

みんなのわ



10月10日に中山とびのこ公園で開催される「とびのこアートフェス」(NPO法人アートワークショップすんぷち主催)というイベントにも出店予定です!

おしゃれな雑貨も販売しています

まちのお店 たんけん
cafe&shop たむたむ亭

公園や雑木林に囲まれたお店でゆったりした時間を過ごせます

中山地区の静かな住宅街の中に、「cafe&shop たむたむ亭」という喫茶店があります。コーヒー、紅茶、ケーキ、クッキー、ワンプレートの日替わりランチなどのメニューがあり、広々とした店内でくつろぐことができます。コーヒーショップに相談して選んだ豆で煎れるこだわりのコーヒーの他にも、カレーライスや炊き込みご飯、煮物、焼き魚にお味噌汁など、美味しくて家庭的なごはん、近所の人もよく足を運びます。

このお店は、障がいのある人の就労支援をする事業所「多夢多夢舎中山工房」に併設されていて、そこに通っているメンバーが給仕をお手伝いすることもあります。店内では、カラフルな手ぬぐいや、絵が描かれたポーチなどの雑貨も販売しています。それらの商品を製作しているのは、就労支援として多夢多夢舎を利用しているメンバーたち。東京や京都などの雑貨屋でも販売されるほどの出来栄です。

「メンバーがいきいきと社会に飛び出していくことを目標として、その人が特技や個性を伸ばせるものは何だろうかと考えています」と、スタッフの坂部認さんは話

します。多夢多夢舎では、メンバーが個性を表現できるようなアート活動に力を入れていて、絵を描くのが好きなメンバーが絵画展を開くこともあります。

たむたむ亭1・2階のホールは、イベントや講演、作品展示などに貸し出しも行っていて、喫茶以外にも地域の人が利用できるなっています。ご近所さんと集まったり、お茶や食事を楽しみながら、メンバーのアートにふれてみませんか？

- カフェ 12:00～17:00 (日・月曜日と祝日は休業)
ランチタイムは14:00まで。
- ホールの貸し出し 9:00～17:00

cafe&shop たむたむ亭

特定非営利活動法人 多夢多夢舎中山工房

仙台市青葉区中山 2-18-5

TEL 022-277-0081

FAX 022-277-8809

仙台市営バス「中山入口」から徒歩5分。

JR 仙山線北山駅から徒歩10分。 駐車場あり。



あなたのまちの 会長さん 千代田町町内会 会長 堀田 稔さん

町内の会長さんたちを
ご紹介します。



今回はひなたぼっこのある千代田町の町内会長、堀田 稔さんをご紹介します。

開所当初から千代田町の皆様には、ひなたぼっこの活動に対し、ご理解とご協力を頂いてまいりました。堀田さんは、平成27年4月から千代田町の町内会長に就任されました。堀田さんは、秋保の手前で、中華料理屋さんを営んでおられ、お忙しい中、以前から地域活動にも積極的に参加され、副会長を6年経験されておりました。

千代田町町内会は、近隣地域では比較的早い創立で、昭和31年7月、伊勢新明通り・新明横町などを中心に結成された「伊勢新明町内会」が前身です。その後、明治100年に当たる昭和42年の新住居表示法の施行により「千代田町町内会」と改称されて今年で60年を迎えました。坂道の多い高台住宅地で、晴れた日には仙台新港が見渡せる閑静な住宅地です。世帯数は、一般世帯125、単身世帯180世帯です。また、毎月1回集会所で役員と班長で会議を開いており、会報も427号になりました。役員の方々は発想が豊かで個性的で活動を活気づけてくれます。

堀田さんが今一番気にかけていることは、集会場の活用の仕方です。「家に閉じこもらないで、人に会うことが元気の源。身の回りに気を遣ったり、自ら積極的に仲間づくりをすることが大切」と語ってくださいました。「気軽に集い、楽しくふれあい協力しながらこの地域で一緒に楽しみたい」と話してくださいました。



また、堀田さんは、町内の掲示板に手書きの「ご用心」貼り紙を貼り出し、地域の住民に地域で暮らしていく上でのお互いの目標を掲げ、より良い地域となるように周知を図っています。

堀田さんの目標は「生涯現役」で商いを楽しむことだそうです。



第2回ひなたぼっこ勉強会

8月21日（金）に、第2回ひなたぼっこ勉強会を開きました。

今回は仙台白百合女子大学の大坂先生を講師に迎え、「お互い様のまちづくりってなに？」をテーマに行いました。先生のわかりやすい話し方で、笑いも交えての説明に参加者も「お話が聞けて良かった」との感想を頂きました。前回より地域の方の参加が増え、少しづつ地域の方々と「だれもが地域で普通に暮らし続けられる地域づくり」について理解が深まっていけば良いと思います。



ひなたぼっこ夏まつり

8月4日（火）ひなたぼっこで夏祭りが行われました。

ワーカーズコープさんの協力による縁日コーナーや映画上映、手作りコーナーなど、ご近所方や学生さん多くの方でにぎわいました。本格的なたこ焼きをはじめ、やきとり、フランクフルトなどの縁日コーナーでは、暑い中多くの方が来てくださり完売！ 手作りコーナーでは、缶ぼっくりや木のネームプレートづくりに真剣な子どもたちの姿が印象的でした。また楽しい企画を考えていきたいと思しますので、次回をお楽しみに！

「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！



みんなでラジオ体操

ラジオ体操で健康維持、ゆるやかな見守りも

(福岡県久留米市安武地区)

ラジオ体操と聞くと、夏休みの朝を思い出す人が多いでしょう。早朝に体を動かすことで、体も頭も目覚める感覚は気持ちが良いものです。ウォーキングと並んで、老若男女が身軽に始められる運動の一つですね。このラジオ体操で、健康づくりと地域のゆるやかな見守り活動を兼ねる取り組みが、福岡県久留米市の安武地区で行われています。

川を渡れば佐賀県という立地の安武地区は、3世代、4世代同居の多い農村地域。北海道から嫁ぎ、地元の婦人会や女性防火クラブなどで活動してきた三原圭子さん（79歳）は、「地域でお互いに支え合うことは自然で当たり前のこと」だと考えてきました。まずは向こう三軒両隣から、と近所の4人を誘って2005年ごろから始めたのが、毎朝6時半からのラジオ体操。ラジオ体操で体をほぐしたあとは、三原さんの自宅でお茶を飲み、7時に解散します。

当初は地域の子どもたちに声をかけたのですが、参加した子どもは1人だったことから、「みんな昔は子どもだったから」と、「昔こども会」という名称にして誰もが集える場としました。今では、15～16人の「昔こども」だった70～80歳代の人が歩いて三原さん家に行ってきます。夏休みには、帰省した孫たちもラジオ体操に参加し、一緒に体を動かします。

ラジオ体操後のお茶のみでは、「今日は地域でこん

ないイベントがあるよ」と話に花が咲きます。回覧板で知らされていても、当日になると忘れている人もいるので、情報交換やコミュニケーションの貴重な場になっています。数日会わない人がいると「病気なのかも」「旅行に出かけているのよ」など、地域の見守りの役割も果たします。

宮城県内でも東日本大震災後、仮設住宅や災害公営住宅などを中心に、顔の見えるご近所づくりをしようとラジオ体操に取り組む自治会やグループが増えました。「ひなたぼっこ」でも朝9時からラジオ体操をしていますので、ぜひご参加くださいね！



ラジオ体操後のお茶会の様子。
当初は近くの公民館前で行っていました

みんなの伝言板

国見地域包括支援センター 認知症についての講話 のごあんない

- 日時** 10月29日(木)14:00~15:00
場所 国見コミュニティセンター2階ホール
参加費 無料
対象 概ね65歳以上の方
持ち物 筆記用具など
その他 オレンジリングと教材をお渡しします
 * オレンジリングは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者に手渡されるものです。「認知症サポーター」の証です。
- 問合せ先** 国見地域包括支援センター
 電話:022-727-8923/FAX:022-727-8924
 担当:千葉・吉田



第4回 ひなたぼっこ勉強会

「見守り活動」から「見守られ活動」 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? 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** 10月23日(金)18:30~20:30
場所 国見・千代田のより処ひなたぼっこ
参加費 無料
内容 「ホンモノの支え合いってなーに?」
講師 ご近所福祉クリエイション主宰
 ご近所福祉クリエイター 酒井 保



- 問合せ先** 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

ひなたぼっこ
外出サロン

「あがらいん」ってどんなところ? ツアー

ひなたぼっこをモデルに石巻で始まった「あがらいん」。震災から4年経った今もなお、仮設住宅での生活を強いられている方を中心に誰でも寄れる集いの場や一時的な住まいの提供を行っています。そんな「あがらいん」を見学します。

- 日時** 10月8日(木)9:00~16:30
場所 「石巻・開成のより処あがらいん」(石巻市開成仮設住宅内)
参加費 1500円(昼食代・交通費)
問合せ先 国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」
 TEL 022-343-1340

- 9:00 ひなたぼっこ集合
 9:30 ひなたぼっこ出発
 11:00 あがらいん到着 見学
 12:00 昼食 あがらいん地域食堂にて
 13:00 あがらいん出発
 13:30 休憩 (上品の郷) 希望者入浴可
 15:00 出発
 16:30 ひなたぼっこ到着 解散



- * その他の料金(休憩予定の上品の郷)は実費とさせていただきます。
 * 上品の郷で入浴をご希望の方はタオル等の持参をお願いします。

バザー開催のおしらせ

- 日時** 2015年9月29日(火)11:00~15:00
場所 国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」
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
問合せ先 国見・千代田のより処
 「ひなたぼっこ」
 TEL 022-343-1340

掘り出しもの
続々!



★ご自宅で眠っている品物がございますら、バザーへご提供ください。

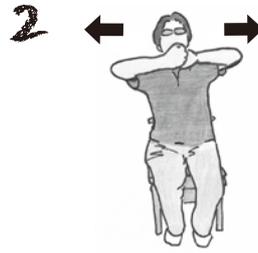
健康ストレッチ 3

～肩こりに効果的な体操 PART 2～

肩こりは予防が第一。日常生活をふり返してみると同じ姿勢での作業など思い当たることがきつとあるはず。年をとれば首の骨が老化して肩こりは誰にでも現れます。しかし、その程度をできるだけ軽くするためにも、肩こりを予防する生活を心がけましょう。是非、家事や仕事の合間に行い、リフレッシュしてみてください。



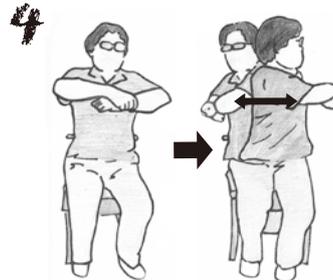
1 右手で左の肩を押さえ、力をいれて左肩を上げ、ストンと落とす。右肩も同様に行う。



2 両手の指先を曲げて引っ掛け、左右に思いきり引っ張る。



3 手のひらを合わせ、力をいれて押しつける。



4 右手で左手首をつかみ、左肩を外に回したり内に回したりする。右肩も同様に行う。

肩こりの治療や予防には、姿勢をよくすることも大切です。正しい姿勢は肩こりの予防やダイエットにもつながります。次回は正しい姿勢についてご紹介します。