

みんなのわ



「国見・千代田のより処 ひなたぼっこ」では、地域の皆さまと「運営推進委員会」を開いています

「国見・千代田のより処 ひなたぼっこ」では、地域の皆さまとともに、ひなたぼっこにおける現状の報告や今後の課題などを話し合う「ひなたぼっこ運営推進委員会」を2か月に1回開いています。連合町内会の会長、民生委員、地域包括支援センター、児童館などの方々に構成されています。

2015年4月21日には、32回目となる運営推進委員会が、ひなたぼっこのホールで行われました。今回の会議では、4月に改正された介護保険法の中身が特に話題となり、また国が地域への設置をすすめる「生活支援コーディネーター」とは何をする人かという疑問の声が多くあがりました（地域の皆さまにも知っていただきたい内容でしたので、次回の「みんなのわ」で介護保険改正の中身について、わかりやすくご紹介します）。

委員の皆さまには、お忙しいなかお集まりいただき、有意義な意見交換の場となりまして、ありがとうございました。今後も職員一同、ひなたぼっこを通じて国見地域を盛り上げていけるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」

〒981-0936 仙台市青葉区千代田町 1-13

TEL 022-343-1340 FAX 022-301-8821

<http://www.clc-japan.com/hinatabokko/>



買い物で お困りの あなたへ..

先月号に引き続き、今回も近隣のお店をご紹介します。
他にもオススメのお店がありましたらぜひ情報をお寄せください！紙面でご紹介いたします。

はやさか米店

配達希望日の前日までの予約で、精米したてのお米を5kgから届けてもらえます。県内の産地で減化学肥料・減農薬に力を入れて育てられたお米などを取り扱っています。受け取る際に次回配達の手配も可能です。また、寒い時期には灯油の配達もしてくれます。

〒981-0943
仙台市青葉区国見2丁目2-18
電話：0120-234036



はやさか米店 早坂 務さん

ツバキ薬局

お店の前を歩いていく常連さんを見かければ気軽にあいさつやお話をする親身なご主人。処方箋や一般的なお薬も取り扱っています。「良いお薬」にこだわった品揃えで、お客さんのご相談に応じています。

〒981-0943
仙台市青葉区国見2丁目9-3
電話：022-234-2927
ファックス：022-234-2932



ツバキ薬局 椿 博雄さん



緊急受入れ施設・地域支え合い拠点の 存続が危機に直面しています！！

『ひなたぼっこ』は、2009年から、仙台市青葉区国見地区で、何らかの生活上の問題を抱えた人・行き場所を失った人に対し、緊急受入れを行い、次の生活の場が決まるまでの間、住まいとケアを提供してきました。

これには、高齢者や障がい者、生活に困窮している人のほか、現在の福祉制度では助けられない人など、様々な方が含まれています。

私たちは、24時間365日、他の福祉施設が受入れない方でも、「(受け入れを)断らない」という姿勢で活動してきました。

また、地域の皆様の「より処」としても、地域食堂や居酒屋、だれでも寄れる集いの場(各種サロン)など、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、試行錯誤してきました。

国見周辺にとどまらず、仙台市全域から行き場のない方の相談が絶えない現実があり、今後もこれらの方々への支援を継続しなければなりません。実際に、行政の福祉担当者からの依頼により支援を行っている場合が多いことが、我々の活動の必要性を物語っています。

これまででは運営費の多くを仙台市からの委託金で賄っておりましたが、2015年4月から委託が打ち切れ自主運営となり、閉鎖の危機に瀕しています。

事業継続のため、一部活動の見直しも行っていますが、収支は厳しい状況です。

拠点としている建物の賃貸料や光熱費に充てるため、現在、102万円を、インターネット上でのサイト、(下記参照)「READYFOR?」にて、広く全国から寄付を募っています。是非、この現状を多くの方に知っていただき、ご協力をお願い致します。

緊急
事態



※3月9日河北新報、3月27日読売新聞宮城版に掲載されました。



「支援活動」の資金募集
目標金額：102万円
皆様のご協力をお願いします！



クラウドファンディング「READYFOR?」での支援(寄付) ご協力をお願いします！2015年6/9 23:00まで

<https://readyfor.jp/projects/hinatabokkosendai>
プロジェクト名

「受入拒否されてしまう方を受け入れる福祉施設を運営したい！」

インターネットで、

- ① 「レディーフォー」または、「READYFOR」にて検索
- ② ホームページ右上「プロジェクトを探す」をクリック
- ③ 新たに表示された検索欄に「ひなたぼっこ」と入力
- ④ 「受入拒否されてしまう～」をクリック

お問い合わせ 国見・千代田のより処 ひなたぼっこ

〒981-0936 仙台市青葉区千代田町1-13 TEL:022-343-1340 FAX:022-301-8821
担当:木皿 泰子 高橋 正佳



住み慣れた地域で
 永く生活していくために
 「健康寿命」を延ばそう!!

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間の事を「健康寿命」といいます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために右の7つのチェックを確認し、健康寿命を延ばすことで住み慣れた地域で永く生活していくことができます。

1つでも当てはまれば骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。自分に合った安全な方法で、まず「片脚立ち」と「スクワット」を始めてみてはいかがでしょうか。

笑顔で元気な暮らしを目指していきましょう!

7つのチェック項目

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事（掃除機掛けや布団の上げ下ろし等）が困難である
- ⑤ 2kg程度の荷物（1ℓの牛乳パック2本程度）を持ち帰ることが困難である
- ⑥ 15分続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号でわたりきれない

片あし立ち (1日3回)

左右1分間づつ



スクワット (1日3回)

深呼吸のペースで5~6回



健康運動教室 開催のお知らせ

平成27年 6/16 (火) 10:00~11:30

会場 北山市民センター 第三会議室

内容 運動器の機能向上訓練、バランストレーニングなど

講師 セントラルウェルネスクラブ北仙台 健康運動指導士 井上さん

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、上靴 (参加費無料)

対象 概ね65~75歳までの方 25名

★参加ご希望の方は、6月12日(金)までに下記までお申込みください。

葉山地域包括支援センター Tel 273-4910 (受付時間 平日 9:00 ~ 17:00)

