

みんなのわ

■編集：「みんなのわ」編集委員会

■配布地域：国見・八幡小学校区、木町周辺

■発行：CLC / イラスト協力：むらかた みゆき

■発行日：平成 27 年 10 月 25 日 部数 2,000 部



「遊美術（あそびじゅつ）」をコンセプトに、子どもたちが、遊びながらアートにふれることができる、「アトリエ自遊楽校」。およそ 1997 年に北山 2 丁目に設立し、現在は北山 1 丁目のビルで開講しています。仙台市内外から、230 人ほどの子どもたちが週 1 回ずつ通っています。

アトリエ自遊楽校には、アトリエクラスとスタジオクラスの 2 種類のクラスがあり、2 歳児から小学校 6 年生を対象として、発達段階に合わせてクラスが分かれています。アトリエでは絵を描いたり、工作などをして遊び、スタジオでは音楽に合わせて体を動かしたり、ミュージカルの練習などをします。

五感をとおして、ものと向き合ってもらうようにするため、たとえば、リンゴを描くときには、まず紙で包んだリンゴを子どもに渡します。子どもたちは、手にとって感触や重さ確かめたり、香りをかいでみたりして、目では見えない紙の中身をイメージしたあとで、中身を見て、描いてみます。

スタッフの高橋モンブランさんは、「アートをとおして、自分を開放し、自分を表現したものをスタッフが受け止めることで、子どもたちに自信をもって生活してほしい」と話します。幼稚園や学校を休んでも自遊楽校に

は来るといふ子どもたちもいますし、かつて通っていたメンバーが訪ねてくることもあるそうです。卒業生の皆さんにとっても、自遊楽校の思い出やスタッフさんとの関係は大切なものなのだと感じられます。

皆さんのお子さんやお孫さんにとっても、「第 2 の家」と言えるような、たいせつな居場所になるのではないのでしょうか。

有限会社 プランニング開・アトリエ自遊楽校
9:30～18:30 定休日 日曜日・祝日
仙台市青葉区北山一丁目 5 番 22 号
TEL・FAX 022-276-8864
JR 仙山線北山駅から徒歩 10 分。駐車場あり。



9月29日
ひなたぼっこで
バザーを開催しました



油揚げもち焼さも大人気でした



手作りの商品も人気を集めました



エプロンスタイルがさまになっているスタッフ



お友達同士で会話もはずみます



おいしそうな匂いにつられてお客様が立ち寄ります

9月29日、「ひなたぼっこ」にてバザーを開催しました。夏祭り同様、店頭では「ワーカーズコープさん」協力のたこ焼きやフランクフルトなどの縁日コーナーもあり、ご近所の方をはじめ多くの方が足を運んでくださいました。

今回は新たに「ワーカーズコープ 石巻 GAGA のカプロジェクト」（石巻市の地域資源活用事業として始まった活動）で作成した油揚げの姿がありました。存在感がある大きな油揚げで、食べ応えがあってカリッとおいしく、おすすめの1品でした。

皆様からのバザー品の協力のおかげで無事大成功を収めた今回のバザーではタオルやシーツ、食器といった生活用品の他、手作りの品物など、眺めるだ

けでも楽しくなるようなものばかり。

大荷物でお帰りになるお客様の姿もあり、楽しんで参加された様子がうかがえます。

同時にカレーやコーヒーをご注文いただきお友達との会話を楽しめたりと久しぶりのひと時となった方もいらっしゃったようでした。

「もっとバザーを開催してほしい」などのありがたいお言葉をご近所の方からいただくなど、来年に向けての目標となりました。

皆様のご協力のおかげで今回の開催へとつながることができ、成功を収めることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

ひなたぼっこをモデルにした

石巻・開成のより処 **あがらいん** をご紹介します



被災地域で最大規模の仮設住宅が建設された宮城県石巻市の開成、南境地区。多くの仮設住宅が並びその一角にあがらいんがあります。石巻市からの委託を受け、2011年12月より「ひなたぼっこ」と同じNPO法人全国コミュニティライフサポートセンターが運営しています。

建物は2棟に分かれており1棟目は緊急一時支援用、2棟目は地域の方々の集いの場、あがらいんの自主事業の場となっています。

1棟目の一時生活支援とは、生活の中でなんらかの支援が必要で対応する公的制度のはざまになってしまう人達。例えば、突然の体調の急激な悪化によって自力での生活が困難で介護を必要としても、特定の年齢や症状にあてはまらない場合には介護保険の対象から外れてしまう方や、様々な理由によって生活を送ることが困難になった方々が、自信を持って自力で生活が出来るようにお手伝いをしています。

2棟目は、地域の方、あがらいん自主事業の場として曜日ごとにサロン、喫茶、食堂、また、他の団体と共同で子育てサロンなども行っております。

地域の方々に年齢を問わず足を運んでいただき、繋がりや築きかけの場でもあります。

石巻では、仮設住宅から復興住宅への転居がすすんでいます。

あがらいんを利用するなかで培われた皆さんのコミュニケーション力が、転居先でも発揮され、仲間づくりやコミュニティづくりにつながればと思っています。



月に1回食に関するイベントを開催しています



毎週木曜には地域食堂の一角を利用して地元の八百屋さんが出店します



被災地最大規模の仮設住宅街の中心部に立地しています

あがらいん

石巻・開成のより処

〒986-0032 宮城県石巻市開成 1-5

開成公園グループホーム 3号棟・4号棟

●TEL：0225-24-9910 または 0225-24-9960

●FAX：0225-24-9230

みんなの伝言板

武者クリニック バザー開催のお知らせ

- 日時** 1月13日(金)10:30~14:00
場所 武者クリニック
内容 衣類・日用品・手工芸品・野菜の販売
無料喫茶コーナー、レコードコンサートも
有ります。是非お立ち寄りください!
その他、ゲストショップの参加で、花・手作
り菓子・野菜等販売いたします。

問合せ先 武者クリニック
住所: 仙台青葉区子平町8-12
TEL: 022-728-7228 担当: 澁谷



昨年バザーの様子

ひなたぼっこ 芋煮会開催のお知らせ

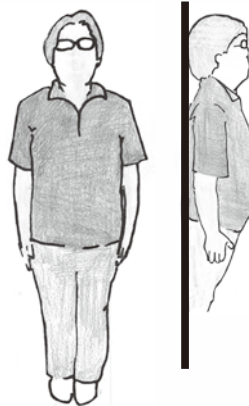
- 日時** 11月9日(月)12:00~14:00
場所 ひなたぼっこホール
内容 山形風・仙台風各200円
玉コン: 100円
皆様、是非ご参加ください。

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



健康ストレッチ4 肩こりになりにくい姿勢

姿勢が悪いといくらマッサージやストレッチなどをしても、すぐ肩がこってしまいます。正しい姿勢を心がけ意識して生活することも予防の一つです。



① 正しい立ち方

腹筋とおしりの穴を引きしめ、背筋を伸ばしてあごを引きます。目は6m前方くらいを見ます。壁を背によい姿勢で立てば、後頭部と背中とおしりが軽く壁にさわります。
※胸を張った、いわゆる「気をつけ」の姿勢や背中を丸めた姿勢、おなかを突き出した姿勢は、肩や首にかかる負担が大きいので、悪い姿勢です。

② 正しい座り方

背筋を伸ばし、腹筋とおしりの穴を引きしめて深く腰かけ、首は、あまり前に傾けないようにします。車の場合も同様に深く腰かけ、ハンドルが胸の近くにくるようにすると背筋が伸びます。
※机の高さは、ひじがつくぐらい、イスは腰かけて足を床に垂直に下ろしたときにひざの下が少しあくぐらいが適当です。



③ 肩こりになりにくい歩き方

よい姿勢で立ち、かかとから着地、つま先で軽く地面をけるような感じで、リズムカルに歩きます。手は、できるだけ大きく振り、肩を動かすようにします。
※両手を均等に振ることができ、肩の筋肉強化にもなるリュックサックが最適です。また、自分の足に合った靴をはくことも大切です。

