

# はまぎく通信

第191号

令和4年 10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  
福祉の店ボレボレ
- 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

## 熱帯植物園で森林浴をしてきました！



9月16日(金)、8名のメンバーで茨城県植物園に行って来ました！当日は快晴で、とても気持ちの良い森林浴をすることができました。

道中、カマキリが頭に落ちてきたりと、虫たちに歓迎されながら熱帯植物園へと到着すると、園内には世界最大のカブトムシとして有名なヘラクレスオオカブトやギラファノコギリクワガタなどが生体展示されていました。その他にも食虫植物や大きな滝も観察することができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。



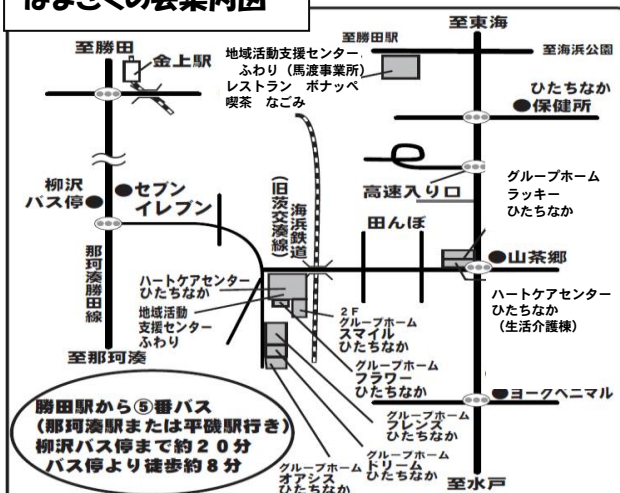
## 10/15(土) 秋祭りを馬渡地区で開催します！



※参加できるのはハートケアセンター登録者、ふわり登録者、登録者家族、ボランティアの方のみとなります。



### はまぎくの会案内図



### ～10月号目次～

- <表紙>9月の行事感想・案内図・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
- <4 P> 支援利用者数・10月のクラブ活動・スポーツなど
- <5 P> ミーティング講座・ランチ君・10月の行事予定・家族のつどい
- <6 P> GH入居者数・GHについて
- <7 P> 送迎のお知らせ・編集後記
- <8 P> 10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は自信がない」  
「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、不安を感じている方。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。

体験前にまずご連絡、ご相談ください。お待ちしております。  
給食を利用する方は有料です。

お問い合わせ TEL 029-264-1500 まで

ハートケアセンターは、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。

TEL029-276-9040

登録者数 75名(9月21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	51	3	9
作業班別	花詩工房	食品加工	ボナッペ	
	14	39	13	

## 花詩工房



### WEEKEND CITRON

ウィークエンドシトロン

レモンケーキが完全リニューアルして登場。  
レモンピール入りのスポンジをレモンアイシングでコーティングした、香り・味ともにすっきりと爽やかなバターケーキです。お買い求めの際は花詩工房のスタッフまでご注文下さい。

※製造にお時間を頂く場合がありますので、ご入用の際はお早めにお声かけください。



**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

## 食品加工

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

## 《 レストラン ボナッペ 》

茨城のこだわりの食材を使った洋食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（祝日も営業します）

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 ひたちなか市馬渡字砂久保 558-1

T E L 029-219-7633



## 《 ハートケアのお知らせ 》

10月は秋も本番に入り、行楽のシーズンとなります。「ハートケアセンターひたちなか」でも10月末から11月にかけてはいろいろなイベントや場所で商品の販売を行う予定です。

10/18 那珂市役所と 10/26 ひたちなか市役所で焼き菓子や食品の加工品を販売します。また、11/3には虎塚古墳や水戸京成、那珂湊高校などでも販売します。

お近くにいらした方はぜひ売り場をのぞいてみてください。



## 仲間のコーナー

「発想」 作 I

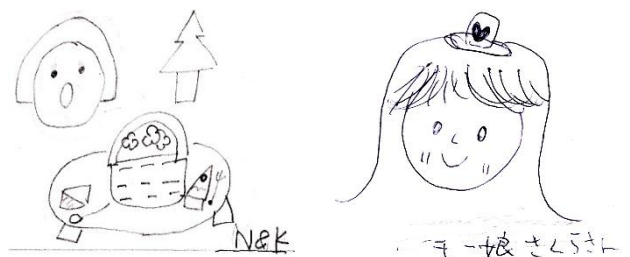
人は皆心の中に発想の力を持つ。ルネサンスの天才レオナルド・ダ・ビンチがその代表者と言えるだろう！。彼は「人はいかにして空を飛べるだろう！？」という難問を翼を制作する事で打ち破ろうとした。しかしその試みは見事に失敗してしまった。悔しいだろう！！

B面あのね、あのよ、心の人間視玉ちゃん、飛び交う私たちが飛び火しないでねいつしか凜(りり)しく成るでしょう。恐竜怪獣直、コロナ禍、気化して奇禍にあって終わってしまう宇宙人俺さ、我々は向うに行く又会う日には立派成って地球のファミリーに会いたいものだ。幻鏡者 N

趣味をみつきたい私 何がいいのかまよってる  
手先の細々としたこと… たとえば編み物 洋さい  
かぎばり ひたすら手芸をしている姿に 子供のころ  
憧れてた。

朝起きて  
明るいカーテン  
ときあけて  
階段おりの  
恋しい我家  
あの頃は  
麦わらトンボが  
多かった  
塩辛トンボが  
あこがれた  
た

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

( 9月 12日 現在 登録者数 男性 118名 女性 45名 計 163名 )

## クラブ活動 & スポーツ

### 軽音クラブ

※今月はお休みします。

### ストレッチクラブ

日時 : 毎週 水曜日(午後から)

### 制作会

日時 : 毎週水曜日 10:45～

場所 : 馬渡フリースペース

5日・12日は、秋祭りの準備をします。

皆さんどうぞ参加してください。

### 大八郎さんのわくわく工作

日時: 18日(火)10:45～

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るので、簡単に仕上がるはず! 参加費無料です。

### 書道クラブ



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

自分の思いを言葉で表現して、楽しんでいます。

### ♪ 楽奏クラブ ♪

日時: 8日(土) 14:00～

場所: 柳沢ランチルーム

秋祭りで発表する曲を練習します!

### デザートクラブ

23日(日)!! 13:00～

### マジックイベント 29日

10:30～12:00 馬渡事業所(柳沢からの送迎有)

水戸マジッククラブの皆さんが来てくれて

マジックショーと簡単マジック講座を行います。

(おやつ付き)

### 手作りトートバック、販売中!

ふわりでは、手作りの縫製品を販売しています。

作者Tさんのオリジナルデザインの、世界にただ一つのバックです。

ハートケアセンターロビー、レストランポナッパにてお買い求めいただけます。

ぜひ、ご覧くださいませ(^ ^) /



# 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：6日(木)、20日(木)、  
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：13日、27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：月曜日 ※時間はお問合せ下さい  
(10日はお休みです)

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)

## 10月の行事予定

スポーツ大会 8日



秋祭り 15日



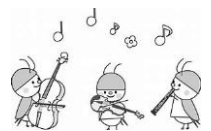
マジックショー 29日

10/15のお祭りに向けて  
準備があります。



## ～家族のつどい～

10月 8日 (土) 13:30～15:00を予定 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。  
※「新型コロナウイルス」の状況次第で中止となる可能性があります。



担当：鈴木(愛)

## 10/29(土)馬渡事業所を開所します (柳沢は終日閉所となります)

- ・午前中 ハートケアと合同企画  
「マジックショー」があります。
- ・利用料はかかりません。  
ランチサービスはありませんが、なごみの  
メニューが割引で食べられます。

## 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。  
もし、ご不要な牛乳パックが  
ありましたら、ご協力のほど  
よろしくお願い申し上げます。



# 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 （9月12日現在）

ラッキー＆スマイル  
入居者募集中！

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	6名	8名	8名	6名	10名	7名
空き状況	2名	1名	0名	0名	0名	0名	0名	0名

8月27日（土）にひたちなか市と  
合同の避難訓練を実施しました。

支援センターふわり（馬渡館）が福祉避難所となり、グループホームやハートケアセンターからの移送、連絡調整の訓練を行いました。実際に避難袋を持ち出してみるなど、緊張感のある訓練となりました。また、ひたちなか市役所から、防災グッズや非常食をいただきました。非常食を食べてみておいしかったとの声が多く聞けました。



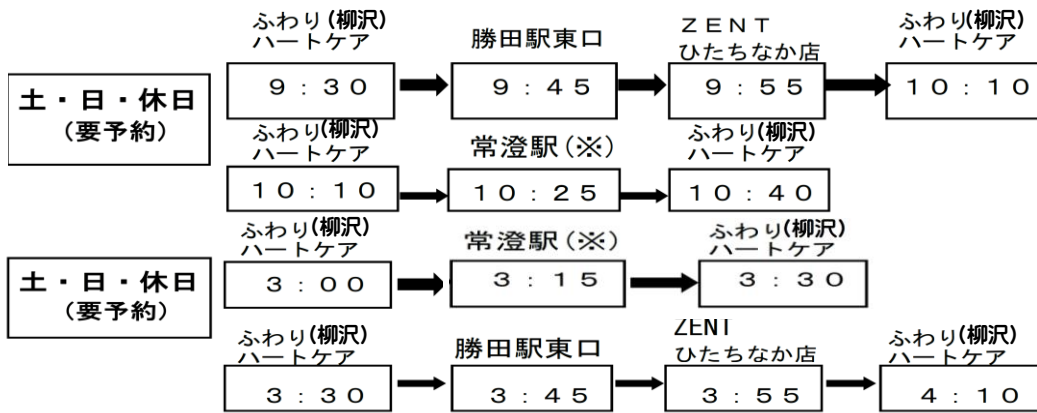
実際に頂いたもの

# 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

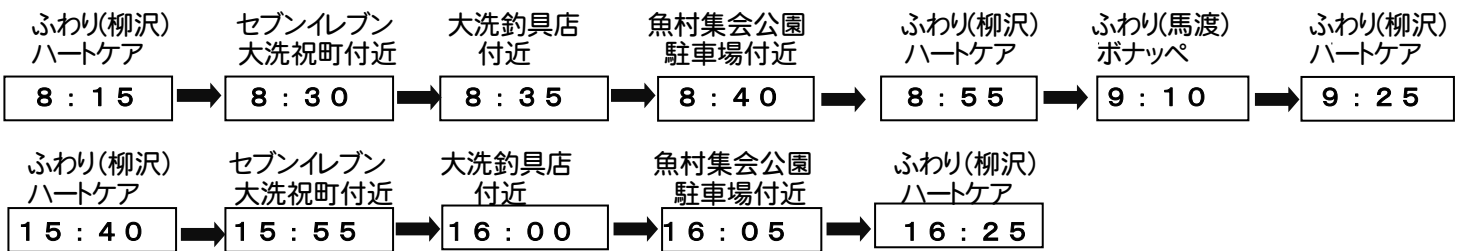
## ★新しくなりました★

	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>  
 \*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】

少しずつ肌寒い日が増えてきましたね。気温に合わせた服装の調整を心掛けていきましょう。

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ひ致します。

お問い合わせ：029-264-1500



令和4年

# 10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							ランチサービス 12:00～
午前	2	3 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	4 生活プログラム 10:45～	5 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	6 SST 10:45～	7	8 ひたちなか市 心身障害者(児) スポーツ大会
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～	ストレッチクラブ 13:30～			ランチサービス 12:00～ 楽奏クラブ
午前	9	10スポーツの日	11 ランドリー作業 9:25～ 生活プログラム 10:45～ お楽しみプログラム	12 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	13 みんなで一緒に考えよう 10:45～	14 お祭り準備	15 秋祭り
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～ お祭り準備週間	ストレッチクラブ 13:30～			
午前	16	17 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	18 生活プログラム 10:45～ わくわく工作 10:45～	19 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	20 SST 10:45～	21	22
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～	ストレッチクラブ 13:30～			ランチサービス 12:00～
午前	23 デザートクラブ 13:00～ 30	24/31 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	25 生活プログラム 10:45～ お楽しみプログラム	26 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	27 みんなで一緒に考えよう 10:45～	28	29 マジックイベント 馬渡開所 柳沢は閉所
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～	ストレッチクラブ 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。