

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 75名(5月 23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
	10	54	3	8
作業班別	花詩工房	食品加工	ボナップ	
	15	39	13	

花詩工房

SHORTBREAD

ショートブレッド

卵不使用。シンプルな素材で、
くちどけ柔らか。 ¥150



COUNTRYROAD

カントリーロード

サクサク生地にパリッとした
アーモンドキャラメル。一番人気。
¥150



STRAWBERRY JAM

いちごジャム

茨城県銚田産の「やよいひめ」を使用。
甘みが強く、まろやかな酸味が特徴。
たくさんのいちご果肉が目にも嬉しいジャムです。
保存料、着色料は一切使用しておりません。
内容量: 150g ¥400



至福のりんごケーキ

生地には手作りの奥久慈りんごコンポートと、北海道生乳100%の国産バターをたっぷり使用。味、食感、すべてにこだわった特別りんごケーキです。



¥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 円かかります

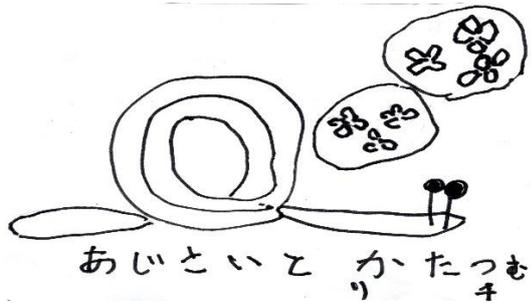
仲間のコーナー

未確認（フライングフィッシュ）寄生生物は、よきも悪くも、生きやみ、ファイマー俺女素数と素数かもね。ちょっとした事きずかってたいした事ないよねあなたはね。相互性互は的に俺女と「おれ！」かひち分かれ。バーケード、ルックス変わらんね少しくらいセロトニン、コップ Nさん

朝日を浴びてパワーをつけよう。
作業はこつこつがんばっておいしい給食を食べたいな。何げない日常だけどずっとたいせつにしたいです。 け。

月・火・金は作業所へ行く。水・木・土はふわりに行く。 T

私は誕生日 たのしかった。
今日も 食品加工でいもならべをしました。
1Rがんばりました。



梅雨のはじまりの頃。
一生叶わない恋もあるね。
素敵な片思い悪くないかな...
次に向かって Let 's Go

「変なの！」 作・I
サメの胃から抜け出した二人は、サメよりも善良な生き物のイルカの背に乗って、海中遊泳をしたのだ!!。
「僕達、まるで童話のアラジンの様だ!。」
「そうよ、もともと私達は夫婦は、仲がとても良かったのッ!。だから、これからも、私は貴方について行くわ!!。覚悟はいいわねっ!。」 「分かったわよっ!!」

《 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

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

T E L 029-219-7633



紙とペン
酒とタバコを
ちゃんぽんに
浮かぶ文句の
なんと多かれ

M
・
O

周五郎
さぶに赤ひげ
長い坂
四日のあやめに
天地静大

M
・
O

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、精神障害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

(5月20日現在 登録者数 男性129名 女性46名 計175名)

クラブ活動&スポーツ

軽音クラブ

日程：22日(水) 13:30～

場所：馬渡事業所 フリースペース

ストレッチクラブ

日時：1、8、21、29 水曜日 13:20～

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、ヨガなど

制作会

日時：1、8、15、22、29 毎週水曜日 10:45～

場所：馬渡フリースペース

ワイワイ楽しく活動しています。

大八郎さんのわくわく工作

日時：21日(火) 10:45～ 第3火曜日

場所：馬渡事業所 フリースペース

ボランティアの大八郎さんに教えていただきながら、新聞紙を使って「ジオラマ」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。

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

“和”の心を大切に活動しています。

♥デザートクラブ♥

25日(土) PM

♪楽奏クラブ♪

日時：18日(土) 14:00～

場所：柳沢ランチルーム

松山千春さんの曲や、プリプリの曲に挑戦します。

ご参加、見学、お気軽にどうぞ!

★新プログラムのお知らせ★

パソコン教室

日時：毎月第3木曜日午後

今月は16日(木)に行います

お楽しみプログラム

日時：13、27日(月) AM

詳細は、掲示板にてお知らせします。

「牛乳パックリサイクルで図書室を作ろう!」

馬渡事業所では、牛乳パックのリサイクル活動をしています。パックを集めることで図書カードに替え、ふわり登録の利用者様に購入する本を選んでいただき、蔵書を充実させていきます。ご協力、宜しくお願いします。

今月の『支援センターふわり』の行事

ミーティング講座

SST

日程: 2、16、30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: 20日(月)
 場所: 馬渡事業所 フリースペース
 時間: 10:45~



仲間と気軽に、おしゃべりを楽しむ集いです。
 自分でお話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: 9、23日(木)
 場所: 馬渡事業所 フリースペース
 時間: 10:45~



困っていること、ニュースで気になっていることなど
 仲間とお話してみましょ。もやもやが解消する
 かもしれません^v^

脳トレプログラム

日時: 第1、2、4、5月曜日 午前
 簡単なクイズ、パズルなどをゲーム感覚で
 楽しみながら脳を活性化していきましょう。
 若々しい能力をめざして、Let's try!!

料理

ランチ-君



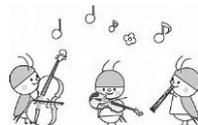
土、日、祝日昼食に、
 ぜひランチサービスを
 ご利用ください。
 いろいろなメニューを
 ご用意しています。
 10時半までの受付で
 す。
 (日程は最終ページの
 カレンダーをご覧ください)

6月の行事予定

10(金) 東海イオンへ行こう!

17(金) 県植物園または海浜公園に行こう!
 ~バラや紫陽花を見に行きましょう~

24(金) ハンドアーチェリー



※コロナの状況により、変更になる可能性があります。

~家族のつどい~

日時: 6月 11日 (土) 13:30~15:00 場所: 馬渡ふわり2階で行います。

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。

※「コロナウイルス」の状況次第で中止となる可能性があります。

担当: 鈴木(愛)

「プログラムポイントゲットキャンペーン」の報告

支援センターふわりでは、皆さんに日中活動を楽しんで頂くため、様々なプログラム・クラブ活動を企画しています。4月の活動にたくさん参加された方をご紹介します(^ ^) /

1番多く参加されたのは、CNさん。色々な活動に積極的に参加され、特に散歩は写真撮影を楽しまれています。2番目はASさん。スタッフからお誘いすると、音楽会では得意な歌唱発表をされました。3番目はY IさんとTSさん。活動の雰囲気を明るく盛り上げて下さるお二人です。

これからも、利用者さまと楽しい活動を行っていきたくと考えています。皆さまのご参加、お待ちしております。

(ふわりスタッフ一同)

CNさん「がんばって参加通いました。思いができました！」

HSさん「私は4位になりました。プレゼントがもらえて嬉しいです。」



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（5月18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	8名	6名	5名	7名	8名	6名	10名	7名
空き状況	2名	0名	1名	1名	0名	0名	0名	0名

GWの3日間5/3、4、5にレクリエーションを開催しました！

スタンプラリー形式で、ラジオ体操・輪投げ・ピンボール・ウォーキングを行いました。

種目ごとにスタンプを集め、ご参加いただいた方にお菓子や飲み物をプレゼントしました。

～参加された方の感想～

「ラジオ体操やウォーキングがいい運動になった」

「お菓子がもらえてうれしかった」

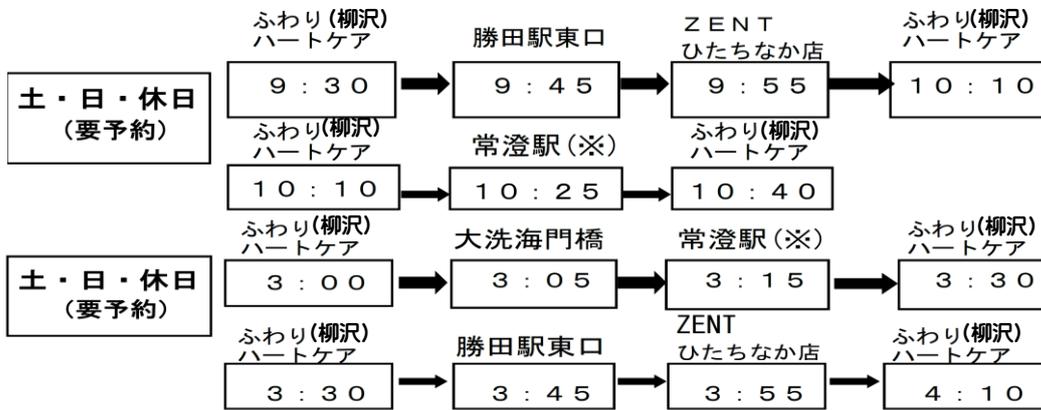


送迎バス 運行時刻のお知らせ

令和4年5月2日より、平日の送迎車の時刻表が変更になります。(空白(停車なし)と の停留所には停車しません)
 ※土日は変更なし

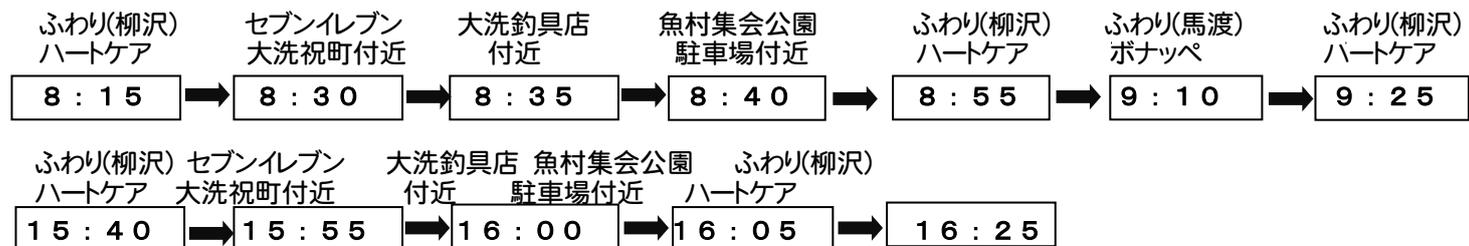
★新しくなりました★

	柳沢 事業所	勝田駅 東口	①⑧ZENT ②⑦⑨モンエ	馬渡 事業所	柳沢 事業所	生活 介護棟	はまざく のり	馬渡 事業所	柳沢 事業所	備考
1便	①8:00	①8:15	①8:25	(停車なし)	①8:40					
2便	②8:40	②8:55	②9:05	②9:10	②9:25					
3便	③9:25	③9:40	(停車なし)	③9:55	③10:10					
4便					④10:10	(停車なし)	④10:20	④10:30	④10:45	
5便	⑤11:15	⑤11:30	(停車なし)	⑤11:45	⑤12:00					
6便					⑥13:00	⑥13:05	(停車なし)	⑥13:15		
7便	⑦13:45	⑦13:30	⑦13:20	⑦13:15						⑦⑧便は、他の便とは逆回りでの運行となります。ご注意ください。
8便	⑧15:45	⑧15:30	⑧15:20	⑧15:15	⑧15:00	(停車なし)	⑧14:50	⑧14:45	⑧14:30	
9便	⑨15:45	⑨16:00	⑨16:10	(停車なし)	(停車なし)	(停車なし)	⑨16:15	(停車なし)	⑨16:25	



<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。

10月1日より、大洗方面の送迎が始まりました。※平日のみ運行。事前予約が必要です。



【編集後記】
 本格的な夏をひかえ、運動不足になりがちですが、体にはくれぐれもお気をつけください。
 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ひ致します。
 お問い合わせ：029-264-1500



令和4年

6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～ 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～ 簡単ストレッチ 13:30～	2 SST 10:45～	3	4
午後							ランチサービス 12:00～
午前	5	6 ランドリー作業 9:30～ 脳トレプログラム	7 生活プログラム 10:45～	8 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	9 みんなで一緒に考えよう 10:45～	10 散策プログラム 「東海イオンへ行こう！」	11
午後	ランチサービス 12:00～	就労プログラム 13:00～	書道クラブ 13:30～	簡単ストレッチ 13:30～			ランチサービス 12:00～ 家族のつどい 13:30～
午前	12	13 ランドリー作業 9:30～ 脳トレプログラム お楽しみプログラム	14 生活プログラム 10:45～	15 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	16 SST 10:45～	17 散策プログラム 「県植物園または海浜公園」	18
午後	ランチサービス 12:00～	就労プログラム 13:00～ 茶話会 10:45～	書道クラブ 13:30～	簡単ストレッチ 13:30～	パソコン教室		ランチサービス 12:00～ 楽奏クラブ 14:00～
午前	19	20 ランドリー作業 9:30～	21 生活プログラム 10:45～ 大八郎さんのわくわく工作 10:45～	22 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	23 みんなで一緒に考えよう 10:45～	24 「ハンドアーチェリー」	25
午後	ランチサービス 12:00～	就労プログラム 13:00～ 脳トレプログラム	書道クラブ 13:30～	簡単ストレッチ 13:30～			ランチサービス 12:00～ デザートクラブ
午前	26	27 ランドリー作業 9:30～ お楽しみプログラム	28 生活プログラム 10:45～	29 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	30 SST 10:45～		
午後	ランチサービス 12:00～	就労プログラム 13:00～ 脳トレプログラム	書道クラブ 13:30～	簡単ストレッチ 13:30～			

※「ランドリー作業・就労プログラム・生活プログラム・パソコンプログラム」は、ハートケアセンターひたちなかの主催の作業・プログラムとなります。
それ以外のプログラムやクラブ活動等は、支援センターふわりが主催のプログラム・クラブ活動となります。