

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12月25日 部数 2,000部

あなたのまちの **会長さん**
国見地区連合町内会会長 吉澤 秀晃さん



平成27年5月の連合町内会総会で千田文彦さんから会長のバトンを引き継いだ吉澤さんは、これまで国見中央町内会会長を9年務められ、併せて連合町内会事務局8年、副会長7年と国見地区の発展に尽くしてきました。

今回は、連合町内会の会長としてどのようなまちづくりをしていこうと考えているかお聞きしました。

吉澤さんは「希望と未来はそこに住む人がつくるもの」という考えから、この国見で暮らすことの良さと、住民の皆さんがどれだけ幸せを感じて暮らせるかを考え、そのための魅力あるまちづくり、安全安心なまちづくり、充実した福祉活動等、人とのつながりを大切にしながら考えているとのことでした。そしてこの国見地区の最大の力は東北福祉大学、東北文化学園大学の存在であり、地域住民の力と、両大学の力、学生の力をフルに活用して、明るい活気あるまちづくりを進めていきたいと語ります。

また会長の姿勢として、各町内会長や関連団体からの要望に耳を傾け、少しでも改善、前進するために「足りない、足りない、工夫が足りない」(りんご農家：木村秋則さん)の言葉と「努力する人は希望



を語り、怠ける人は不満を語る」(作家：井上靖さん)の言葉を頭に入れ、考え、企画を立て、実行する努力をしていきたいとも話していました。

最後に、吉澤さんの生き方や考え方の根底にあるのは出身大学の学是である「仁の心=人在りて我在り、他を思いやり慈しむ心。これ即ち仁=」であると話してくださいました。インタビューしながら、魅力ある国見のまちづくりに取り組む吉澤さんにエールを送りたい気持ちで一杯になりました。

謹んで 新年のお慶びを申し上げます

新年を迎えるにあたり、日頃より「国見・千代田のより処ひなたぼっこ」の活動にご理解とご支援を賜り、改めて心より御礼申し上げます。

昨年は行政からの支援も打ち切られた中でスタート致しましたが、地域の皆様からの温かい御支援とご協力のおかげで、活動を継続することができました。誠にありがとうございました。

これからも、国見地域の皆様が住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、地域の皆様や行政・専門機関の方と連携・協働し、微力ながらお手伝いさせて頂く所存です。

ひなたぼっこでは24時間職員が常駐しております。何かお困りのことがございましたら、お気軽にひなたぼっこまでお越し下さい。

皆様方におかれましては、何卒倍旧のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

国見・千代田のより処 ひなたぼっこ
チーム長 高橋 正佳



まちのお店 たんけん
体に美味しいお惣菜
Season

毎週金曜日「カレーの日」は、
「竹鶏玉子の温玉付き
季節の野菜たっぷりカレー」
平日750円が550円!



さまざまな種類のお惣菜、サラダ、プリンなどが並びます

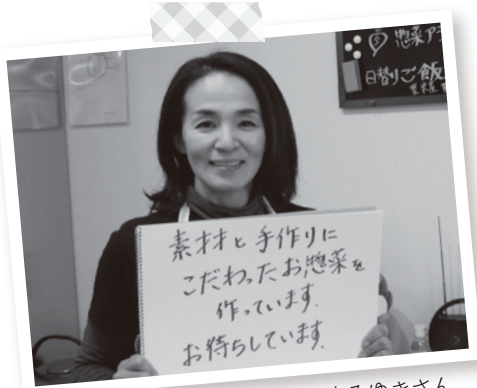
JR仙山線の北山駅から少し坂道を下ったところに、「体に美味しいお惣菜 Season(シーズン)」というお惣菜屋さんが、2015年8月31日、「ヤサイの日」にオープンしました。揚げ物やサラダなどの各種お惣菜に、季節の野菜カレー、お弁当、プリンなどを販売しています。

以前から世間の食生活・食文化の乱れを感じていた、店長の佐々木みゆきさんは、「旬の食べ物を通じて、季節を感じてほしい。素材の味を楽しんでほしい」という思いからお店を構えました。産地などにこだわって食材を揃え、栄養や旨味が逃げたり、繊維が壊れたりしないよう、スチームで蒸して調理します。調味料は少なめに素材の味を引き出し、食品添加物は使用しません。主婦歴の長い人でもつくったことのないような、珍しいメニューを多くとりいれていて、家庭的でありながら新鮮な味わいのごちそうばかりです。

手間ひまかけてありますが、選べる3種のお惣菜と日替わりご飯がセットになった「3菜弁当」は630円、「惣菜3種盛り」は500円とお買い得です。お客さんは学

生からお年寄りまで幅広く、「家庭ではこんなオシャレなおかずはつくらないから助かる」「自分では1品にたくさん種類の野菜を入れるのは難しいから、ありがたい」などと感謝の言葉をもらうこともあるそうです。

喫食コーナーも設けられているので、好きなお惣菜やごはんをお皿に盛って、店内でいただくこともできます。お友だちやご近所の人たちと、一緒に行くのもいいかもしれません。店内や自宅で、話に花を咲かせながら、食事で季節を満喫してはいかがでしょうか。



笑顔がステキな店長の佐々木みゆきさん

DATA

仙台市青葉区菊田町1-16

TEL・FAX 022-277-1566

営業時間 11時～19時30分頃

*1月～3月まで11:30開店

(木曜日は仕込みの都合で14時開店)

定休日 日曜日・祝日

JR仙山線北山駅より徒歩1分 駐車場あり



学び合い育ち合っ
て
支え合う地域に

明るく元気な鶴ヶ谷に つるがや元気会 (宮城野区)

楽しみながら体を動かせると大人気のロコモ体操教室

今回は「つるがや元気会」会長の菅原敏之さんにお話を伺いました。

仙台市宮城野区にある鶴ヶ谷地区は、仙台市が1967年から70年代に造成した東北一の団地で、当時は「あこがれのニュータウンで夢の住まいを」との宣伝文句で脚光をあびました。しかし、子ども世代が流出し、現在は65歳以上の高齢化率が38.3%と市内で最も高く、高齢者の一人住まいの比重も高くなっています。また、丘陵地に造成したため坂道が多く、高齢者は買い物や病院通い、趣味の活動などの日常生活にも支障をきたすようになってきています。そのため、家に引きこもりがちになる高齢者も多いとのこと。このような状況を何とかしようと、「つるがや元気会」は、ついつい家に引きこもりがちになるご高齢の方も、外に出やすくなる、出たくなる仕組みを、地域とともに考え、企画立案、行動実践を行うことにより、鶴ヶ谷地区を活性化し、明るく元気な町にすることを目的として、平成21年8月25日に発足しました。鶴ヶ谷地区住民と商店主のボランティアの集まりで、当初50名弱だった会員数は、今では350名となりました。主な活動は、

- ①健康講座・市民講座等 (会場：鶴ヶ谷市民センター)
年間13回の講座、セミナーを開催 (入場無料)
- ②童謡を唄う会 (会場：鶴ヶ谷市民センター)
毎月第一火曜日午後10時30分～12時
参加費300円
- ③ロコモ体操教室 (会場：鶴ヶ谷市民センター)
原則第二水曜日午後2時～3時30分
参加費200円
- ④ほっとカフェつるがや (会場：みやぎ生協鶴ヶ谷店集会所)
第1.2.3土曜日午後1時45分～3時15分
サロン参加費100円
週替わりで、趣味の教室を開催。
第1週折り紙教室 第2週手芸教室
第3週童謡の会
- ⑤つるがや元気まつり 年間1回開催。
*②、③、④は年会費 (共通) 1,000円

菅原さんは、「明るく元気な町づくり運動には〇〇党も××党も関係ない。皆で協力し合って住みよい安全な鶴ヶ谷をつくっていけば良い。町内会や他団体との連携を大切に、会が横断的に他団体との粘着材、潤滑油になって活動、後援をしたい」と語ります。また、「老いの現状を嘆いてばかりいても仕方ありません。鶴ヶ谷には元気な高齢者がたくさんいます。地域は人材の宝庫ですから、高齢者と若い人のほっそう発想を取り入れて高齢化を逆手にとった、生き生き鶴ヶ谷町づくりの実現に挑戦していきたい」と話してくださいました。この紙面では書き切れないほどの思いや、アイデアをお持ちで、他の地域でも参考になる取り組みを実践されていました。



会長の菅原敏之さん



つるがや元気まつり



新春川柳のお題：家族・友人

ひなたぼっこでは、恒例となった新春川柳を募集します。

皆さまから集まった作品の中から、テーマに沿った作品かなどを審査の上、優秀作品を選ばせて頂きます。皆さまの作品は、ひなたぼっこに展示します。応募者全員にプレゼントがありますので、ぜひご応募下さい。

応募方法 ひなたぼっこに置いてある応募用紙にご記入の上、ひなたぼっこまでお持ち頂くか、FAXにてご応募ください。

特典 ご協力頂いた方全員に、ひなたぼっこで使える「ドリンク一杯無料券」を贈呈
優秀作品には、ひなたぼっこで使える「ひなたぼっこ特製カレー無料券」を贈呈

募集期間 平成 28 年 1 月 16 日 (土) まで

発表 平成 28 年 3 月頃 (予定)
すべての応募作品をひなたぼっこに展示いたします。

問合せ先 国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」
担当：齊田・伊藤
〒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
新春川柳展示会
作品大募集!

今年もやります!

年越しそば

1杯 300円



12月31日(木) 11:30~14:00
★なくなり次第終了

毎年恒例となりました「年越しそば」を今年も作ります。

何かとあわただしい年の瀬ですが、温かいそばを食べてほっと一息つきませんか?

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6 「第2の心臓 ふくらはぎ」第2弾

自身のふくらはぎをさわってみてください。

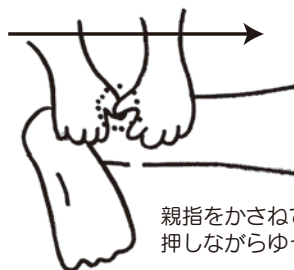
こんな時は要注意!

- ・手のひらよりヒンヤリしている。
- ・ふにやふにやで弾力がない
- ・熱っぽい
- ・かたくてカチカチ
- ・パンパンに張っている
- ・奥のほうにコリコリしたしこりがある
- ・指で押すと跡がなかなか消えない

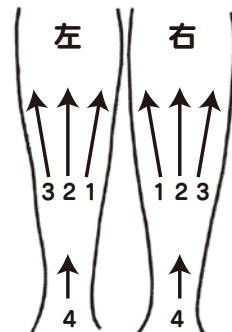


どこかに不調がある。ストレスを抱えている等のサインかもしれません。前回、ポンプを鍛え活性化を促す体操をご紹介しましたが、今回は動きを活性化させるマッサージをご紹介します。お風呂上がりなど、リラックスタイムでしっかりマッサージをしていきましょう!

アキレス腱から膝に向かって



親指をかさねて
押しながらゆっくりと



1. ふくらはぎの筋肉の内側を矢印の方向へ
2. ふくらはぎの筋肉の真ん中を矢印の方向へ
3. ふくらはぎの筋肉の外側を矢印の方向へ
4. アキレス腱を下から上へつまむようにしながら、よく揉んでください。

※楽な姿勢で自分がやりやすい方法で、マッサージしてください。
寝る前にしっかりマッサージすると、身体も温まってぐっすり眠れそうですね。