



# 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(ボナッ  
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
	9	54	2	13
作業班別	花詩工房	食品加工	ボナッペ	
	16	39	10	

R6年1月24日現在

## 食品加工

11月の大安日から始めた干し芋加工の作業も12月  
からは、それいゆ様のご協力を得て順調に作業は進んで  
おります。

紅はるかの丸干しをメインに作業に取り組んでいます  
が、工程としては加工後、乾燥機に7時間入れ、自然乾燥  
で5～7日ほど費やします。乾燥具合を見るために必要な  
工程となります。その後、数名で品質をチェックし乾燥  
具合、出来の良しあしを見定め、正規品と切甲品、処分  
するものを選別します。厳選されたもののみ正規品として  
ラッピングされます。手間をかけているため1日20～  
25袋の生産量となっています。予定としては4月の上旬  
まで芋加工の作業が続きます。

今回、多数のご注文をいただきまして誠にありがとう  
ございます。まだまだお待たせしているお客様においては、  
今しばらくお時間をいただきたいと思います。  
どうぞご了承いただけると幸いです。



## 花詩工房

### 昨年好評をいただいた 「さくらクッキー」



SAKURA ※春季限定

桜クッキー

3月からの販売を目指して  
現在準備を進めています！

ぜひお楽しみに！

## 《 レストラン ボナッペ 》

冬の健康はお肉から!!  
寒さが厳しいこの季節は食事をしっかり摂ってスタミナをつけることが大切です。  
ボナッペの美味しいお肉を食べて冬を乗り切りませんか?  
この季節のおすすめは茨城県を代表する美明豚を使ったローストポークが一押しです。  
厚切りでボリュームのある食べごたえがあるメニューとなっています  
ぜひご来店を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



## お知らせ

JR東日本の「JRF MALL ふるさと納税」で、ハートケアセンターひたちなかの花詩工房で作っている「駅名菓 トレンシエ」が返礼品となっています。その為、1/27から2か月間の予定で、勝田駅のエキナカに「駅名菓 トレンシエ」が展示されました。

1/28の勝田全国マラソン大会では、きっと全国から来た選手やお客様方に「駅名菓 トレンシエ」を見ていただけたのではないかと考えています。

勝田駅をご利用の際には、エキナカの「返礼品の展示ブース」をのぞいてみてください。海浜鉄道の駅名を付けたかわいらしいお菓子が並んで皆さんを待っています。



## 仲間のコーナー

パラドックス人のさえこの方よくてしゅう色の人ソケット人生の始まり煌に気を付けて彦子さん、サビのとこね、しえきやねニッケルカルシウム  
私の基へ、私って何者なの、もちきり野郎(漢)よ、健込業者ホトグラフ用紙柿のねのアドカボ呉化学の再生力も考えてねミントチョコさん携え我、チーターけ。エナゾー N

平和が一番  
健康が大事  
健康じゃないことを自慢しない方がいいなあ F

子の苦勞は 親の苦勞  
子供は親の分身だから  
N.M

スポーツは疲れるけど楽しいです  
Y.S

春を告げ  
舞う小雪が  
ちらちらと



## 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  
M・K 1998年1月13日 O型
- Q2 ニックネームはありますか?  
あります。(マッキー)
- Q3 趣味、特技は何ですか?  
趣味は食べること、歌うこと、寝ることです。  
あと、犬に触ること、自分磨きです。特技はありません。
- Q4 好きな食べ物、苦手な食べ物は何か?  
好きな食べ物は唐揚げと寿司とハンバーグです。  
苦手な食べ物は特にありません。思いつかないです。
- Q5 好きな芸能人(有名人)は誰ですか?  
いません。
- Q6 皆さんにメッセージをどうぞ  
よろしくお願いします!



# 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

28日(水) 13:30~  
馬渡フリースペース

### ストレッチクラブ

水曜日 13:30~  
馬渡フリースペース  
かたくなった体をゆったりとした  
ストレッチ体操でほぐしましょう

### 制作会

毎週水曜日 10:45~  
馬渡フリースペース  
「ひな人形」を作りますよ~♪

### eスポーツクラブ

(毎週火曜馬渡館にて)  
格闘ゲーム、FPS、フットボールゲーム等  
様々なタイトルで活動  
チームへ加わりたい方募集中です!

2023からふわりでeスポーツ活動を開始しました。  
去年の12月には、3人一組で行うFPS × バトルロワイヤルゲーム  
の全国の施設が参加する大会に出場し、20位中13位という結果  
を出しました。  
今年は様々な競技タイトルに挑戦し、大会優勝を目指して頑張っ  
ていきたいと思っておりますので応援よろしくお願ひします。



●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

(1月25日現在 登録者数 男性 116名 女性 46名 計 162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

たまにはサラサラと和歌を  
書いてみませんか?



### ♪楽奏クラブ♪

24日(土) 10:30~  
馬渡フリースペース

「栄光のかけ橋」を練習します。  
音楽が好きな方、どうぞご参加ください

### デザートクラブ

10日(土) 13:30~

柳沢ランチルーム 参加費 100円  
バレンタインデーのお菓子作りをします

2月6日(火)「なつかしい映画をみよう」

2月22日(木)「温泉でリフレッシュ!!」

詳細は、掲示板でお知らせしています。  
申し込み方法など、どうぞご確認ください。  
ご参加お待ちしております。

~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

8、22日(木)10:45~  
馬渡フリースペース



人間関係のつまずきや、生活上の  
不得意などの解決策を考えてみよう

### みんなで一緒に考えよう

1、15、29日(木)10:45~  
馬渡フリースペース

仲間とテーマを決めて、  
楽しく、時には真剣トークしよう



### ランチ-君



土、日、祝日の昼食に、  
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)

### 2月の行事

2日(金)「節分豆まき」

10:45~馬渡フリースペース  
12:30~ランチルーム  
楽しいゲーム形式で行います。  
景品がなくなり次第終了です。



### 脳トレプログラム

5、19、26日(月曜日) 10:45~  
馬渡フリースペース

クロスワードパズルや簡単なゲームで  
脳を活性化しよう!

### ~家族のつどい~

2024年3月9日(土)

家族の思いを 担当: 鈴木(愛)  
お話しませんか?



### マーじゃんクラブ

不定期の活動ですが、メンバー同士で相談して、月に1回行って  
います。「マーじゃんができる」「昔やったことがある」という方、  
男女問わずどうぞご参加ください☆



### ★ふわりからのお知らせ★

○2月の交流会「ハワイを感じよう」

時間: 13:30~ 参加費: 100円

会場: 馬渡フリースペース

ボランティアさんが、フラダンスを優しく教えて下さいます。  
パウスカート(フラダンスの衣装)も用意してありますので、  
ぜひご参加ください。

お申し込みは掲示板又はお電話でどうぞ~!

### スポーツプログラム

2月13日(火)

体育館でソフトボールやバレー、  
バスケットなどを行っております。  
みんなで楽しく運動してみたいと思う方は  
是非ご参加ください!



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

## 今年もおせちを作りました!!

メンバーさんにお正月気分を味わってもらおうと企画している、毎年恒例のおせち料理。

皆さん楽しみにされていて、年末の見回り時に一緒にお届けしました!

元日の朝に食べてくださいと前日にお渡ししていますが、待ちきれずに食べてしまい、すぐに「おいしかったです」と感想を伝えてくれた方もいらっしゃいました。

今年も皆さんに喜んでいただいで良い新年を迎えることが出来ました!

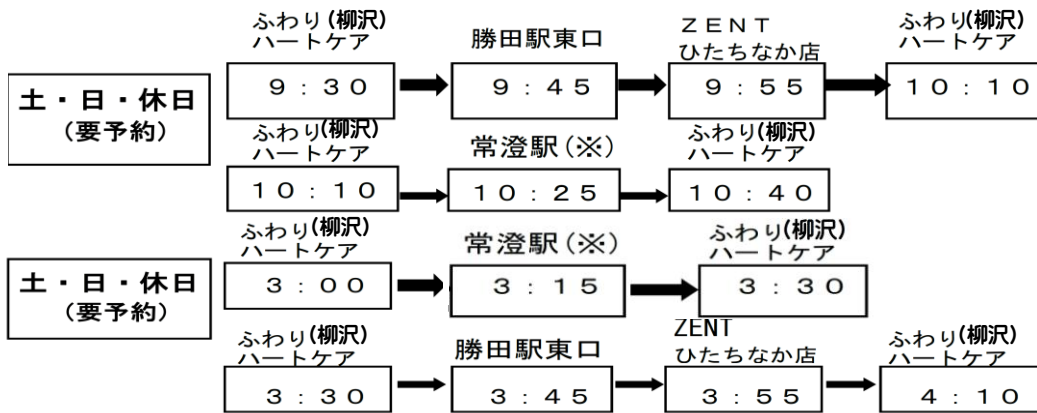
又、来年もお楽しみに…。



# 送迎バス 運行時刻のお知らせ

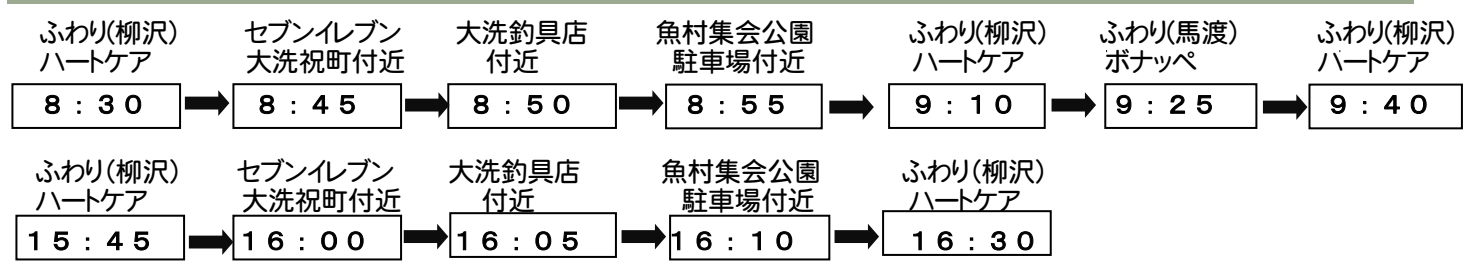
令和5年9月1日より、平日の送迎車の時刻表が変更になります。(空白(停車なし)と の停留所には停車しません)  
 ※土日は変更なし

	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】**  
 まだまだ寒い日が続きますが防寒対策をしっかりとしましょう。  
 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6年

2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～ みんなで一緒に考えよう ～10:45	2 節分豆まき 10:45～馬渡フリースペース	3
午後						12:30～柳沢ランチルーム	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 10:45～	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 SST 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～ お楽しみプログラム (なつかしい映画)	ストレッチクラブ 13:30～			ランチサービス 12:00～ デザートクラブ 13:30～
午前	11	12	13 ランドリー作業 9:25～ 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 みんなで一緒に考えよう ～10:45	16	17
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～ スポーツをしよう (バスケットボール)	ストレッチクラブ 13:30～			ランチサービス 12:00～
午前	18	19 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム 10:45～	20 生活プログラム 10:45～ プラモデル作りプログラム 10:00～	21 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	22 SST 10:45～ お楽しみプログラム (温泉でリフレッシュ)	23	24 自遊市場 楽奏クラブ10:30～
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～	交流会 「ハワイを感じよう」
午前	25	26 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム 10:45～	27 生活プログラム 10:45～	28 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	29 みんなで一緒に考えよう ～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～	ストレッチクラブ 13:30～ 軽音クラブ 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。