

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をする「食品加工班」③洋食を提供する「レストラン Bonappe(ボナッペ)の営業」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&福祉の店ポしポし

お久しぶりです!!ようこそ♪

☆喫茶なごみ&福祉の店ポしポしへ

「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(6月 22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
	11	53	3	8
作業班別	花詩工房	食品加工	ボナッペ	
	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

茨城県鉾田産の「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



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

《 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



レストランBonappeのKです。

暑い季節になりました。

ぜひレストランへ涼みに来ませんか？

おまちしております。

化合生命体の部位(女神像)人の働きを植えてもらおう
その為には碑石と筆跡を斤々、向日葵(ひまわり)とし
て茜色の空に続く、紺畜生(青葉さん)思う時は部数に
分かつ。1水戸葵隆、サルモレラ、卑見論者、仁肉、糞
と思わずにあなたの虫やり計りダメね、グリーンヒル
ズ、ソーセージ、ナチュラル/ N

睡眠不足になったかな

と思い少し不安になり(とんぷくなし)

無い頭をひねり、思いついた答え。

♡動けばねむりにつける♡と思い

日中活動を私なりに頑張っていたら

あらあらぐっすりねむれるようになりました。

朝が気持ちよいです！ A

「自遊市場」始めます!

コロナ過のため中止になっていた、「自遊市場」を
再開します。

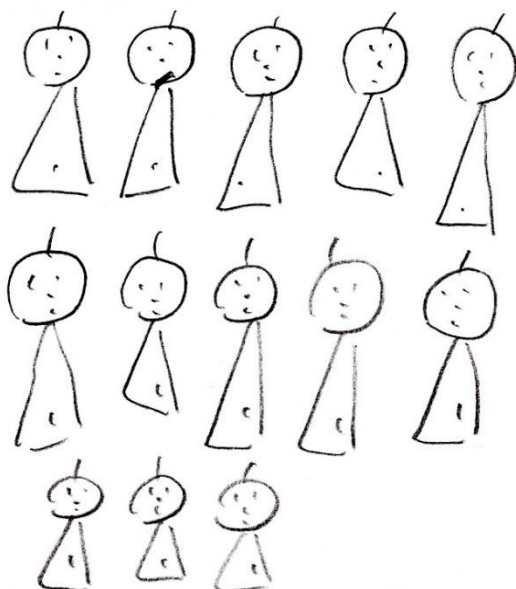
1回目は、令和4年7月30日(土)に行います。

以前のように「フリーマーケット」を中心に、「焼きそ
ば」や「フランクフルト」「トン汁」などを販売します。

また、今回からは「レストラン Bonappe」提供の
「ハンバーガー」の販売も致します。

是非、遊びに来てください。

仲間のコーナー



精神障害は待つことが必要。

時間が必要。

生活のリズムを整えることが必要。 K

「逆理論」作I

年が老化しても、逆に言えば、苦労した成果が現れるもの。恋人と別れてしまっても逆を言えば新しい恋人と出逢える可能性があるねっ！両親が他界したとしても逆理論で言えば親の意志をしっかりと引き継ぐことができる。大事な宝物を盗まれたとしても物では変えられない心の宝を修行で充分得ることができる！！私の逆理論とはそういうものだ！

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

(6月14日現在 登録者数 男性125名 女性46名 計171名)

クラブ活動&スポーツ

軽音クラブ

日程：27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：6、13、20、27日 水曜日 13:20～

制作会

日時：6、13、20、27日 毎週水曜日 10:45～

場所：馬渡フリースペース

「絵手紙」「ひんやりバンド」を作ってみます。

大八郎さんのわくわく工作

日時：19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、牛乳パックを使って「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♥

23日(土) PM

♪楽奏クラブ♪

日時：16日(土) 14:00～

場所：柳沢ランチルーム

「空～翼を広げて」「世界でいちばん熱い夏」

「for・you」を練習する予定です。

パソコン教室

日時：7/21

パソコンを始めたい方募集中です！

スマホ教室

日時：7/14

スマホへの買い替えを

検討されている方はぜひ！

「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: 7、21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: 11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: 14、28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 ※時間はお問合せ下さい
 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)

7月の行事予定

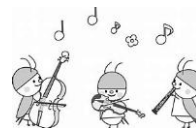
7/1(金) 外出レク 原子力科学館

7/8(金) おしゃれをして
 ボナッペで食事をしよう!



7/30(土) 自遊市場に参加しよう

☆ふわりとして出店しま〜す!



※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: 7月9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)

7/11(月)「歴史映像観賞会」

- ・今回は電話の歴史を振り返ります。
- ・懐かしい映像と一緒に当時の思い出を語り合います。



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（6月22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	5名	5名	7名	8名	6名	10名	7名
空き状況	2名	1名	1名	1名	0名	0名	0名	0名

～家族交流会開催のお知らせ～

コロナ感染症拡大防止のため開催できていなかった、家族交流会を3年ぶりに開催することになりました。

場所： レストラン Bonappe（ボナツペ）

感染症対策のため、以下の日程にて少人数での開催となります。

開催時間

- ① 11:00～12:30
- ② 13:00～14:30

7/16（土）

- ①ラッキー
- ②ドリーム

8/20（土）

- ①モンエマーサ・フラワー
- ②リバティ・スマイル

9/17（土）

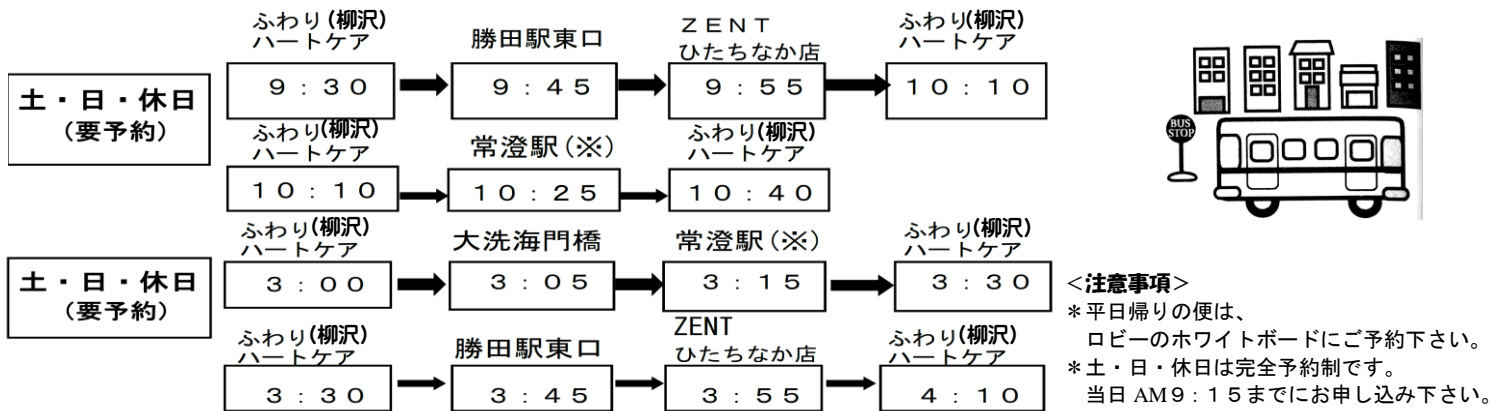
- ①フレンズ
- ②オアシス

送迎バス 運行時刻のお知らせ

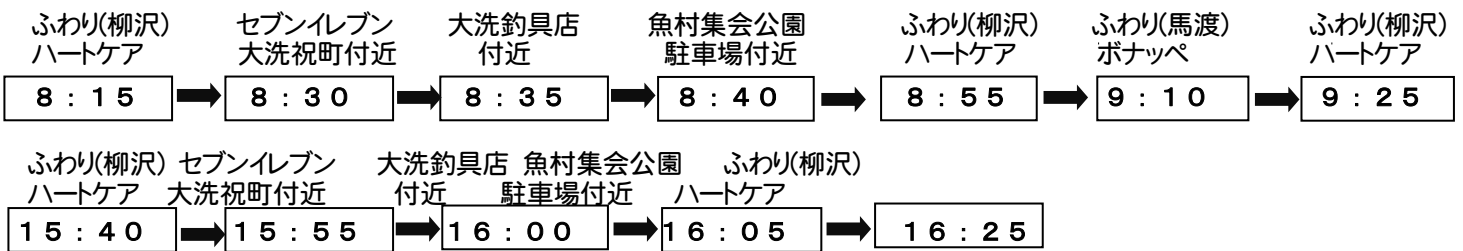
令和4年5月2日より、平日の送迎車の時刻表が変更になります。(空白(停車なし)と の停留所には停車しません)
 ※土日は変更なし

★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	はまぎく 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	



令和3年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】

熱中症にならないようにこまめに水分や塩分をとってください。

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

7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 9:25~ → 外出レク「原子力科学館」	2
午後							ランチサービス 12:00~
午前	3	4 ランドリー作業 9:25~ 脳トレプログラム	5 生活プログラム 10:45~	6 制作会 10:45~ パソコンプログラム 10:50~	7 SST 10:45~	8 → お楽しみプログラム 「オシャレをしてボナッパで 食事をしよう！」	9
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	10	11 ランドリー作業 9:25~ 脳トレプログラム 茶話会 10:45~	12 生活プログラム 10:45~	13 制作会 10:45~ パソコンプログラム 10:50~	14 みんなで一緒に考えよう 10:45~ スマホ教室	15 →	16
午後	ランチサービス 12:00~	就労プログラム 13:00~ 「歴史映像観賞会」	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~ 楽奏クラブ 14:00~
午前	17	18	19 ランドリー作業 9:25~ 生活プログラム 10:45~ 大八郎さんのわくわく工作 10:45~	20 制作会 10:45~ パソコンプログラム 10:50~	21 SST 10:45~ パソコン教室	22 →	23
午後	ランチサービス 12:00~	ランチサービス 12:00~	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~ デザートクラブ
午前	24 / 31	25 ランドリー作業 9:30~	26 生活プログラム 10:45~	27 制作会 10:45~ パソコンプログラム 10:50~	28 みんなで一緒に考えよう 10:45~	29 →	30 自遊市場
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が主催の作業・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。