出ます

4月といえば
新たなチャレンジの月
個人も仲間の輪に加わって
目標を達成しよう
みんなで達成しよう

S

S



A

最近のこと

階段から落ちました

年のせいですかネ

これから春の日差しが一杯です

チャリをこいで体力アップしよう

K

普通の人ほど歩に返すね頭脳コードが入手されるといいねこれで思うといいやお肉屋さんのお話し分かる、29の日賠散運がいい俺のおかげさ生き変わる
にた人 N



《レストラン ボナッペ》

茨城のこだわりの食材を使ったカジュアルなお料理をゆったりとした店内でお楽しみいただけます。

皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

営業日 火・水・木・金 定休日 月・土・日・祝

営業時間 ランチ 11:30~14:00

(日によって、営業時間が変更になる場合があります)

住所 ひたちなか市馬渡 558-1

TEL 029-219-7633

☆就労プログラムからのお知らせ☆

令和3年も昨年度同様に『就労プログラム』を行います。プログラムは、毎週月曜日の午後1時から2時10分の70分になります。

資料やワークシートを使ったプログラムや、外部講師に来て頂いてのプログラム等の「座学」と、「ハローワークへの相談」「職場見学」など事業所外でのプログラムも用意しています。

～4月のスケジュール～

5日 「いろいろな働き方」

12日 「興味のある職種 職業レディネスチェック」

19日 「興味のある職種 職業レディネスチェック集計」

26日 「ハローワークで相談」

地域活動支援センター「ふわり」のページ

地域活動支援センターは、病気と向き合い、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や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 029-219-8166

毎日 午前9時～午後5時まで

●フリースペース開設時間

毎日 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

*土日祝日は柳沢営業所のみ開設

(3月26日現在 登録者数 男性129名 女性48名 計177名)

クラブ活動 & スポーツ

軽音クラブ

日程：28日(水) 13:30～

場所：馬渡事業所 フリースペース

楽しく自由にやっています。

書道クラブ

日時：毎週火曜日 13:30～ 30分程度

場所：馬渡事業所 フリースペース

〈毛筆〉

参加メンバーで書く文字のテーマを考えて
思いついた言葉を書いています。毎回、作品
を掲示していますので、テーマを当ててみて
下さい！

〈硬筆・ペン習字〉

古文や万葉集、格言などを自由に
練習しています。

スポーツクラブ

日時：水曜日 13:30～(第4水曜日は休み)

参加人数によって内容が変わります。

例(卓球・なわとび・ドッジボール等)

制作会

日時：水曜日 10:45～

馬渡フリースペースで、絵手紙づくり、写真たづくり、ねねん土細工などの工作を楽しみます。通常、参加費は無料ですが、詳細はふわりスタッフまでお問い合わせください。

3月の行事の感想

3月11日(木)に読書会を行いました。

「100万回生きたねこ」を読みみんなで感想を話し合いました。

読書会の感想

- ・ 知的生命を猫にたとえたんですかね。飼い主がいれば何回でも生きてください。
- ・ 自分なりの役割で、どらねことは違っていても生きてみたいと思います。
- ・ 嫌っていた人に飼われていたほうが、悲しくなくていいなと思った。

今月の『支援センターふわり』の行事

ミーティング講座

SST

日程：8日(木)
場所：馬渡事業所 フリースペース
時間：10:45～



茶話会



日程：19日(月)
場所：馬渡事業所 フリースペース
時間：10:45～

みんなで一緒に考えよう

日程：1日・15日(木)
場所：馬渡事業所 フリースペース
時間：10:45～



※予定は変更になる場合があります。

料理

ランチ君



土、日、祝日昼食に、ぜひランチサービスをご利用ください。
いろいろなメニューをご用意しています。
10時半までの受付です。
(日程は最終ページのカレンダーをご覧ください)

4月の行事予定

～「お花見」～

2日(金)・ 6日(火) 『阿漕ヶ浦』

詳細は、フリースペース掲示板でご確認下さい。

～「散策」 スケジュール～

毎週、金曜日に外出プログラムを予定しています。詳細は、掲示ポスターにて順次お知らせします。
コロナ感染の予防をしながら、非日常を楽しんでみませんか？

ご参加お待ちしております。

16日 『県立歴史館』

23日 『国営ひたち海浜公園

(ネモフィラ)』

30日 『静峰ふるさと公園』

～「制度のミニ勉強会」～

～障害者手帳について～

27日(火) 10:30～

場所：馬渡事業所 フリースペース

身近な制度の勉強会を行います。一緒に「障害者手帳」についておさらいしましょう

詳細は、後日フリースペースでお知らせします。

シナプソロジー

◎13日(火)10:40～

20日(火)10:40～

シナプソロジーとは？

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。



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 ドリーム

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ふ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12日現在）

GH名	ラッキー	スマイル	フラワー	ドリーム	オアシス	リバティ	フレンズ	モンエ マーサ
定員	男10名	男6名	女6名	男8名	男5名 女3名	男女6名	男10名	男女7名
入居人数	10名	6名	5名	8名	8名	6名	10名	5名
空き状況	0名	0名	1名	0名	0名	0名	0名	2名

グループホームってどんなところ？

現在、グループホームはまぎくでは8棟のグループホームがあり、スタッフが食事を作るグループホームから、自分たちで当番制で調理する所、アパートタイプのグループホームまでいくつかのタイプのグループホームがあります。ご利用者の方は生活状況や目標に合ったグループホームに入居しており、スタッフは体調や生活全般を見守り、ご利用者の方が出来ることが少しでも増えていけるようお手伝いをしています。日中はハートケアセンターや支援センター、その他の事業所や就労先へ通っておりますが、土日は近くのスーパーへ買い物へ行ったり、外食されたり、図書館へ行ったりと、それぞれのペースで生活されております。見学は随時受けておりますので、興味のある方のご連絡をおまちしております。

★ 今月のお知らせ ★

家族のつどい

今回は4月10日(土)に開催予定です。
さまざまな悩みについて、参加者で話し合いをする予定です。

- 次回日時：4月10日(土)
13:30~15:00
- 場所：地域活動支援センターふわり(柳沢)
担当 富田

<通信購読料について>

毎度、はまぎく通信をご利用いただき、ありがとうございます。
ございます。

購読をご希望の方は、ご連絡をお待ちしています。

通信郵送料：1,200円(年間)

【編集後記】



今年は桜の花が早く咲き始め、コロナのためにお花見もしづらいですね。
新しい年度で、出会いは始まっていますので、前向きに過ごしていきましょう。

名刺や封筒などの印刷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。これからもよろしくお願い致します。

お問い合わせ：029-264-1500

案内図



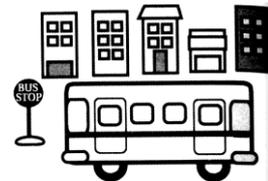
【送迎バス 運行時刻】

<行き>

平日	ふわり ハートケア	勝田駅東口	ZENT ひたちなか店	ふわり ハートケア
	①8:00 ②8:40 ③9:20	①8:25 ②8:55 ③9:35	②9:05	①8:40 ②9:20 ③9:55
土・日・休日 (要予約)	ふわり ハートケア	勝田駅東口	ZENT ひたちなか店	ふわり ハートケア
	9:30	9:45	9:55	10:10
	ふわり ハートケア	常澄駅(※)	ふわり ハートケア	
	10:10	10:25	10:40	

<帰り>

平日	ふわり ハートケア	勝田駅東口	ZENT ひたちなか店	ふわり ハートケア
	①3:15 ②3:50	①3:30 ②4:05	②4:15	①3:45 ②4:25
土・日・休日 (要予約)	ふわり ハートケア	大洗海門橋	常澄駅(※)	ふわり ハートケア
	3:00	3:05	3:15	3:30
	ふわり ハートケア	勝田駅東口	ZENT ひたちなか店	ふわり ハートケア
	3:30	3:45	3:55	4:10



<注意事項>

- * 平日帰りの便は、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。

令和3年



4月

ハートケアセンター ひたちなか
地域活動支援センター ふわり

	日	月	火	水	木	金	土
午前					1 ランドリー作業 9:30～ みんなで一緒に考えよう 10:45～	2	3
午後					ミニ作業 13:00～	散策「お花見 阿漕ヶ浦」	ランチサービス 12:00～
午前	4	5 ランドリー作業 9:30～	6 生活プログラム 10:45～ 散策「お花見 阿漕ヶ浦」	7 パソコンプログラム 10:50～ 制作会 10:45～	8 SST 10:45～	9	10
午後	ランチサービス 12:00～	ミニ作業 13:00～ 就労プログラム 13:00～	書道クラブ 13:30～	スポーツクラブ 13:30～			ランチサービス 12:00～
午前	11	12 ランドリー作業 9:30～	13 生活プログラム 10:45～ シナプソロジー 10:40～	14 パソコンプログラム 10:50～ 制作会 10:45～	15 みんなで一緒に考えよう 10:45～	16 散策「県立歴史館」	17
午後	ランチサービス 12:00～	ミニ作業 13:00～ 就労プログラム 13:00～	書道クラブ 13:30～	スポーツクラブ 13:30～			ランチサービス 12:00～
午前	18	19 ランドリー作業 9:30～ 茶話会 10:45～	20 生活プログラム 10:45～ シナプソロジー 10:40～	21 パソコンプログラム 10:50～ 制作会 10:45～	22 映画鑑賞会	23 散策「国営ひたち海浜公園」	24
午後	ランチサービス 12:00～	ミニ作業 13:00～ 就労プログラム 13:00～	書道クラブ 13:30～	スポーツクラブ 13:30～			ランチサービス 12:00～
午前	25	26 ランドリー作業 9:30～	27 生活プログラム 10:45～ 「制度の勉強会」10:30～	28 パソコンプログラム 10:50～ 制作会 10:45～	29昭和の日	30 ランドリー作業 9:30～ 散策「静峰ふるさと公園」	
午後	ランチサービス 12:00～	ミニ作業 13:00～ 就労プログラム 13:00～	書道クラブ 13:30～	軽音クラブ 13:30～	ランチサービス 12:00～	ミニ作業 13:00～	

※土・日・祝祭日は柳沢フリースペースのみ開いています。馬渡フリースペースは休みです。 ※平日は基本的にハートケアセンター各班の通常作業があります。