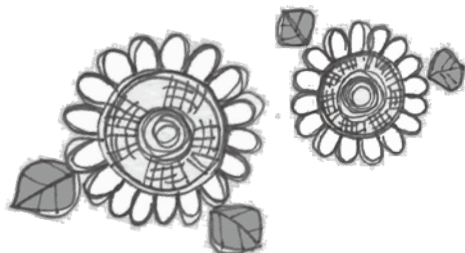


みんなのわ

あなたのまちの 会長さん

北山北部町内会会長 高橋 好徳さん

町内の会長さんたちを
ご紹介します。



今年で31年目を迎える、羽黒神社境内で行う「町内会夏祭り」も、町内で協力し合い、焼き鳥、焼きそば、とすけ、生ビールなどの出店があり、皆で組んだ櫓で、盆踊りもあります。櫓を囲んで、町内の皆さんが歓談できるコーナーもあり、町内の融和を図っています。ビールとジュースの無料券（おつまみ付）も配り、特に男性を地域に呼び込む工夫をしています。今年は8月7日（土）に行います。

また、防災活動も活発で、毎月防災会議が開かれ、3か月に一度防災便りを発行しています。「防災音頭」を作り、「自分の身は自分で守りましょう」と、分かりやすい防災意識の向上を図っています。

高橋さんの楽しみは、月2回のスクエアーダンスで、ご夫婦で参加し、気持ちのリフレッシュをしているそうです。「毎日を楽しく」と、プラス思考で人との出会いを大切にしています。また、サッカー観戦もお好きで、会場で観ていると、人生の縮図を見るようだとおっしゃいます。私には無い視点でのサッカー観戦、とても勉強になりました。



北山北部町内会は、一般世帯130世帯、単身59世帯で羽黒神社を中心とした、閑静な住宅地です。会長の高橋好徳さんは会長になって4年目で、以前から町内の役員を長年されてきました。北山北部町内会は、さまざまな社会活動をされてきた方々が地域活動をしていて力のある方が多く、皆さん協力的で多彩なアイデアを出してくださるそうです。

4月から、地域食堂やお弁当の配達を休止していますが、先日久しぶりにお惣菜をお届けしていたKさんのお宅に様子を伺いに行ってきました。顔色もよくお元気そうで、訪問をとっても喜んでいただき、「配達が無くなってとてもさみしいの。でも、紹介していただいたお弁当屋さんも美味しくて助かっています」と言っていました。

体調のすぐれない時期が長かった方でしたが、ひなたぼっこの関わりの中で元気を取り戻され、今ではお花のおけいこを再開して、笑顔で過ごしていらっしゃる様子にとっても安心しました。配達は休止しているけれど、今後もお顔を見に伺わせていただきますね。（T.K）

スタッフの
つぶやき



私はここで暮らしたい/ を地域で支える

住民による住民のための
「支え合い活動」を
ご紹介します！

ちょっと気になる人

を囲む緩やかなつながり

ご近所サークル「ダイヤモンドクラブ」

「何歳になっても、この住み慣れた町で暮らしたい。」そんな思いをお持ちの人はたくさんいるのではないのでしょうか。

暮らしやすい地域づくりに取り組む、川崎市の「ボランティアグループすずの会」では、ご近所サークル「ダイヤモンドクラブ」に取り組んでいます。

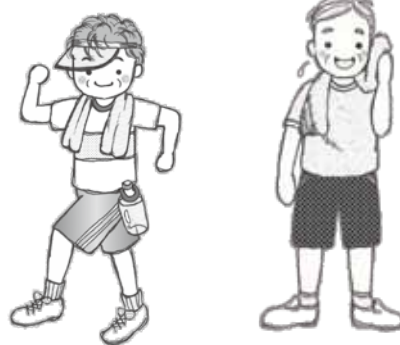
ダイヤモンドクラブとは、ご近所づきあいの輪を広げるお茶会です。開催の頻度、人数、内容などは、そのお茶会によってバラバラ。ただ一つ、「地域の中で孤立しがちな高齢者、障がいのある人、介護をしている人、子育て中の母親など、『ちょっと気になる人』と一緒に集まる」という約束ごとがあります。クラブのメンバーの自宅に集まることがほとんどで、「ちょっと気になる人」のお家で開催することも。ダイヤモンドクラブで一度顔を合わせれば、その後は



要介護5でもホスト役になれる！のがダイヤモンドクラブのおもしろさ

自然に道であいさつをする関係に！生活の中で不便に感じていること、悩んでいることなどを話しあい、お手伝いしあう関係づくりにもつながります。ダイヤモンドみたいな、多角なつながり、多角な支え合いを育む活動として、ダイヤモンドクラブという名前がつけられました。

私たちの地域でも、ダイヤモンドクラブのようなご近所サークルを開いてみませんか？



ボランティアグループすずの会（神奈川県川崎市）

地域に住む人たちが地域の中で助け合うことを目的に立ち上げた団体で、今年の12月には、活動開始から20年を迎えます。会員は約60人。ミニデイサービス「リングリング」(月2回)、ご近所サークル「ダイヤモンドクラブ」、介護相談、介護情報誌「タッチ」の発行、公園体操などにとりくんでいます。



お食事といっしょに 健康と安心をお届けします

青葉区八幡にある「宅配クック123」では後期高齢者向けのお弁当をはじめ、透析食や糖尿食などに対応した内容のお弁当を宅配しています。

全体的に塩分を抑え、健康に気をつけた優しい味付けです。急な相談にもできる限り対応しています。今回は残念ながら店長の阿部豊さんにはお会いすることができませんでしたが、お話をくださったスタッフの山田朋子さんの優しさに触れ、それぞれの状態にあった内容を選択できることや配達時の声掛けなど思いやりがいっぱいのお弁当屋さんであることが十分に伝わってきました。

朝、昼、夕の事前相談で1食からでも受けてくださるとのことでしたので、皆様も一度試してみたいはいかがでしょうか。

一部お弁当の内容をご紹介します。是非参考にしてみてください。

宅配クック 123 仙台青葉店

〒980-0871 仙台市青葉区八幡 2-16-34-1F
TEL : 022-355-5401
FAX : 022-355-5402



まちの**お店** たんけん

高齢者向け宅配弁当

ワンタースリー

「宅配クック123」

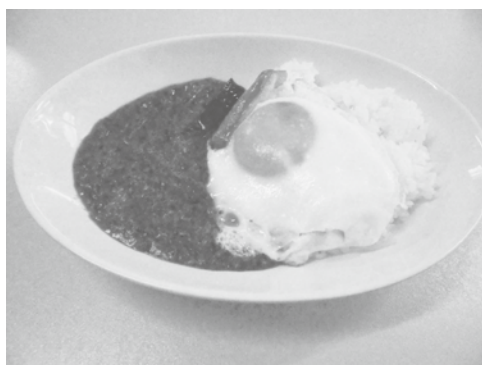


体調や健康状態に合わせてさまざまなニーズに対応しています。

健康寿命を伸ばす
ことを考えた
日替わりメニュー
が評判です!!



ひなたぼっこ からのお知らせ



ひなたぼっこの特製カレー 300円

ひなたぼっこの特製カレーは、たっぷりの野菜をじっくり煮込んだ本格派。目玉焼きも乗って、大満足の一皿です。毎食食なくなり次第終了ですのでお早めに。



駄菓子・ラムネ・こどもビールあります!

駄菓子の販売を再開しました。チョコの“ぷくぷくたい”70円が好評で、いちご味もあります。新しいお菓子も入れましたので、どうぞ遊びに来てください。そのほか、ラムネ110円やこどもビール150円も学生さんに好評です!



暑い日によく冷えたラムネは最高!

「だれもが地域で普通に」暮らし続ける地域づくりについて考える。

介護や支援が必要になっても、住み慣れた国見地区で暮らし続けることができるよう、みんなで地域づくりを考えてみませんか？ 3回シリーズで毎回講師を招いて、地域の方や関心のある方と一緒に考える「小さな勉強会」です。お気軽にご参加ください。

日時 8月21日(金) 18:30~20:30(予定)

場所 国見・千代田のより処ひなたぼっこ

参加費 無料

内容 「お互い様のまちづくりってなーに？」

講師：仙台白百合女子大学 大坂 純 教授

地域の中で「ちょっと困った」時に、気軽に声を掛けたり手伝ったりできる地域づくりを皆さんと、ざっくばらんに考える気軽な勉強会です。



バザー用品提供のお願い！



ひなたぼっこでは、9月にバザーを開催する予定です。ご自宅で眠っている品物がございましたら、バザーへご提供ください。よろしくお願いします。

募集期間

8月17(月)~9月15(火)

募集用品

新品箱入り食器類
新品タオル・シーツ
日用雑貨品

問い合わせ先

国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」
TEL 022-343-1340

健康ストレッチ 1

～脳の活性化に効果的な指の刺激～

「手は外部の脳である」と哲人カントは言った

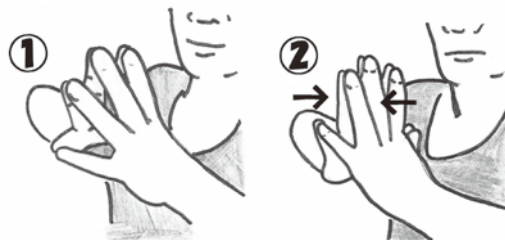
手と脳は密接な関係にあります。現代の脳科学によると、手は脳の「運動野」や「体性感覚野」と大きくつながっていることがわかっています。したがって、手を活発に動かすと、その刺激は脳の多くの部分に伝わります。一般的に知られているのは指回しでしょうか。今回ご紹介したストレッチと合わせてぜひ挑戦してみてくださいね。

指先の屈曲・伸展



- ①肩幅に開いて立ち、肘を90度ぐらいに曲げる
- ②指を伸ばす
- ③指に力を入れ、第2関節を軸にしっかり曲げる
- ④指を伸ばす
- ⑤指先だけに力を入れて屈曲・伸展を10～15回反復する

両手の指の押し合わせ



- ①両手の指先を胸のまえであわせる
- ②両手の指をゆっくり押しながら付け根までを合わせ、3～5秒間押した後、緩める動作を5～10回反復する
- ③指先を合わせたまま両肘を少し上げると刺激が大きくなる

指反らし



- ①片方の指をもう一方の手で持つ
- ②肘を伸ばす
- ③親指を除く4本の指の付け根の関節を息を吐きながら
- ④ゆっくりと手の甲側に反らす
- ⑤3～5秒位反らした後緩める
- ⑥5～10回反復後手を交代する