



# 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』

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。

## 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ほ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？

体験前にまずはお連絡、ご相談ください。

お待ちしております。

給食は400円で注文できます。

お問い合わせ (TEL) 029-264-1500 まで

## 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	52	1	9
作業班別	花詩工房	食品加工	ボナッペ	
	13	38	10	

R7年2月14日現在

## 食品加工

「UMAIJAN」「UMAITARE」のラベルがちょっと変わりました。

食品加工班の定番商品「UMIJAN」「UMITARE」のひらがなをつけました。ローマ字だけでもかっこよかったです。city感がおしゃれです ✨

パッと見て分かりやすくなりました。

今後とも、「うまいじゃん」と「うまいたれ」をよろしく願います 🙌

## 花詩工房

トレンシエ紹介 第6弾



平磯：チーズ

口いっぱい広がるチーズのコクと芳醇な香りが特徴です。

平磯駅のデザインは平磯海水浴場のシンボルである「クジラの大ちゃん」と、平磯海岸にちなんだ、磯に溜まる渡り鳥が描かれています。

# 《レストラン ボナッペ》

3月20日(木)お休みいたします。

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 ひたちなか市馬渡字砂久保558-1  
TEL 029-219-7633



## ～送迎について～

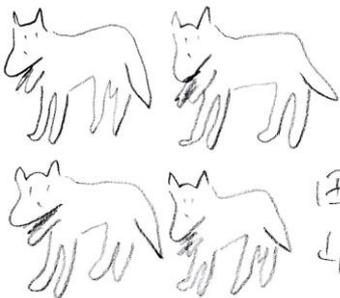
「ハートケアセンターひたちなか」の送迎サービスが変わり2カ月が過ぎようとしています。

現在の「送迎」では、今までは回らなかった地域にも送迎を出せるように工夫をしました。工夫をするにあたり今までの送迎の運行時間が少し変わった部分もあり、新しい運行時間での利用にあたっては皆様にご協力を頂き、大変感謝しています。

これからも工夫しながら、必要に応え多方面への送迎ができるように努力していきたいと考えています。よろしくお願いいたします。



## 仲間のコーナー



雲が浮く 川が流る  
風が吹く  
生きている 生きている  
生きている

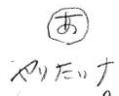
「春菊とかまぼこのあえもの」  
①春菊を塩ゆでして水にさらしてしぼる。  
②かにかまぼこをほぐしておく。  
③①と②をまぜて、わさびしょうゆとだしの素であえる。

Let's cooking

大願成就マイコプラス  
マ日本黄色ブドウ球菌  
よろいかぶと炭素西洋  
人屁っ放り腰なし逆族  
無縁なの反する者いわ  
し雲醜態受胎調節ホール  
フロアコロニーくん  
せいハム マッシュル  
ーム夢悟会イルカ バー  
グウ尊厳食材セントバ  
ーナド 辻 N



春が来た  
今年の私の調子、  
元気すぎず、  
ふつう過ぎず、  
好きな事、



肩の力を抜いて、、、

# 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？

●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

\*土日祝日は柳沢事業所のみ開設

\*第4土曜日は馬渡事業所のみ開設

(2月18日 現在 登録者数 男性 115名 女性 47名 計162名)

## クラブ活動 & スポーツ



### 軽音クラブ

26日(水) 午後から  
馬渡フリースペース

### 書道クラブ

火曜日 13:30～

馬渡フリースペース

思いのまま、墨で表現してみましょう。  
作品は飾らせていただきます。



### ストレッチクラブ

水曜日 13:30～  
馬渡フリースペース

皆でストレッチ運動を紹介しあったり、  
映像を参考にダンスをしたりしています。

### 楽奏クラブ



22日(土) 馬渡フリースペース  
サザンの「希望の轍」、長渕剛の  
「とんぼ」など練習しています。  
他仲間と相談して活動中です。

### 制作会

水曜日 10:45～  
馬渡フリースペース

2月「ハートの小物入れ」「ひな人形」  
を作りました。  
おしゃべりしながら工作をしています。



### スポーツクラブ

近隣の体育施設へ移動して、ソフトバレーや  
ソフトボール、バドミントン等を行います。  
持ち物：体育館シューズ、汗拭きタオル  
～活動日はお問い合わせ下さい～



### eスポーツクラブ

毎週火曜日活動中。  
参加、見学お待ちしております。

## ～お楽しみプログラム～

◆11日(火)

散策：梅の花を観に行こう

◆18日(火)

PM：スポーツ

※計画が決まり次第、掲示板でお知らせします。お問い合わせは、ふわりスタッフへどうぞ

# 今月の『支援センターふわり』の行事

## 木曜日のプログラム

SST(ソーシャルスキルトレーニング)、または、「みんなで一緒に考えよう」を行います。芸能界、最近の出来事など気軽な話題から、病気のこと、人間関係などひとりではなかなか解決しない悩み相談まで…お話ししてみませんか。聴くだけの参加も大丈夫です。



## ランチー君



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。色々なメニューをご用意しています。

10時半までの受付です。  
(施設のイベントの日はありません)

## 脳トレプログラム

月曜日 10:45~  
馬渡フリースペース  
映像クイズ、間違い探しプリント、イントロクイズなど、みんなで脳を活性化しましょう



## ～交流会のお知らせ～

22日(第4土曜日)午後から「瑞宝太鼓」の公演に行きます。参加希望の方は、ふわりスタッフへお知らせください。  
※障がい者手帳がある方は無料です

## 《2月の交流会報告》

ボランティア「それいゆ」様、家族会様と一緒にフラダンスを楽しみました。寒さを吹き飛ばすほど、あたたかな気分で踊ることができました。



## ～就労ミーティング～

16日(日) 10:30~  
柳沢フリースペース  
仕事や作業の悩み、将来についてなど、メンバー同士が気軽に集まり話す場です。

## 豆まき大会の報告

今年も施設内で楽しく豆まき(ゲーム)を行いました。皆さんの元気な声で、きっと福の神が来てくれますね(#^.^#)

(感想)

- 怠け者鬼を退治したいです。福の神様お願いします。
- 食べ過ぎ鬼を退治したいです。「福は内!」
- 年女なので、景品を貰って嬉しいです。
- 金欠だったので、豆のお菓子が嬉しかったです。来年も参加したいです。



# 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（2月6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	6名	8名	7名	6名	9名	7名
空き状況	2名	1名	0名	0名	1名	0名	1名	0名

## ～グループホームからのお知らせ～

### <年に1回アンケート調査！>

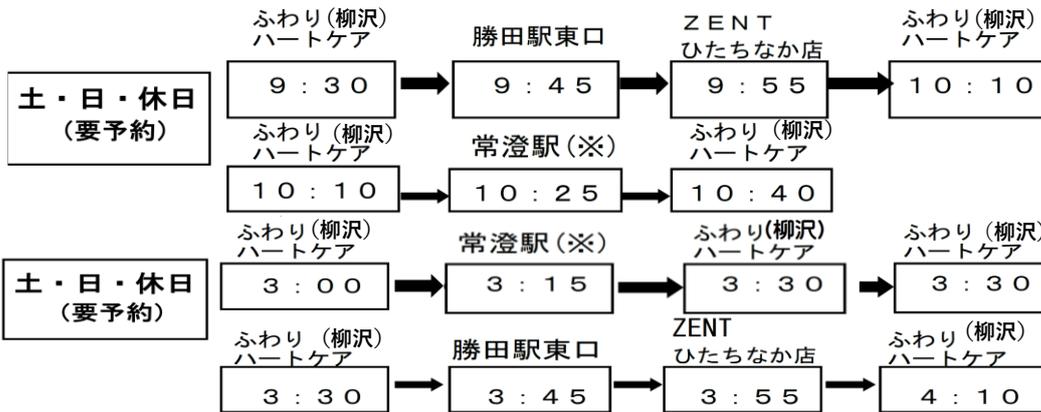
グループホームはまぎくでは、年に1回利用者様にアンケートを実施しています。食事や支援についての要望・レクリエーションの内容、他の入居者様との関係性について、などなど。いただいた貴重なご意見等は今後のサービス向上のための参考にさせていただきます。



# 送迎バス 運行時刻のお知らせ

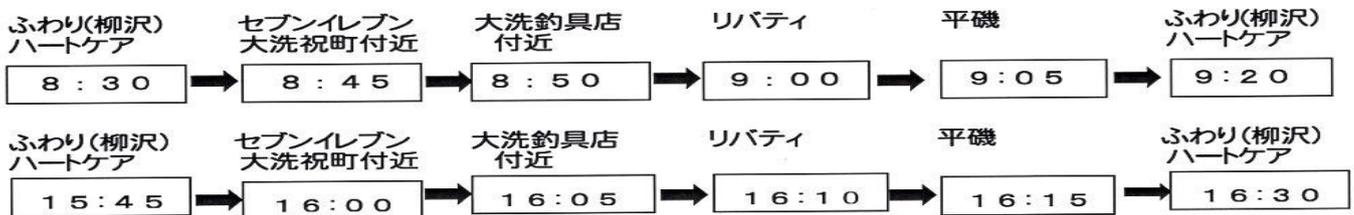
令和7年1月8日から平日の送迎車の時刻が一部変更になっています。(土日の変更はありません)

	柳沢 事業所	勝田駅 東口	馬渡 事業所	モンエ ZENT	柳沢 事業所				
1便	8:30	8:45	8:55	9:00	9:15	→			
	柳沢 事業所	勝田駅 東口	モンエ	馬渡 事業所	柳沢 事業所				
2便	9:15	9:30	9:40	9:45	9:55	→			
	元 なかよし前	馬渡 事業所							
予約	10:15	10:25	→						
	柳沢 事業所	勝田駅 東口	馬渡 事業所	モンエ ZENT	柳沢 事業所	生活 介護棟	元 なかよし前	馬渡 事業所	柳沢 事業所
3便					13:00	13:05	(停車なし)	13:15	→
4便	13:45	13:30	(停車なし)	13:20	(停車なし)	(停車なし)	(停車なし)	13:15	←
5便	15:45	15:30	15:20	15:15	15:00	(停車なし)	14:50	14:45	14:30
6便	15:45	16:00	(停車なし)	16:10	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】

早いもので、もう年度末の3月です。桃の節句も過ぎ、いよいよ春の到来ですね 🍡

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いいたします。

お問い合わせ : 029-264-1500

令和7年

3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 10:45～	4 e-スポーツクラブ 9:30～ 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 みんなで一緒に考えよう 10:45～	7 ふわりバス旅行	8
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	9	10 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム 10:45～	11 e-スポーツクラブ 9:30～ 生活プログラム 10:45～ お楽しみプログラム(観梅)	12 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	13 SST 10:45～	14	15
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	16 就労ミーティング 10:30～	17 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム 10:45～	18 e-スポーツクラブ 9:30～ 生活プログラム 10:45～	19 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	20 春分の日	21	22 柳沢閉所 自遊市場 楽奏クラブ
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(スポーツ)	ストレッチクラブ 13:30～	ランチサービス 12:00～		交流会(コンサート外出)
午前	23/30	24/31 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム 10:45～	25 e-スポーツクラブ 9:30～ 生活プログラム 10:45～	26 制作会 10:45～ パソコンプログラム 10:50～	27 SST 10:45～	28	29
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～ スポーツクラブ	ストレッチクラブ 13:30～ 軽音クラブ			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がが主催の作業・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。