



# 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？

体験前にまずはご連絡、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、清掃作業も行っています。

## 喫茶なごみ&福祉の店ポレポレ

### ☆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。

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
	11	52	3	12
作業班別	花詩工房	食品加工	ポナッペ	
	13	41	12	

R5年9月22日現在

## 食品加工

5月頃から始まった、らっきょうの加工も無事に終わりました。皆様のおかげで今年も、おいしいらっきょうの甘酢漬けを作ることができました。昨年漬けたらっきょうもおいしくできたので、ぜひ、皆様、食べてみて下さい。

らっきょうの甘酢漬け 290円となっています。



## 花詩工房

～今月のおすすめクッキーのご紹介～

### ☆「ショートブレッド」

「サクサクした焼き菓子」という意味のあるこのクッキーはスコットランドの伝統的なお菓子です。ハートケアセンターのショートブレッドは北海道産小麦「スノウフレーク」を贅沢に使用し、香り高く優しい味わいに仕上げました。商品の入れ替えの為、在庫がなくなり次第販売終了となります。今しか味わえない一品をぜひご賞味ください。

## 《 レストラン ボナッペ 》

秋に入り、おいしいお芋の採れる季節となりました。  
ボナッペでは限定のスイーツとして、さつま芋のブリュレを  
お出ししています。ぜひご賞味ください。

**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



## イベントへの参加と 物販についてのお知らせ

「ハートケアセンターひたちなか」では、10月から12月にかけて、ひたちなか市近隣の地域でのイベントに参加して、模擬店を行ったり、「ハートケアセンターひたちなか」で作られた商品の販売を行います。各イベントにお越しの際にはぜひお立ち寄りください。

### ●模擬店

10/14～15(土、日)イソザキ大創業祭

10/21(土)はまぎくの会秋祭り

11/4～5ひたちなか市産業祭 他

### ●商品販売(焼き菓子、らっきょうの甘酢漬け、

豆板醤、焼肉のタレ、ジャム等)

10/3(火)那珂市役所販売

10/7(土)ディライトホーム祭り

10/25(水)ひたちなか市役所販売

精神保健福祉フォーラム

11/2～5(木～日)虎塚古墳販売

11/5～(日)菅まちカフェ 他

## 仲間のコーナー



畜生たりとてあれでは！キャベツのチ切り、オーメン鏡  
水瓶を滴下して集め返えり お話を寄せてない R君  
致ら示ないでね 気度 ロツテと昭、アート薄汚れた考え  
セロトリン クリオベリル キャッツアイ  
穴ね同義語 N

10月15日に大分に引越しすることになりました。

約8年間お世話になりました！！

たまに顔を見せようと思うので

よろしく願います。

ボナッペもよろしく！！ K

「ある母子の会話」

ママ、これってアスファルトっていうの？ そうだね

その下はどうなっているの？ 土があるんだよ

土があつたら植物さんが生きてこられるね でもアスファルトがあるからねえ

植物さんかわいそう 人間って勝手だね

## ☆ニューフェイス☆

Q1 お名前・生年月日・血液型を教えてください  
K.S S38. 10. 2 A

Q2 趣味特技はありますか？  
自転車で運動

Q3 好きな食べ物、苦手な食べ物は何ですか？  
好きなもの：ウナギ 苦手なもの：固いもの

Q4 好きな芸能人(有名人)はいますか？  
森星

Q5 みなさんにメッセージをどうぞ  
どうぞよろしく



# 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、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？

## クラブ活動 & スポーツ

### 軽音クラブ

10/21(土)「秋祭り」で発表します・お楽しみに！！  
※10月の練習、はお休みです。

### ストレッチクラブ

毎週 水曜日(13:30～馬渡フリースペース)  
ダンスを練習したり、ストレッチ体操や卓球などで  
身体を動かしましょう。

### 制作会

日時：毎週水曜日 10:45～  
場所：馬渡フリースペース  
今月は10/21(土)の「秋まつり」の準備として、看板を作ったり花を飾ったり、  
皆様のご参加をお待ちしています。

### わくわく工作

10月17日(火)

### eスポーツクラブ

(毎週火曜日馬渡館にて)

●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  
【令和5年4月1日より、無料となりました。】

\*土日祝日は柳沢営業所のみ開設

\*第4土曜日は馬渡営業所のみ開設

(9月20日 現在 登録者数 男性 118名 女性 45名 計 163名)

### 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

「秋まつり」で飾る作品を作ってみませんか？

### ♪ 楽奏クラブ ♪

練習日時：7日(土) 13:30～  
柳沢ランチルーム

※10/21(土)の「秋まつり」で、  
歌&ギター&ダンスを発表します。  
どうぞお楽しみに！！

### デザートクラブ

10月はお休みです

### お楽しみプログラム

10月10日(火)

10月27日(金)

詳細は掲示板でお知らせします。

～お問い合わせ～

支援センターふわり 029-219-8155

# 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: 5日(木)、19日(木)  
 場所: 馬渡事業所 フリースペース  
 時間: 10:45~



人間関係のつまずきや、生活上の不得意なこと、  
 相談したり解決策を考えたりしています。

### みんなで一緒に考えよう

日程: 12日(木)、26日(木)  
 場所: 馬渡事業所 フリースペース  
 時間: 10:45~



悩みごとはありませんか? もし良かったら  
 フリースペースの仲間と解決策を考えてみましょう。

### 脳トレプログラム

日時: 毎週月曜日

10:45~ 馬渡フリースペース

簡単な地理クイズ、クロスワードパズルなど  
 楽しみながら脳の活性化をしてみましよう!

### ~家族のつどい~

11月11日(土) 13:30~ 馬渡フリースペース



家族の思いを

担当: 鈴木(愛)

お話しませんか?

### ★ふわりからのお知らせ★

- 10月第4土曜日は柳沢開所となります。  
 10/21(土)秋祭り開催の為、自遊市場は  
 ありません。
- 麻雀クラブは不定期に行われます。  
 掲示板をご確認ください。
- e-スポーツクラブは毎週火曜日になりました。  
 見学お待ちしております。

### 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)

## 「第22回秋祭り」を

開催します!!

日時: 10月21日(土) 10時~14時  
 ※雨天中止

場所: ひたちなか市馬渡砂久保 558-1  
 (柳沢事業所はお休みです)

内容: 焼きそば、焼き菓子、パン等、  
 福祉施設による出店販売。  
 ステージでは、「磯節道場」  
 「ポッカポカバンド」、ダンス等  
 楽しいイベントあり。ゲストに、  
 ひたちなか市準公認キャラクター  
 「みなとちゃん」も来場!  
 みなさまどうぞご来場ください。

### ※送迎車について

通常のコースとは変わります。  
 ご利用の方はふわりスタッフへ  
 ご予約下さい。



# 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へ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月末 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	5名	5名	8名	8名	6名	10名	6名
空き状況	1名	1名※	1名※	0名	0名	0名	0名	1名

※体験者有

### 〈那珂湊花火大会鑑賞〉

9月9日（土）に、グループホームの駐車場で、花火の鑑賞レクを行いました。

前日は台風で、あわや避難かと思うほどの大雨で開催が危ぶまれましたが、

当日は、晴れて無事、参加者総勢 24 名で、夜空を彩る、

幻想的な花火鑑賞をすることができました。

ジュースとお菓子つきで、みなさん自由にすごしていただけました。

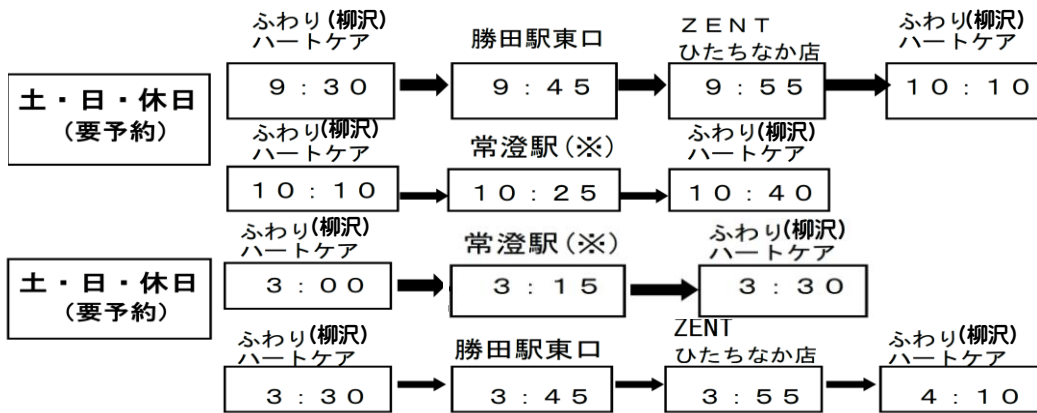


# 送迎バス 運行時刻のお知らせ

令和5年9月1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)

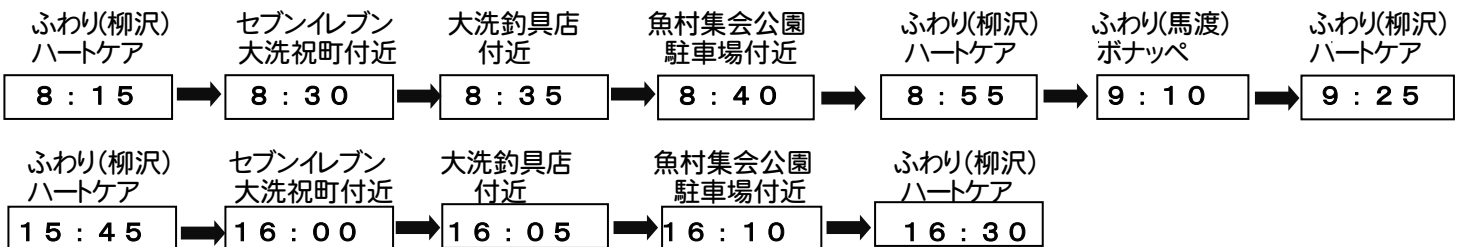
※土日は変更なし

	柳沢事業所	勝田駅東口	ZENT	馬渡事業所	柳沢事業所	生活介護棟	はまぎくの里	馬渡事業所	柳沢事業所	備考
1便	8:05	8:20	8:30	(停車なし)	8:40					
2便	8:40	8:55	9:05	9:10	9:25					
3便	9:25	9:40	9:50	9:55	10:05					
4便			⑦⑧ZENT	馬渡事業所	柳沢事業所	10:10 (停車なし)	10:15	10:25	10:40	
5便	11:15	11:30	(停車なし)	11:45	12:00					
6便					13:00	13:05 (停車なし)	13:15			
7便	13:45	13:30	13:20	13:15						⑦⑧便は、他の便とは逆回りで運行となります。ご注意ください。
8便	15:45	15:30	15:20	15:15	15:00	(停車なし)	14:50	14:45	14:30	
9便	15:45	16:00	16:10	(停車なし)	(停車なし)	(停車なし)	16:15	(停車なし)	16:25	



**<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。

## 大洗方面の送迎をしています。※平日のみ運行。事前予約が必要です。



### 【編集後記】

そろそろ涼しくなってきましたね。健康管理に気を付けて、お互いに頑張りましょう。

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5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	2 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	3 生活プログラム 10:45～	4 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	5 SST 10:45～	6 →	7
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 13:30～
午前	8	9	10 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	11 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	12 みんなで一緒に考えよう 10:45～	13 →	14 障害者スポーツ大会 9:15～12:20
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～	ストレッチクラブ 13:30～			ランチサービス 12:00～
午前	15	16 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	17 生活プログラム 10:45～ わくわく工作 10:00～	18 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	19 SST 10:45～	20 →	21 秋祭り
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～		マージャンクラブ 13:30～	
午前	22	23 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	24 生活プログラム 10:45～	25 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	26 みんなで一緒に考えよう 10:45～	27 →	28
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	29	30 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	31 → 生活プログラム 10:45～				
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～				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。