

# 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 3 月 25 日 部数 2,000 部



第二の人生を「楽しく」「好きなとき」に「好きなこと」を「好きな仲間」と!

## NPO法人 シニアサロン井戸端会議

青葉区木町通りにある「NPO法人シニアサロン井戸端会議」は、シニアによるシニアのための組織です。「楽しく」「好きなとき」に「好きなこと」を、「好きな仲間」と活動をしていくことをモットーにしています。

発足は平成 22 年。全国でも珍しい、シニア限定の会員居酒屋としてオープンしました。その後、東日本大震災で活動拠点が大きなダメージを受け、一旦は解散したものの、会員から「せっかく灯ったシニア居酒屋の灯を消すべきではない」との声があがり、平成 25 年に NPO 法人を取得。現在の地で活動を再開することになりました。ここには皆さんが集まるイベントルームの他に NPO 法人が経営する全国初の居酒屋があります。

現在、震災復興支援（被災した東松島のカキ養殖業者からの牡蠣の仕入れや購入の斡旋等）、井戸端塾（月 2 回のシニア向けセミナーの開催）、井戸端大学（4 コース 12 講座を開催）、イベント・同好会（法人公認の同好会。一例：日本酒を楽しむ会、奥様を助ける男の料理教室、若者 vs シニアの激論等々）25 種類のイベントを実施しています。

シニアサロン井戸端会議には、広報・交流部、社会貢献部、事務管理部、居酒屋運営部の 4 つの部会があ

ります。取材にお伺いした時は、ちょうど社会貢献部会の打ち合わせが行われていました。社会貢献部では、その活動の一つで一人暮らしの高齢者生活支援の一環として、有償ボランティアによる家事支援（部屋の掃除、洗濯、庭の草取り、買い物等）や、空き家対策（空き家の見守りサービス等）も行っています。

皆さんのお話を伺って感じたことは、アクティブなシニア世代が集い、基本は楽しく、でも時には真剣に活動に取り組んでいること。新しい「風」も取り入れ、常にチャレンジしていこうという姿勢に活動の魅力を感じました。取材しながら、私たち「ひなたぼっこ」との連携の可能性についてもお話をさせていただくことができました。

今後は、シニア世代の潜在的な能力を最大限引き出し、シニア世代が自ら行動できる環境づくりを行っていきたい、と抱負を話されます。シニアサロン井戸端会議の今後の活動に注目です！

NPO 法人シニアサロン井戸端会議

〒980-0801

仙台市青葉区木町通 1-2-40 M ビル 3F

TEL/FAX 022-263-7079



編集委員会  
連絡先

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 <http://www.clc-japan.com/hinatabokko/>

まちのお店  
たんけん



代表の齋藤満さん

## 昆虫ショップ 国見のいきものがかり PAPA



東北福祉大前駅の向かいに、昆虫ののぼりが立っている不思議なお店があると聞き、今回は“国見のいきものがかりPAPA”代表の齋藤満さんにお話を伺いました。

2012年に6月に自然好きが高じてお店をオープンしたそうです。店内に入ると、巨大な魚が出迎えてくれます。これは齋藤さんが釣ったスズキを剥製にしたものです。

そのほか、店内には蝶やカブトムシ、蛇や小動物の剥製や標本、写真が所せましと展示されています。6月～8月の最盛期には、店内の水槽がカブトムシやクワガタであふれるほど一杯になるそうです。

齋藤さんは、生まれてからずっと国見にお住まいで、貝ヶ森の団地が造成される前から、国見の野山が遊び場だったそうです。今ではすっかり風景が様変わりし、住宅地となっていますが、当時は自然豊かな地元で生き物に触れ遊んでいたそうです。

また、近隣の学校や児童館などに観察用の生物を提供したり、さまざまなお手伝いをしています。2014年からは仙台市立仙台青陵中等教育学校内の「青陵の森」愛好会のカブトムシ飼育アドバイザーを務めています。カブトムシが生存できる里山づくりを目指し活動しています。

お店の人気は各種昆虫採取の体験ツアー！約5時間のツアーで5000円（延長の場合は1時間1000円）。中でも一番人気は夏のカブトムシ採取体験ツ

アーで、ほぼ100%の確率で天然のカブトムシを採取することができます。それぞれの希望に応じて、時間帯や行先の選択、行程を企画しています。

県外から来客する方もおり、口コミやメディアで広がっているようです。

また、スズメバチやネズミなどの害虫駆除も行っています。車のタイヤ交換シーズンには希望者の自宅で交換もしてくれるそう（自動車整備資格あり）。興味のある方は一度訪れてみてはいかがでしょうか。

お店は齋藤さんがお1人で運営しているため、不在の事も多いそうです。来店の際は携帯電話にメールか電話連絡を入れてからが確実です。

### DATA

入館料：園児～小学生：100円 中学生以上：200円  
所在地：仙台市青葉区国見1-19-11  
携帯電話：090-3129-9862（SNS可）



「私はここで暮らしたい」  
を地域で支える



## 第三地区サロンきじま

ストレッチをした後に、お団子で囲らる町内サロンの皆さん。「体操をすると体が軽くなる」「おしゃべりが楽しみなの」

元食堂が、バリアフリーの常設サロンに！  
 いつでも、誰でも、自由に入出入りができる。  
 お茶請けは、食堂名物のお団子。  
 お昼時には、餅入りラーメンも復活！  
 持ち込みも自由で、自慢の漬物を持ち寄ってお茶のみを。  
 水曜日には、障がいのある人たちがつくった豆腐や卵を販売。  
 町内サロンや、親子サークルも活動中！  
 合言葉は「地域のつながりが生まれる場所」「生涯現役」



山形市の第三地区で長年、団子屋兼食堂を営んできた鬼嶋弘さん（84歳）は、閉店していた店舗を常設サロンにしたいと決意。第三地区社会福祉協議会会長の青木賢一郎さん（87歳）の応援を受け、山形県高齢者等活動拠点創出事業を活用してバリアフリーに改修し、「第三地区サロンきじま」を2015年11月4日にオープンさせました。

鬼嶋さんは、倒れた奥様を地域から孤独にしないために、そして「知らない人同士が交流して、孤独のない地域に」するために、改修費に自己資金も投入。団子屋は残し、一本100円で提供して売上金でサロンの運営費を捻出しています。地元の味が復活したと喜ぶ人や、おじいちゃん世代とのふれあいを楽しむ親子などが訪れ、ぬくもりにあふれています。

23町内を束ねる「第三地区」は、住民活動の意識が高い地区。アンケート調査や、町内会ごとに町内会長・民生委員・福祉協力員との三者懇談会を実施する一方、市の介護予防推進支援モデル地区として軽体操やサロンの場を広げてきました。15年5月に12か所だったサロンの数は、昨年末に23か所に倍増。ほとんどが週1回活動しており、「第三地区サロンきじま」と連動した支え合いの地域づくりを目指しています。



お団子は4種類。20本まとめ買いする人も



高齢者にストレッチ体操を教わる子どもたち



青木賢一郎さん(右)と鬼嶋弘さん



通りに面した「第三地区サロンきじま」。裏手が駐車場

**第三地区サロンきじま**  
 山形県山形市円応寺町6-1 TEL 023-641-6033  
 OPEN 9:00~15:30 火曜定休

# みんなの伝言板

## ひなたぼっこ新春川柳展示会 結果発表

1月から募集していました「ひなたぼっこ新春川柳展示会」にたくさんのご応募をありがとうございました。最優秀作品と優秀作品に「ひなたぼっこ特製カレー無料券」、応募してくださった方全員に「ドリンク無料券」をそれぞれ贈呈させていただきます。

節約も貯まるばかりは体脂肪

昼飯は友と和みの恵方巻き

さまざまに恵方巻きするテレビかな

ふたたびは歩むことなし春渚

望郷のつる想いや冬満月

墨の香に安らぎひたる冬ぬくし

草野球今はゲームで家の中仲間いらずで熱中す

ただいまの声に無言の静寂が寂しと横切る共稼ぎ

遠き友逢って笑顔の白い髪月日の長さ懐かしむ

すれ違う明るい嬌声微笑まし昔の友を思いだす



## ひなたぼっこ外出サロン ミステリーツアー

何処に行くのかお楽しみ企画 その名もミステリーツアー! 今回のテーマは「お花見」。みんなで行き先を予想して、楽しく桜の季節を満喫しましょう!!

- 日時** 4月18日(月)
- 時間** 9:15~15:00 (9:15 ひなたぼっこ集合)
- 行き先** 長○館○園 ← ○の中に入る文字を当ててください。
- 参加費** 500円
- 昼食** 各自持参  
※その他の料金は実費とさせていただきます。
- 問合せ先** 国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」  
担当：伊藤  
〒981-0936 仙台市青葉区千代田町 1-13  
TEL 022-343-1340 / FAX 022-301-8821

ミステリーツアーの  
行き先を当ててドリンク  
無料券をもらおう!  
ひなたぼっこに置いて  
ある申込書に答えを書いて  
お申込みください。



### ポイント

- \* ひなたぼっこから30分圏内
- \* 隠れた名所
- \* かたくりの花の群生が見られるかも
- \* 仙台市のホームページにもものってるよ

※参加人数が3名に満たない場合は中止とさせていただきますのでご了承ください。

## 健康ストレッチ9

### 脇の下を刺激! 花粉症を乗り切れ!

わきの下は上半身に流れているリンパの集合地帯。刺激することで鼻の血行が促進され、花粉症による鼻づまりがやわらぐことが期待できます。今回ご紹介するのは座りながらできる簡単ヨガ。わきの下の刺激を意識しながら気持ちよくつらい季節を乗り切りましょう。  
※体の柔軟性は人によって異なるので、無理をしない程度で行いましょう。

#### あぐらのポーズ

- ①あぐらをかいた状態で、鼻で息を吸いながら両腕をまっすぐ上げる。
- ②上半身を左側に倒し、左手を床について体を支える。
- ③その体勢のまま、息を大きく吸って吐くの3回繰り返す。息を吸うときにわきの下が伸びていることを意識して。
- ④息を吸いながら両腕を上に戻し、左右を入れ替えて行う。



#### 反り返りのポーズ

- ①イスに浅く腰掛けて手を腰の後ろで組み、脇をしめて胸を張り、息を吸う。
- ②息を吐きながら、腕をできるだけお尻のほうまで伸ばし、顔を上に向けて背中を反らせる。
- ③その体勢のまま息を吸い、左右の肩甲骨を中央に寄せる。1回につき約4秒として、これを5回繰り返す。



#### ねじりのポーズ

- ①イスに浅く腰掛け、右手の甲を右腕が伸びた状態になるように左足の太ももの外側に当てる。
- ②左手でイスの背の左上をつかみ、息を吸って背筋を伸ばす。
- ③ゆっくり息を吐きながら、わきをしめて上半身を左上に向けて少しずつねじる。1回につき約20秒として、左右を入れ替えて行う。20秒が難しい人は、10秒ずつ2回に分けて左右を入れ替えて行ってもOK!



\*今回ご紹介した方法を試して、効果を感じられるものがあったら、継続して行ってみては?