

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11月25日 部数 2,000 部



10/18 第8回 「北山交流まつり」を開催！

10月18日（日）北山市民センターで「第8回北山交流まつり」が開催されました。このお祭りは、地元の町内会や地域団体の活動成果を発表し、また地域の皆さんの交流の場として開かれているものです。三条北杜太鼓（三条中学校）の演奏でオープニングセレモニーが始まり、その後はフラダンス・日本舞踊・三条中学校の神楽・インドネシア舞踊など多彩な出し物が続きました。

弁当やパンの販売やカフェが設けられ、室外では海外の方が多く居住されている場所柄、国際色豊かな出店も出ていました。チキンケバブやイランドリンクなど、珍しい多国籍料理が並んでおり、和気あいあいと日本語と外国語の会話が弾んでいました。

たとえば、「こんにちは」は、インドやバングラデシュでは「アッサラーム・アライクム」、ネパールでは「ナ

マスカール」、インドネシアでは「スラマツ・シアン」「スラマツ・ソーレ」と言うそうです。昼と夜で言い方が変わるところもあるとか。気軽に言葉の交流ができるのも、お祭りのよいところですね。

来場されていた方に、「日本食は慣れましたか」とお聞きしたところ、「大分慣れましたが、納豆と梅干しは苦手です」と話していただきました。ほかにも、民族衣装を貸し出して写真撮影をするコーナーがあるなど、盛りだくさんの催しでした。「北山交流まつり」は来年度も開かれる予定です。楽しみに待ちたいと思います。

DATA

北山市民センター
仙台市青葉区新坂町8-4 TEL：022-272-1020

町内の会長さんたちを
ご紹介します。



あなたのまちの 会長さん
国見1丁目町内会長 日野 和雄さん

今回は、国見1丁目の町内会長の日野和雄さんにお話を伺いました。

国見1丁目は、世帯数198世帯と、国見連合町内会の中では比較的大きな町内会です。福祉大学の側にある立地のため、単身数が490人を超え、学生が多いのが特徴です。反面、高齢者も多く、町内活動をしていく上でなり手の問題や活動の運営など課題は多いとのこと。

日野さんは、町内の会計や副会長を経験された後、今年4月に町内会長に就任されました。まだ、なりたてで、他の地区の役員の方から学ぶことが多いと話してくださいました。目標は、「親睦と融和、健康で明るい町内をつくる」で、ふれあいサロン、親睦会、明寿会を定期的に開催し、会員相互の親睦を図っています。明寿会には、会場としてひなたぼっこをご利用いただいています。



また、国見学区民体育振興会や国見地区老人クラブ連合会の競技などの行事に積極的な参加を継続し、親睦や活性化に努めています。

健康保持に留意されている日野さんは、笑いは免疫力を高めるので、お笑い番組をよく見ているそうです。自宅の庭の一部で野菜づくりをしていて、この夏は、茄子・きゅうり・ピーマン・トマトなど豊作だったそうです。これからも、健康に留意され、町内の活動を推進してください。

2015年10月8日(木) 「あがらいんってどんなところ? ツアー」を実施しました

「国見・千代田のより処ひなたぼっこ」をモデルに石巻市開成地区ではじまった「石巻・開成のより処あがらいん」では、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々を中心に、誰でも立ち寄れる集いの場や一時的な住まいの提供などを行っています。そんな「あがらいん」を見学しよう! ということで、2015年10月8日(木)に近隣の方々など4人の参加者とともにに行ってきました。

あがらいんがはじまった経緯や、どんなことを実施し、どのような方が集まっているのかなどの説明を聞いたあとは、あがらいんが毎週木曜日のお昼に開いている“地域食堂”でサンマ定食を皆でいただきました。

丁度いらしていた八百屋さんの野菜を買ったり、足つぼの先生の施術で「長距離ドライブの疲れも癒された」と喜ぶ姿もあり、有意義な時間を過ごしてきました。また、帰りには近くにある道の駅「上品の郷」へちょっと寄り道をし、お土産を買って帰っ

てきました。

震災の爪痕が未だ残る様子や復興の遅れなど現地の実状を実際に目にし、忘れてはならないということを改めて考える良い機会であったと思います。ご参加ありがとうございました。



地元の八百屋さんの野菜は安くて新鮮



おいしいサンマ定食に大満足



学び合い、
育ち合って
支え合う地域に



地域生活支援 オレンジねっと（南光台）

仙台市泉区南光台で活動する「地域生活支援 オレンジねっと」は、地域の人たちが地域で安心して暮らせるよう、互いに手助けしあう仕組みづくりを目的に、2006年3月に設立しました。①生活に困っている人のお手伝いをする「生活支援活動」、②家庭と学校、地域と行政をつなぐ「地域情報誌の発行」、③住民が交流しサークル活動などに打ち込む場を設ける「コミュニティカフェ&サロン運営」、④健康や子育て、まちづくりなど、さまざまな学びを深める「講座」の開催を行っています。

当初は事務所1部屋で活動していましたが、地域の人たちやサークル活動のために、新たに居場所を用意する必要が出てきました。行政から助成金を受けることができ、新しく借りた建物を改装してコミュニティカフェを開きました。運営するボランティアスタッフは、1年目はコーヒーを出すだけで精いっぱいでしたが、地道な努力により、サロンに集まった人たちが仲間をつくり、編み物など自分でできることを楽しむサークルが少しずつ増えていきました。

代表の荒川陽子さんは、「つながりは、自分を、困っている人を支えてくれる。つながりのある環境をつくらなければ、中途半端なことしかできない」と話します。荒川さん自身も積極的に地域に出て行き、行く先々でつながりの必要性を説き、さまざまな組織や人をつないでいました。地域のつながりのスタートは、仲間を増やしていくことから。「もっともっとおしゃべりがで

きるよう、今後も地域の居場所を設けていきたい」と荒川さんは話します。

（「地域生活応援誌 Juntos」83号記事より一部修正のうえ転載しました）



DATA

地域生活支援 オレンジねっと

仙台市泉区南光台南 1-1-23

TEL 022-251-6435 FAX 022-253-2872

みんなの伝言板

小学生向け

ひなたぼっこ勉強会

認知症サポーター養成講座

日時 12月19日(土) 10:00~11:30

場所 ひなたぼっこホール

内容 今回の勉強会では小学生を対象に認知症サポーター養成講座を行います。
紙芝居を交えながら行う予定となっていますので楽しみながら参加していただけます。

講師 葉山地域包括支援センターの方

対象 小学生

持ち物 筆記用具など

参加費 無料
(受講した方にはもちろんオレンジリングを差し上げます。)

*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・千代田のより処「ひなたぼっこ」
担当：齊田
〒981-0936 仙台市青葉区千代田町 1-13
TEL 022-343-1340 / FAX 022-301-8821



10月23日(金) 18:30~

第4回 ひなたぼっこ勉強会を開催しました

4回シリーズで行ってまいりました、ひなたぼっこ勉強会。最終回の内容は「見守り活動」から「見守られる活動」について考えるということで始まりました。講師のご近所福祉クリエイターの酒井保さんのわかりやすく面白い内容に笑い声が聞こえるなど、にぎやかな雰囲気の中で楽しく参加された様でした。また機会がありましたら皆さんの参加をお待ちしております。

健康ストレッチ 5

ご存知ですか？第二の心臓

ポンプを鍛えるふくらはぎの体操

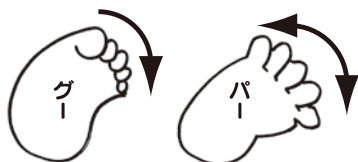
今回の話題は「ふくらはぎ。」重力に逆らってポンプの役割をしている重要な部分であることをご存じでしょうか？実はふくらはぎは心臓と同様に血液を送るポンプの役割を果たすと言われており、重力によって下半身に滞りがちな7割以上の血液の循環のためには非常に重要な存在とされているのです。

ふくらはぎが正常に血流ポンプの役目を果たすことで、全身の血流の流れがスムーズになり、体中の細胞活性化につながり、病気のほかむくみや冷えといった日常的なトラブルの改善も期待できるというわけなのです。

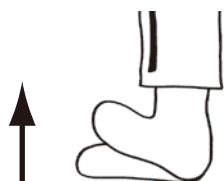
歩くことでも十分鍛えることができますが、よりふくらはぎのポンプを鍛えることができる体操をご紹介します。

時間がないときでも座ったままできる体操ですので是非お試しあれ。

- ① 足の指を開いたり閉じたり
20回繰り返します
(手の指を開いたり閉じたり
するような感覚で)



- ② つま先立ちを20回します



- ③ かかとをつけたままつま先を20回上げます

これを、1日3回、20回ずつ繰り返します。



11月9日(月)

ひなたぼっこホールにて芋煮会を行いました

おなじみの仙台風芋煮に加え山形風の芋煮も登場！普段食べられない牛肉と醤油の芋煮に多くの注文を頂き、仙台風と2種類お召し上がりになられるなど大変盛り上がりました。同時に「玉こん」も販売し、こちらも好評で完売となりました。

お詫びと訂正

11月号の武者クリニック様のバザーの日にちの記載が1月13日(金)になっておりました。正しくは11月13日(金)です。ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。