

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。体験前にまずはお連絡・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を営業する「Bonappe(ポナッペ)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。

喫茶なこみ&福祉の店ボレボレ

☆喫茶なこみ&福祉の店ボレボレ

「ボレボレ」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したが、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

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	ポナッペ	
	13	40	13	

～配送料金変更のお知らせ～

今年は配送業者を「福山通運」に変えた為、配送料金がお安くなっています。

干し芋のご注文をお待ちしております。

ぜひご利用ください。

食品加工

花詩工房



『ショートブレッド』
卵を使わずに作った
さっくりとしたクッキーです。
□の中での芳醇な香りを感じてください。

SHORTBREAD

ショートブレッド ¥150

『至福のりんごケーキ』
奥久慈りんごを使った
りんごケーキです。

秋の味覚をお楽しみください。



至福のりんごケーキ

¥1500

	北海道・九州	北陸・東海・信越 関東・東北	近畿	中国・四国	沖縄
5kgまで	710	580	600	630	1340
10kgまで	920	680	720	770	1550
15kgまで	1150	790	850	930	1800
20kgまで	1450	930	1040	1150	2050
25kgまで	1780	1120	1280	1430	2320

※配送料金はお客様のご負担となります。ご了承ください。

※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となり、別途料金がかかります。

《 レストラン ボナッペ 》

茨城県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。
「12/1～1/31 ひたちなかで食べよう応援補助金もって ひたちなかで食べよう」
500円キャッシュバックキャンペーンを実施します。
先着400名様のみとなりますので、ぜひご利用ください。

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、営業時間に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 》

街にクリスマスソングの流れる季節となりました。「12月はどこか素敵なレストランで食事を!」なんて考えてはいませんか?
12/20～12/23の期間ボナッペではクリスマスランチのご用意をしております。
ステキなランチをご用意してお待ちしております。



仲間のコーナー

風呂・一作
風呂は暖かくて天国!
もし風呂がこの世に無かったら
ア力だらけに成るし、地獄状態!
風呂は気分転換、愛を見つけて
恋を見つけて!。なければ、
第一の地獄に成ってしまう!。
Tにもかくにも、ために T
で入浴!。いい入、見つけるかも。

この大地に音を御す人間という名の日く
存在E。Tとスコピオン淀子さんとセレッ
ソ大阪、サスバ草津のアリはコロジイ。つな
げよう真逆な方向性、自己嫌悪に気を付
けながら大巨も音符に合わせて。東京失
調デバ。カボチャのハローイン地球外生命
体、パイオハザー、鍋とお椀
N

水木土はふわりへ行く。月火金は共同作
業所ふれあいへ行ってきます。水木は馬
渡館へ行く。
T

下割飲み
< 腹
< 天国
出 じや地
で な
酒 間
安 本
も 飲
は 飲
で は
< 下
< 割
< 飲
< み

元気で達者でな、仕事
は頑張ります。プライベ
ートも充実です。空間
はゆっくり休みます。
A

がんばるのは良い事だけど体力、メンタ
ル、くすすまでがんばれないよ。(ストレスも
だめだ!)私は弱い人間だ...でもおかれた
所で小さな花を咲かせているつもり。そこそ
こ...それが...私の生きる道。 あ、KE



★ニューフェイス★

Q1. お名前(イニシャル)・生年月日・血液型を
教えてください。

H. Iさん・1958年8月24日・O型

Q2 ニックネームはありますか?

特になし

Q3 趣味・特技は何ですか?

趣味 書道、ドライブ

Q4 好きな食べ物、苦手な食べ物は何ですか?

好きな食べ物 : スイーツ、柿等

苦手な食べ物 : 無。

Q5 好きな芸能人(有名人)はだれですか?

坂本冬美



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

(11月22日 現在 登録者数 男性 118名 女性 46名 計 164名)

クラブ活動&スポーツ

軽音クラブ

21日(水)

ストレッチクラブ

日時：毎週 水曜日(午後から) 7.14.21日

制作会

日時：毎週水曜日 10:45～

場所：馬渡フリースペース

仲間とクリスマスの小物づくりを楽しみませんか？
折り紙、画用紙、絵の具など、ご用意しております。

岡部さん、
第22回全国障がい者スポーツ大会
卓球の部 優勝 !!



10月に、出場する岡部さんの壮行会を開き、
岡部さんから卓球に関するお話を伺ったり、
心から応援を送りました！



～岡部さんよりメッセージ～
みんなのおかげで優勝することが
出来ました！
ありがとうございました！

書道クラブ



毎週火曜日 13:30～ 30分程度

*27日(火)はお休みです。

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：17日(土) 14:00～

馬渡フリースペース

冬の曲を中心に、音楽を楽しみましょう♪

デザートクラブ

10日(土)!! 13:30～

大八郎さんのわくわく工作

日時：20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。

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：1、15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：8、22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^



脳トレーニング

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)

12月の行事予定

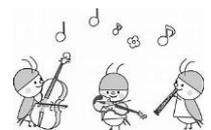
12/14 クリスマス会
 12/24 忘年会

映画鑑賞 (日程未定)
 那珂市ヘショッピング (日程未定)

内容は掲示板をチェック!

～家族のつどい～

12月10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。
 ※「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)

12月9日(金) 仲間企画「オセロ大会」

オセロを好きな方、やったことない方、
 どなたでも参加OKです。
 「やったことがない!」という方も仲間がついてますよ!
 ぜひ優勝めざして参加してください!

場所：馬渡フリースペース
 時間：10:30～、13:30～

12月1日(木) ナイスハート美術館を観覧しましょう

ふわりメンバーから、絵画部門にお2人、
 工芸部門にお2人、書道部門にお1人が
 出品されました。

作者の皆さんが時間をかけて丁寧に完成させた、
 素晴らしい作品です。仲間と観に行きましょう!

(馬渡事業所・柳沢ハートケア
 13:00 出発 15:00 着予定)

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（11月11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	9名	6名	6名	8名	8名	6名	10名	7名
空き状況	1名※	0名	0名	0名	0名	0名	0名	0名

※現在 体験者有

新しくGHに入られた方をご紹介します!

Q1 お名前(イニシャル)・生年月日・
血液型を教えてください!!
S・T S 49年3月25日 AB型

Q4 好きな食べ物、嫌いな食べ物はなんですか?
やきそば



Q2 ニックネームはありますか?
さと

Q5 好きな芸能人(有名人)はだれですか?
宮崎よしこ

Q3 趣味はなんですか?
体を動かすこと

Q6 みなさんにメッセージをどうぞ
末永くよろしく願います。

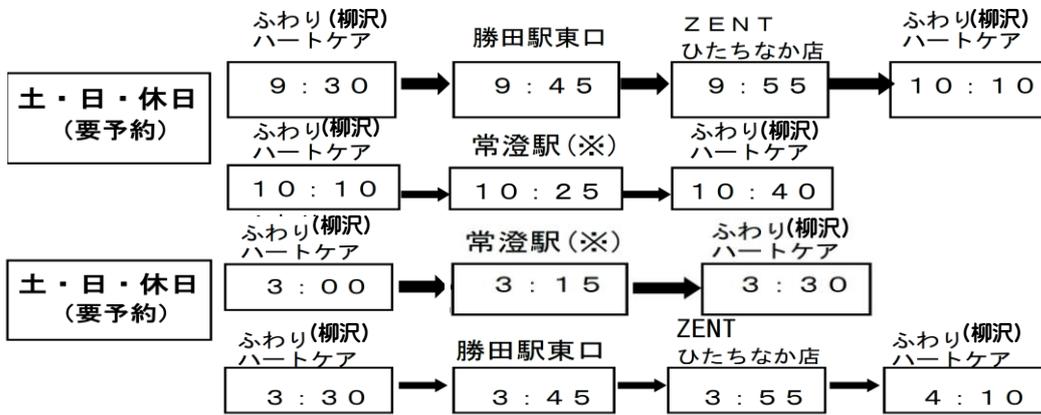


送迎バス 運行時刻のお知らせ

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

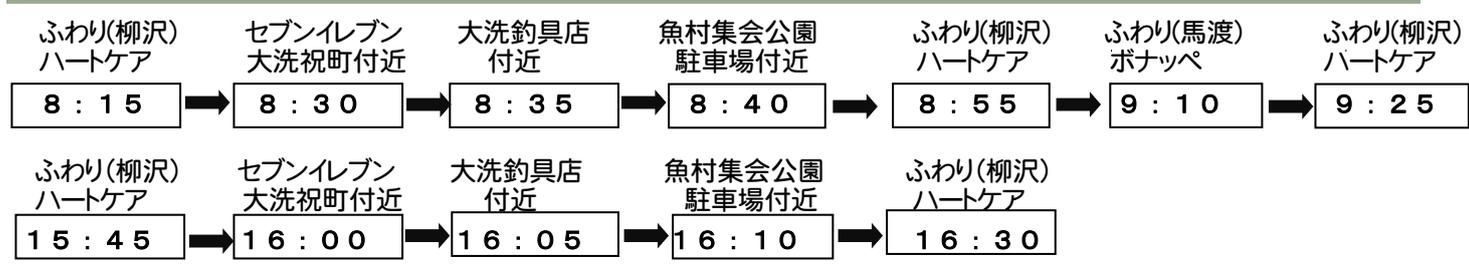
★新しくなりました★

	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】

クリスマスイルミネーションが目を楽しませてくれる季節となりました。
 忙しい年末ですが、体にお気をつけてください。

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

12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～ SST 10:45～	2	3
午後					ナイスハート美術展見学		ランチサービス 12:00～
午前	4	5 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	6 生活プログラム 10:45～	7 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	8 みんなで一緒に考えよう 10:45～	9	10
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～		オセロ大会(馬渡)	ランチサービス 12:00～ デザートクラブ 13:30～
午前	11	12 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	13 生活プログラム 10:45～	14 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	15 SST 10:45～	16	17
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～ クリスマス会			ランチサービス 12:00～ 楽奏クラブ 14:00～
午前	18	19 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	20 生活プログラム 10:45～ わくわく工作 10:45～	21 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	22 みんなで一緒に考えよう 10:45～	23	24 ふわり忘年会
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～
午前	25	26 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	27 生活プログラム 10:45～	28 大掃除	29	30	31 大晦日
午後	ランチサービス 12:00～	就労プログラム 13:00～			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～

※「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。