



## 社会福祉法人二十一世紀会 常陸華の里

住所 常陸大宮市野上 1788-1

事業内容 障害者支援施設運営

採用のお問い合わせ ☎ 55-9551 ✉ hitachi-hananosato@sage.ocn.ne.jp  
(担当：常陸華の里 採用事務局)

### Interview 安嶋 拓真 さん

利用者様の食事や入浴のサポート、作業指導などの日常生活の支援、朝夕の申し送り業務を行っています。子供のころに障がいのある友人と出会い、障がい者支援に興味を持ちました。就職先を検討する中で、偶然にも両親の友人から当法人を教えてください、施設内の自由な雰囲気、健常者と同じように生活する利用者様の姿、面接で感じた職員たちの人となりが理由で入職を決めました。



## 元気アップ！ エクササイズ

介護予防教室で実施している体操をご紹介します！

問 長寿福祉課 ☎ 52-1111 (内線174)

転倒予防！バランス能力を鍛える

## 前へのパンチ運動

### 回数目安

1セット：10 往復を左右交代に2回  
(1日2～3セット推奨)

**1** 足を肩幅くらいに開き、手はファイティングポーズをとります。

**2** 右手・右足を一步後ろに引き、体も半身の姿勢を取ります。

**3** 体全体を使って右足を前に踏み出すとともに、右腕を力強く前に突き出します。左側も同様に行います。



市の最新情報、ごみ収集日の通知機能などが便利なスマートフォン向けアプリ「ひたまるアプリ」をご利用ください！



iOS



Android

広報常陸大宮 令和8年2月号  
(令和8年2月25日発行)  
発行：常陸大宮市 編集：企画政策課  
〒319-2292 茨城県常陸大宮市中富町3135-6  
電話 0295-52-1111  
E-mail kouhou@city.hitachiomiya.lg.jp

常陸大宮市の人口  
(2月1日現在)  
人口：35,632人  
(男性：17,646人／女性：17,986人)  
世帯数：15,468世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。