# はまぎく通信

第174号

令和３年　５月　１日発行

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
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

## ※ポカポカバンドの紹介※

「地域活動支援センターふわり」では月に1度、軽音クラブというプログラムがあります。

軽音クラブではポッカポカバンドというバンド活動を行っていて、講師の小泉周二先生にご指導をいただきながら、参加者が和気あいあいと楽器演奏の練習をしたり、コンサート活動を行っています。

この度、小泉先生がポッカポカバンドのテーマで詩を書いてくださいましたので、みなさんにご紹介させていただきます。

ポッカポカバンドのテーマ
なんとなく集まって
なんとなく始まった
誰にも縛られない
その日だけのバンド
吹いてみるよ自由に
弾いてみるよ楽しく
たたいてみるよ気の向くままに
さあみんながあったかくなる
ぽっかぽか
ぽっかぽか
ぽっかぽかバンド

## スタッフ紹介　～4月から新しく、3名のスタッフが入職しました～

### 浅野　成美 STAFF

４月から「はまぎくの会」でお世話になる事になりました浅野です。

「共に支えあって生きていける優しい地域社会の実現」というあたたかい理念の職場で働ける事を大変嬉しく思っています。

どうぞよろしくお願いします。

### 平山　茜 STAFF

４月からはまぎくの職員になりました。平山です。

これからみなさんにご指導頂きながら、仕事や道を覚えていきたいです。

ここはとても見晴らしがよいので雨上がりの虹を見るのも楽しみです。好きなことは、登山と食べることです。

どうぞよろしくお願いします。

### 助川　将吾 STAFF

４月１日から入職しました助川将吾と申します。

色々なアイデアを出して事業所全体を盛り上げていけたらと思います。

よろしくお願い致します。

～5 月号目次～

＜表紙＞新スタッフ紹介・GW中の送迎について・目次
＜2 P＞なごみ・多機能利用者数・注文販売のお知らせ
＜3 P＞仲間のｺｰﾅｰ・ボナッペのお知らせ・NEW FACE 紹介
＜4 P＞支援利用者数・ｸﾗﾌﾞ活動・スポーツ・４月の行想
＜5 P＞ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ講座・ﾗﾝﾁｰ君・5 月の行事予定
＜6 P＞GH入居者数・GHについて
＜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
＜8 P＞5 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』

**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。**

## 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」
「就労のブランク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。お待ちしています。

お問い合わせ　ＴＥＬ　029-264-1500　まで

## 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（4 月 26 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 |
| | 14 | 45 | 13 | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 作業班別 | 花詩工房 | 食品加工 | ボナッペ |
| | 19 | 38 | 15 |

## 食品加工

**UMAIJAN**（うまいじゃん）
この豆板醤には一味違う米麹が入ってます。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

**UMAITARE**（うまいたれ）
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 円かかります

## 花詩工房

**いちごジャム**
茨城県鉾田産の「やよいひめ」という甘みが強くまろ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**
**さしま茶クッキー**
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、こだわりのリンゴケーキです　￥1200

連絡先　TEL　029－264－1500　FAX　029－262－6200

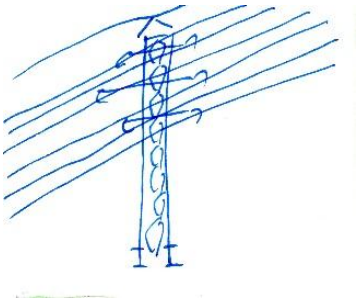
# 仲間のコーナー

人間の構成上にいるまぎゃくな神
俺女、猫目、直Gちゃん　ねじってる
おまえは犬、猫か　BとA
妙御託番ホケキョウ角さん助さん
黄門ちゃまハッスル黄門水戸ちゃん
邪悪な人間ブラックライダー　N

「正常・異常とは!?」作Ⅰ

何が正常で、何が異常か・・・。
その境界線は、どこに引いてあるか!?。
私には、それが疑問だ!。
なぜなら、正常だった者も後々、犯罪を犯す危険性もあるし、異常者のレッテルをハラレタ者も後々更正する可能性もかなり高いし。
全ては分からないんだ!!。

「季節の風」
風は南南西　風は南南西
いつも会える気がしてた
言えないこともあるけれど
時は待ってはくれないさ
ぼくに君は必要なんだ
どんな時でも
KKC 経済革命コンサルタント



5月といえば
柏もち
柏もちの葉っぱも
意味がある
殺菌の意味があるそうだ
コロナの除菌も
できたらいいね　M

4月の風がさわやかです
ここは海の近くのまち
私の実家ははくさい畑が
ならんでいました。一面に…
今ここにいる実感がいまだに
あまりないです。
一つ一つのことが新鮮です。
いつの間にか慣れた土地
ですかネ。 K

Restaurant Bonappe

## ≪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）
※GW 期間中はお休みです。5 月は 11 日(火)より営業します
**住　　所**　ひたちなか市馬渡 558-1
**T E L**　029-219-7633


## NEW FACE

Q1 お名前・生年月日・血液型
H･T さん
1984 年６月１９日　AB 型
Q2 好きな食べ物、苦手な食べ物
好き：甘い物（菓子パン）
嫌い：なし
Q3 皆さんにメッセージをどうぞ
よろしくお願いします。

# 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
（4 月26 日 現在 登録者数 男性127 名 女性　47 名　計　174 名 ）

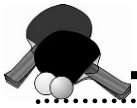
## クラブ活動＆スポーツ

### 軽音クラブ

日程：26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）



### 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。

### 大八郎さんのわくわく工作

日時　：　5月18日(火)10:45～
場所　：　馬渡フリースペース

ボランティア大八郎さんに教えていただきながら、牛乳パックを使った古民家のジオラマ(模型)を作ってみましょう！
キットが準備されていますので、簡単に仕上がるはず！
参加費無料です。

## 4月の行事の感想

### 東海村 阿漕ヶ浦公園でお花見をしました(^^)/。

４月２日に、東海村阿漕ヶ浦公園へお花見にいきました。園内には約200本のソメイヨシノが植えられているそうです。桜の大木が並び、満開でとてもきれいでした。私たちが行った日は暖かく、時々さわやかな春風に桜吹雪も見られました。青空と桜色の中、まさに春爛漫のお花見ができました。

＜参加メンバーの感想＞
〇桜はバッチリきれいでした。
〇お団子を食べて、嬉しかったです。行けて良かったです。
〇おこずかいがあったらたこ焼きが買えたな。
〇15 年ぶりくらいの花見で、最高でした。

# 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：13日（木）27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：24日（月）
場所：馬渡事業所　フリースペース
時間：10:45～

参加する皆さんで、話題を考え、おしゃべりを楽しむ会です。
前回は、『好きな食べ物、身体にいい食べ物』の話題でした。
自分でお話しすることが苦手な方でも大丈夫!
どうぞ、ご参加ください。

### みんなで一緒に考えよう

日程：20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。

## シナプソロジー

日程：11日（火）・25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。

## 料理

**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）**

## 5月の行事予定

### ◎ニュースポーツレクリエーション◎

みなさんニュースポーツという、最近流行のスポーツをご存じですか？

年齢、性別、関係なく、だれでも楽しめるレクリエーションとして人気がでてきているいろいろな種目のスポーツです。無理なく体を動かし笑顔でリフレッシュしましょう。

実施日：5月17日（月）～21日（金）
場所：馬渡事業所
（詳細は後日提示します）
お問合せ…ふわりスタッフ菊池まで

### ◎大八郎さんのわくわく工作◎

実施日：5月19日（火）
場所：馬渡事業所

ボランティアさんが楽しい工作を教えて下さいます。どうぞお気軽にご参加下さい。

# 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　　（ 4月 19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<br>マーサ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 定員 | 男 10 名 | 男６名 | 女６名 | 男８名 | 男５名<br>女３名 | 男女６名 | 男 10 名 | 男女７名 |
| 入居人数 | ９名 | ６名 | 5名 | ８名 | ７名 | ６名 | 10 名 | 5名 |
| 空き状況 | 1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

次回は５月８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：５月８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　冨田

## ＜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。

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)

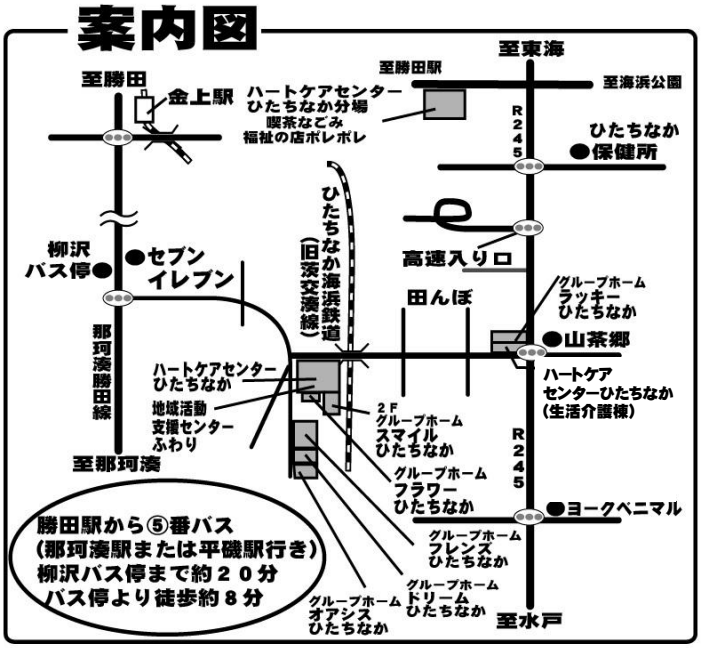
## 【編集後記】

**若葉の風香る今日この頃。**
**これからはどんどん暑くなってきます。**
**鯉のぼりも大空を泳ぐ良い季節に体調を崩さないよう、さらにコロナに負けないよう生活していきましょう。**

**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<br>②８：４０<br>③９：２０ | ①８：２５<br>②８：５５<br>③９：３５ | ②９：０５ | ①８：４０<br>②９：２０<br>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<br>②３：５０ | ①３：３０<br>②４：０５ | ②４：１５ | ①３：４５<br>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 |

**<GW 期間中の送迎について>**

・5 月 1 日(土)～5 月 5 日(水)の期間は土・日・休日と同じ運行になります。
・要予約となりますので、当日の AM9:15 までにお申し込みください。
・常澄駅の送迎はありません。

**＜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

# 5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 |
| 午後 | | | | | | | |
| 午前 | 2 | 3憲法記念日 | 4みどりの日 | 5こどもの日 | 6<br>ランドリー作業 9:30～ | 7 | 8 |
| 午後 | ランチサービス 12:00～ | ランチサービス 12:00～ | ランチサービス 12:00～ | ランチサービス 12:00～ | ミニ作業13:00～ | | ランチサービス 12:00～ |
| 午前 | 9 | 10<br>ランドリー作業 9:30～ | 11<br>生活プログラム 10:45～<br>シナプソロジー 10:40～ | 12<br>パソコンプログラム 10:50～<br>制作会 10:45～ | 13<br>SST 10:45～ | 14 | 15 |
| 午後 | ランチサービス 12:00～ | ミニ作業 13:00～<br>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 | 16 | 17<br>ランドリー作業 9:30～ | 18<br>生活プログラム 10:45～<br>大八郎さんのわくわく工作 | 19<br>パソコンプログラム10:50～<br>制作会 10:45～ | 20<br>みんなでいっしょに考えよう 10:45～ | 21<br>散策「千波湖」 | 22 |
| 午後 | ランチサービス 12:00～ | ミニ作業 13:00～<br>就労プログラム 13:00～ | 書道クラブ 13:30～<br>ニュースポーツ | ニュースポーツ | ニュースポーツ | ニュースポーツ | ランチサービス 12:00～ |
| 午前 | 23/30 | 24/31<br>ランドリー作業 9:30～<br>茶話会 10:45～ | 25<br>「制度の勉強会」10:30～<br>シナプソロジー 10:40～ | 26<br>パソコンプログラム 10:50～<br>制作会 10:45～ | 27<br>SST 10:45～ | 28<br>散策「ひたち海浜公園」 | 29 |
| 午後 | ランチサービス 12:00～ | ミニ作業 13:00～<br>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～ |

※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。