

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28年1月25日 部数 2,000部



子育て支援センター

国見ヶ丘せんだんの杜保育園

青葉区の国見ヶ丘せんだんの杜保育園（子育て支援センター）では「ホームスタート」家庭訪問型子育て支援に取り組んでいます。

ホームスタート…聞き慣れないと思いますが、1973年にイギリスで始まった取り組みで、現在はヨーロッパやアフリカ、アジア等22か国で実施されています。

具体的には、保健師や保育士でなく、地域の子育て経験者が「子育てひろばなどに出かけづらい親子」や「専門機関の支援を受けるほど問題は重篤ではないけれど、ストレスを感じている親」など、支援のすき間で孤立しがちな親子のもとを訪ねる取り組みです。

宮城県で取り組んでいる団体はほかにもあるそうですが、青葉区で活動しているのは、国見ヶ丘せんだんの杜保育園のみです。

同保育園では、活動要請に対して活動してくれるボランティアさんが足りないという悩みがあり、ボランティアを募っています。また、現在は助成を受けて運営しておりますが、今後は自主運営で行わなければならないという課題もあるそうです。

支援の隙間で孤立しがちな家庭に訪問し支援していく、今後の活動の必要性のある事業だと思います。子育てに悩んでいるご家庭がいたら教えてあげたいサービスだと思います。

対 象：未就学児のいる家庭です。

利 用 料：無料。

ボランティアであるホームビジターは、
地域の子育て経験者が無償で活動されています。

訪 問：1回2時間が目安。

（調整役のオーガナイザーの訪問を含め、月7回の訪問）

活 動：お話を聴いたり、ホームビジターと一緒に育児や家事をします。



ホームスタートのお問い合わせ

国見ヶ丘せんだんの杜保育園
子育て支援センター内

電話：022-277-1155

FAX：022-277-1146

担当（オーガナイザー）：金野純恵さん、佐藤朋恵さん、石山智士さん、安住真由美さん

※ホームビジター（子育て経験のあるボランティア）の募集もしております。興味のある方は上記保育園までご一報ください！！



小学生向け

2015.12.19 (土) ひなたぼっこ勉強会

認知症サポーター養成講座

ひなたぼっこでは葉山地域包括支援センターの徳永裕美さんを講師に迎え、認知症サポーター養成講座の研修が小学生を対象にクイズや紙芝居、手遊びなどを交えながら楽しく行われました。

クイズの正解率も高く、手遊びもスタッフよりも上手なことに講師の先生も感心される程でした。最後に認知症の高齢者が主人公の紙芝居「おみょうにち」を役割に分かれて読むなど、楽しく学ぶことができたようです。

このような機会を多く持つことで、地域を支える未来の担い手として活躍していただけるようこれからも続けていきたいと思っています。ご参加ありがとうございました。

○か×かで答えてね！

「認知症に関する○×クイズ」(一部抜粋)

- A：認知症は誰にでも起こりうる病気である。
- B：認知症の人ははじめの頃、物忘れによる失敗に気づいていない。
- C：認知症になるとすべてのことがわからなくなってしまふ。

答え

- A：○ (85歳以上になると4人に1人に症状が現れるといわれています)
- B：× (認知症の症状に一番最初に気づくのは本人であり、不安に思っています)
- C：× (認知症はすべてのことがわからなくなるわけではありません。そのため不安が強くなり、怒りっぽくなったり元気がなくなることがあります)



手遊び (一部抜粋)



研修で紹介されたクイズや手遊びを一部ご紹介します。指先を動かすことや左右違う動きをすることで脳の活性化につながるようです。簡単そうで意外と難しい手遊び。奥が深い！！是非挑戦あれ。

- 右手はグーで前に出す。左手はパーで自分の胸の位置に準備。
→リズムよく左右入れ替えて繰り返す。
 - 「右手がチョキ」で「左手がグー」→右手(チョキ)の上に左手(グー)を載せてカタツムリの形で準備。
→リズムよく左右入れ替えて繰り返す。
- ※童謡「でんでんむし」の歌に合わせて楽しく行いました。



住民支え合い市民活動グループ スマイル河原町

仙台市若林区の古城コミュニティセンターでは、住民支え合い市民活動グループ「スマイル河原町」が「生き生きふれあいサロン」を毎月3回開催しています。参加者は、第1・2・3木曜日の13時から16時の間に集まり、1か月1000円の会費で、お茶飲みや体操をしながら会話を楽しんでいます。

代表の落合利子さんは、以前は若林区河原町で東日本大震災の被災地支援としてカンボジア商品を販売するお店に勤めていました。そこでは、古着などを販売するほかに小物づくり教室を開き、いらなくなった洋服をリメイクして鞆をつくったりしていました。参加した地域の人たちのつながりが強まり、好評だったため、店とは別に新しく集い場を設けようとスマイル河原町を立ち上げました。

リメイクの材料となる古着などは、参加者があちこちで声をかけて集めています。材料をもらうばかりでなく、お返しとして、活動の中でつくった小物を贈ったりもします。

最近は小物づくりを休止して、ヨガマットを使った健康体操に取り組んでいます。介護予防用に地域包括支援センターが作成したCDのアナウンスに合わせて、ゆっくり、無理なく体を曲げたり伸ばしたりします。生き生きふれあいサロンは約3年間継続していて、現在のメンバーは9人。河原町だけでなく、鶴ヶ谷から



学び合い
育ち合って
支え合う地域に



ヨガマットを使った健康体操



代表の落合利子さん

足を運ぶ人もいます。お茶飲みの時間を必ず設け、リラックスしながら、日常の出来事や困りごとなどを気軽に話します。「お茶飲みの時間が一番コミュニケーションをとれます」と代表の落合さん。民生委員や大学の先生などの意見も聞きながら、「自分たち流」の活動を追求しています。

DATA

住民支え合い市民活動グループ スマイル 河原町

代表：落合利子

TEL：090-9740-6907



2015年12月22日(火) 運営推進委員会のご報告



平成27年12月22日(火曜日) ひなたぼっこにて運営推進委員会が行われました。ひなたぼっこの利用状況等の報告をしたのち、今後についての話となりました。

「町内会としてどのような関わりができるのか」の声に、ひなたぼっこが活動していけるのも皆様のおかげであるのだと改めて感じられた時間でした。

これからも国見地区の一員として地域の皆様とともに精一杯励んでいきたいと思っていますので今後ともよろしくお願い致します。



土曜相談会のお知らせ

第1中学校区にお住いの65歳以上の方を対象にした相談会を、下記の日程で開催しております。介護の悩みや、高齢者にかかわる悩みや疑問など、何かお困りごとがございましたら相談下さい。

日時 1月16日、2月13日、3月12日

時間 8:30~17:00

場所 国見地域包括支援センター

参加費 無料

問合せ先 国見地域包括支援センター
青葉区八幡4丁目2-1 早美ビル1階
022-727-8923



ひなたぼっこレポート



元朝詣りに行ってきました

1月1日 大崎八幡宮に元朝詣りに行ってきました。出店も並んでお祝いムードの中。大勢の人で賑わっていました。参拝の行列はものすごく、並ぶのに少し躊躇するほど。さすが八幡さま。そこに「この列は中央での参拝の列です」とのアナウンスが聞こえ、脇をとおって進んでいくと並ぶことなく参拝成功。同じ神社でも人気なスポットがあるものなんですね。

今年1年皆様にとって良い年になりますように。



12月31日ひなたぼっこ恒例の「年越しそば」を行いました。例年500円ですが、今年は300円限定10食で企画しました。地域のご家族連れの方や、みんなのわをみて事前に予約頂いた方も来ていただき、盛況でした。限定10食だったため、折角来ていただいたのに、お出しできない方もいらして、大変申し訳なく思います。「来年は20食にしてよ」との声も頂き、大変励みになりました。来年は20食を企画いたしますので、皆様ぜひ、ご利用ください。

ひなたぼっこ 新春川柳展示会

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2月20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

健康ストレッチ7 寝違えに効くストレッチ

朝起きたら首が痛い! 肩が痛い! ほとんどの方が寝ちがえた経験があると思います。実は...。先日私自身も起きられなくなるほどの寝違えを経験し、少しでも楽になる方法はないかと調べました。あるマンガに載っていたストレッチがすごいということで試してみたところあれ? 動く!! これは「是非紹介したい」今回のテーマは寝違えに効くストレッチのご紹介です。「寝違え」は首や肩に問題があるわけではなく、脇の下で神経が圧迫されたことによって引き起こされたというのがポイント。この部分の筋肉をストレッチで伸ばすことで、血行が回復し自然と痛みが取れるといいます。

《寝ちがえた時のストレッチ》

- ① 寝違えて首が痛む側の腕を少しずつ後ろに引き上げ、腕を引き上げて、自然に止まったところで20秒キープ後腕を下ろす。
- ② 痛む側の手のひらで真後ろのベルトの真ん中を軽くおさえ、そのまま肘を後ろに引いて20秒キープ。
- ③ 痛む側の手を肘角120°でバンザイをし、その角度のまま腕を軽く後ろに引いて20秒キープ。



これらを2セットづつ

※最後にバランスを取るために逆側の腕で運動1-3を各1セット
※この情報は一般療法として理解していただき、自己管理で行ってください。

尚、無理して行わず、改善が見られない場合や痛みが増した場合には専門機関への行くことをお勧めします。