

《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」「就職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？体験前にまずはご連絡下さい。体験時は、昼食を400円で注文出来ます。よろしくお願いします。

ハートケアセンターからのお知らせ

ハートケアセンターひたちなかでは、給食の提供をおこなっています。
 厨房で作る手作りの味が大好評です。季節に合ったメニューも取り入れています。
 作業に参加した方は1食100円！！
 メンバーの皆さんに「好きな給食メニュー」をお聞きしました(30名の回答がありました)。
 ランキング形式で、ご紹介します！

- ・第3位…とんかつ
- ・第2位…カレーライス
- ・第1位…なんと！肉うどんでした。

寒い時期、こころも身体も温まるメニューが人気です。



ハートケアセンター登録者数 78名
 (2月20日現在)

サービス別	生活訓練	就労継続支援B型	生活介護
	11	55	12
作業班別	花詩工房	食品加工	ボナップ
	15	37	14

～喫茶なごみ&福祉の店ポレポレ～

『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掛け、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:日曜日・月曜日・祝日)
- 営業時間:AM10:00～PM4:00
- ランチ:AM11:00～PM2:00

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。

TEL 029-276-9040

食品加工

・食品加工では、施設内で売れ行きが好調だった食べきりサイズの切甲の発売準備を行っております。
 ゆくゆくは販売の方にも持って行く予定ですので、

芋 お楽しみに!



花詩工房

トレンシェ 紹介第11弾 新駅？ しょうゆ味

地元ひたちなか市にある「黒澤醤油店」の醤油を使用。
 みたらし風味に仕上げました。

今後新駅ができる予定です。
 (3年後くらいかな…)
 どんな駅名になるか今から楽しみですね



Restaurant Bonappe

■ 3月の店休日

□3月 6日(金)

□3月 20日(金)

新作メニューのご案内

熟成させたバナナをたっぷり練りこみ焼き上げました。オーブンで軽くトーストして、外はサクッと香ばしく、中はしっとり柔らかな食感に仕上げています。

バナナパウンドケーキ 税込352円

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



なかまのコーナー



ひな祭 マサフミ



3月といえば。。。
豆菓子、おいしい。
春、梅がある。
少し元気が出るK...

オマケ 11/2屋敷 ｷｯﾊﾟﾝ 超え23
ホｯｼﾞﾝ
一徹 おしえ一徹 100%除菌
0.01%直 1111エラーをリコペシ
ン陰口正しく箇所FB番再起
し突出し人の!! 健康を祈り
称えあひう 母との事!!
寝具学修 緑 実 26 ｷｯﾊﾟﾝ
吉猛 子 子 子 子 子 子
子 子 子 子 子 子
THE NORTH EACH 策ある!! 11/2の!! N



心の救い
たとして、何の意味か
あるの? 高きを別
がら老いてお返り事
い、母は救い本在が
た。
命が、救い本在から
母はうんぬいふふぞ。
そして、おんかに眠
たいんだ。
中根一

心配の嘘から
何々誰にも嘘のようす
いえなかった。
懸念すら、涙の幹を
うた。そして、情けな
がた。そして、思
わず顔を多
泣きたがった。
中根一



ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターふわり

地域活動支援センターは、病気と向き合い、主に医療機関に通院しながら生活を送っている方たちが利用されています。さまざまな相談や福祉サービス利用の助言、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一緒に考えていきます。

365日開設し、自宅訪問も行っております。

平日のプログラム

月曜 「脳トレプログラム」

ある日の脳トレ「〇〇こん」と言ったら・・・
参加された方々の答えは
「大根」「蓮根」「パソコン」「合コン」!?

火曜 「eスポーツクラブ」「書道クラブ」

どちらも見学歓迎！書道クラブは、好きな文字を書いたり、お手本を見て書いたりしています。

水曜 「制作会」 折り紙制作、手芸など、

自由に無理なく制作活動をしています。

フェルトを使ってひな人形作りも始まりました。

「ストレッチクラブ」

ゆっくり無理せず身体を動かしてみましよう。

先月は「ラーメン体操」に挑戦しました。

少し息切れ～ 笑💦

木曜 SST またはトーク

お茶を飲みながら、気になる話題について話しています。趣味の話題、福祉制度のこと、等々。

金曜 プログラムのないフリーな曜日です。

カラオケが好きな方は歌練習を、スポーツ好きな方は卓球を…映画鑑賞もいいですね。いろいろな楽しみにお使いください。

色々な歌に挑戦☆彡

今日は卓球です。
応援参加也大歓迎！！

*ご相談はこちらまで

029-219-8166 9時～17時まで
(来所相談はご予約ください)

自遊市場☆28日(土)

馬渡事業所にて開催(雨天中止)

午後は交流会「思い出の映像をみよう」です

*柳沢事業所は休みです

毎月1回の活動

活動日、時間はお問合せください

【楽奏(らくそう)クラブ】 【就労ミーティング】
【軽音クラブ】 【麻雀クラブ】 【スポーツクラブ】

「精神保健福祉・基礎講座」のお知らせ

3月14日(土) 午後1時30分～4時

場所：馬渡事業所 (定員30人程度)

対象：精神保健について関心のある方、

精神保健福祉ボランティアに興味のある方

申込：029-219-8155(支援センターふわり)

お問い合わせ、お待ちしております

バンド活動、始めました♪♪

楽奏クラブでは、個人での楽器練習の他、仲間同士でのバンド活動も応援しています。

・・・Sさんより・・・ エレキギター&ボーカルを担当しています。自遊市場で、オリジナル曲「だれでもロックンロール」を披露しました。ロックの要素をとり入れた、ニューバンドです。どうぞよろしく!♪!

旅行雑誌を購入しました★

地域の皆様にご協力いただき、牛乳パックのリサイクル活動で旅行雑誌を購入いたしました。

バス旅行の参考にさせていただきます。

また、工作の材料としても、とても助かっております。

地域の皆さま、ありがとうございます。





体験発表 & 「ポッカポカバンド・コンサート」を開催しました

去る1月24日、ひたちなか市津田集会所ホールにて、有阪理事長による精神障がいについての講演とIさん、Aさんによる体験発表「ポッカポカバンドのコンサート」が開催されました。会場の皆さまからあたたかい拍手をいただき、楽しい思い出がまた一つ増えました。



体験発表をされたIさん
医者から教わったこと、冊子で読んだことに加え、自分で統合失調症について学んできたことを話しました。体験発表は何度か経験しましたが、こういうテーマで話したことは初めてでした。みなさんに聴いていただけてとても嬉しかったです。

「ポッカポカバンド」メンバーSさん
みんなが応援してくれて嬉しかった。
良くできました。お花もいただいて嬉しかったです。



デジタルイラスト作品展



作品名：月村手毬
作者：みけぼんさん



作品名：夢は3冠ウマ娘
作者：ベキコさん



作品名：アビスでも描いてみました。
作者：ホーホーさん

デジタルイラストって？



簡単に言うとパソコンやスマホを使ってお絵描きする事です。訂正が簡単だったり、色ごとにペンを揃えなくても、好きな色を自分で作成して塗ることができるのでとても楽しいです。作成した作品の画材も劣化することがないので、半永久的にそのままの状態が残す事が出来るのも魅力です。

今年1月に、他県からふわりを利用されているみけぼんさんより「ネットを通じて私と一緒に絵描きしませんか？」というコメントと共にデジタルイラストに取り組む為の機材が寄贈されました。みけぼんさんありがとうございました。



ふわりのデジタルイラスト部門イメージキャラクター「シャーロット・クリスタ」

イラスト協力：ホーホーさん



このコーナーでは、ゲームが大好きな利用者さん達が読者のみなさんと共有したい写真を投稿しています。同じ趣味をお持ちの方がいたらうれしいです！



密かにブームになっているスローライフ系ゲーム

写真ご提供：ベキコさん、ホーホーさん

レトロゲームが大好きなみけぼんさんからの写真→



生活リズムを整える手段として、ゲームを活用しているJEさんからの写真 ←

みんなのGAME活動日記

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けます。

自己負担金（目安）

- ◎ 1ヵ月あたり60,000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13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	10名	5名	6名	8名	7名	6名	9名	7名
空き状況	0名	1名	0名	0名	1名	0名	1名	0名

スタッフ紹介 鶴田さん

目標や抱負をお願いします！

身体が痛い、働けない、何もする気が起きない、今の状況が辛い等の理由で生活面の生きづらさを抱えている利用者様の気持ちに寄り沿いながら、利用者様の尊厳を守りたいです。

そして、利用者様を不安にさせている背景にあるものが何かを考察する力を養いたいです。又、スタッフと協力をしてチームで利用者支援を行う事や、この業界の知識を高め利用者様一人一人が安心して生活をしていけるように支援に携わりたいです。

利用者の皆様にメッセージをお願いします！

私が初めてはまぎくの会へ訪れたのは、20年以上前になります。

ボランティア講座を知って応募し、工房でかんそう芋作りを利用者の皆様と行った事がありました。当時の事が頭に記憶として残っていて、それがきっかけで今年の12月1日からスタッフとして就業することになりました。

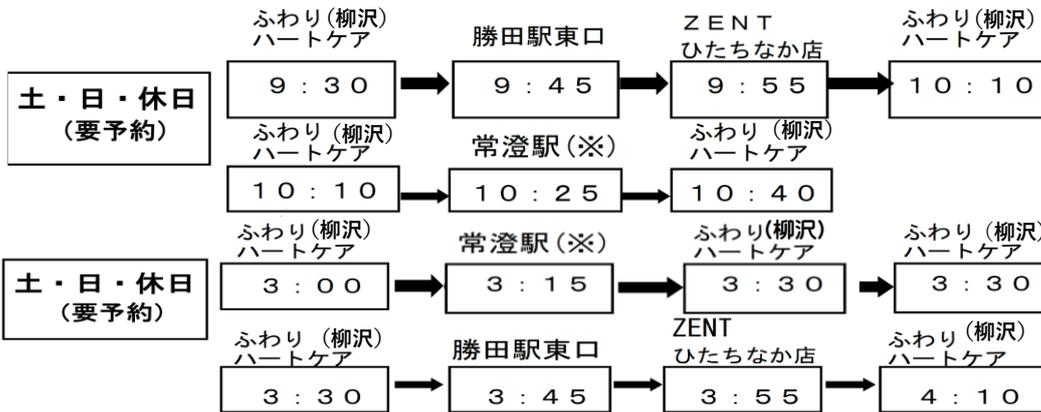
利用者の皆様と関わり、利用者の皆様の意見を聞くなどして、安心して生活を送れる環境をスタッフと相談しながら提供をしていきたいと思っております。

よろしくお願いします。

送迎バス 運行時刻のお知らせ

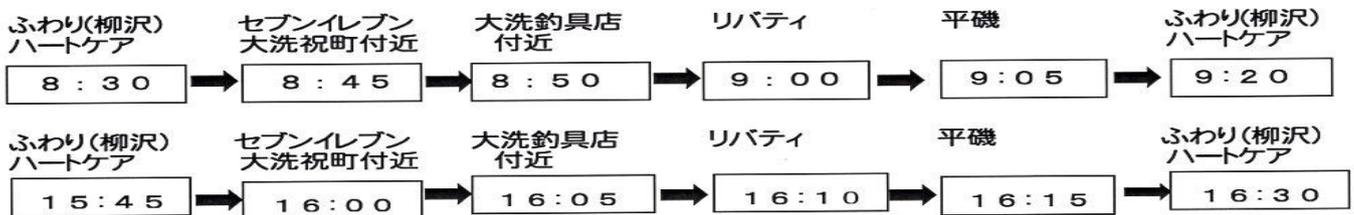
令和7年4月1日から平日の送迎車の時刻が一部変更になっています。(土日の変更はありません)

	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	→			
2便	9:15	9:30	9:40	9:45	9:55	→			
予約	元 なかよし前 10:15	馬渡事業所 10:25							
3便	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 (停車なし)	馬渡事業所	柳沢事業所
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	16:10	(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】

『三寒四温』とはよく言ったもので、寒い日と暖かい日が交互にやって来ますね。食欲も『三食四おやつ』といった具合に、春陽気に誘われて絶好調です!薄着の季節が来る前に、冬眠から目覚めないとイケないのは胃袋かもしれません。

名刺や封筒など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。

お問い合わせ : 029-264-1500



令和8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	2 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	3 e-スポーツクラブ	4 パソコンプログラム 10:50～ 制作会	5 みんなで一緒に考えよう SST	6 生活プログラム9:30～ ふわりバス旅行	7
	午後						
午前	8	9 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	10 eスポーツクラブ	11 パソコンプログラム 10:50～ 制作会	12 みんなで一緒に考えよう SST	13 生活プログラム9:30～	14
	午後						
午前	15 就労ミーティング 10:00～	16 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	17 eスポーツクラブ	18 パソコンプログラム 10:50～ 制作会	19 みんなで一緒に考えよう SST	20 春分の日	21
	午後						
午前	22	23 ランドリー作業 9:25～ 脳トレプログラム	24 e-スポーツクラブ	25 制作会	26 みんなで一緒に考えよう SST	27 生活プログラム 9:30～ 就労プログラム 10:30～	28 自遊市場 楽奏クラブ
	午後						
午前	29	30 脳トレプログラム	31 e-スポーツクラブ				
	午後			ランチサービス 12:00～	e-スポーツクラブ 書道クラブ		

※「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の主催の作業・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。