

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4月25日 部数 2,000部



新コーナー
が増えた

「ひなたぼっこカフェ」へようこそ!



ひなたぼっこでは、毎日 9:00 ~ 18:00 まで喫茶コーナー「ひなたぼっこカフェ」を行っています。

コーヒーや紅茶の他、ラムネ・こどもビール・ソフトドリンクなど用意しています。

そして、4月よりセルフカフェコーナーを始めました。カフェラテ(2種類)・紅茶ラテ・コーヒー(5種類)どれでも、1本50円です。

駄菓子コーナーも懐かしい駄菓子や、1個10円のお菓子、小さいうどんなどがあります。

駄菓子コーナーにも新商品が入りました。木町にある「こころや」さんの、クッキーです。卵・牛乳を使用せず、国産のバターを使ったとてもおいしいと評判のクッキーです。(3枚入り100円・6枚入り200円)

軽食として、ひなたぼっこ特製カレー(300円)があります。6時間じっくり煮込んだ野菜のうまみとスパイスの効いた特製カレー!ぜひ食べに来てください。お待ちしております。



セルフカフェコーナーでほっと一息



おいしいと評判の「こころや」さんのクッキー

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/>





ひなたぼっこでは、国見地区の皆さんとともに「誰もが地域で最期まで、自分らしく暮らし続けられる地域社会」をめざして、「集いの場」や「見守り活動」等に取り組んで参ります。今年は以下のイベントを開催致します。お気軽にご参加下さい!!

ひなたぼっこ年間予定表

※有料のイベントの詳細につきましては
随時みんなのわでご案内いたします。

4月 ・ ・ 花見 (4月18日) 参加費 500円
ミステリーツアー「隠れ名所の公園に行こう」

6月 ・ ・ あじさいのちぎり絵 (有料)
(夏に向けてオリジナルうちわをつくろう)

8月 ・ ・ 毎年恒例 夏祭り
“ 縁日・映画・手作り・ゲームコーナー ”
(予定) で盛り上がりよう

9月 ・ ・ ふれあいバザー
今年はどんな掘り出しものが!

10月 ・ ・ 外出サロン (有料)
(温泉でも行きたいなあ)

11月 ・ ・ スノードームづくり (有料)
スノードームづくりって簡単って知ってました?

★スノードームとは

球形やドーム形の透明な容器の中を水やグリセリンなどの透明な液体で満たし、人形・建物などのミニチュアと、雪に見立てたもの等を入れ、動かすことで雪が降っている風景をつくる物です。

毎朝9:00からひなたぼっこホールでラジオ体操も行っております。毎日の健康づくりの為にいかがですか?今年度ひなたぼっこでは上記内容で活動していく予定です。この他にも楽しい企画をご提案させていただきます!皆様のお越しをお待ちしております!!

6月
サロン

あじさいのちぎり絵
(うちわづくり)

日 時 平成28年6月8日(水)
14:00~16:00

場 所 ひなたぼっこホール

問合せ ひなたぼっこ 担当:伊藤
022-343-1340



《過去の開催 サロン風景》



フラワーアレンジメント



外出サロン



夏祭り 2015 手作りコーナー



夏祭り 2015 縁日コーナー



手作りサロン



ふれあいバザー

「私はここで暮らしたい」
を地域で支える



KHKスポーツクラブASP A スポーツ吹矢

ゲーム感覚で楽しみながら気軽にできるスポーツとして人気です

国見コミュニティセンターで活動している“スポーツ吹矢”をご紹介します。

“スポーツ吹矢”は、KHKスポーツクラブASP Aのプログラムの一つとして活動しており、的に吹矢を当てて、その得点を競うスポーツです。

「一般社団法人日本スポーツ吹矢協会」の支部となっていて、現在会員数は25名です。平成20年に発足し、今年で9年目を迎えます。

初代支部長の菊地洋二さんと、今年4月に支部長に就任した成澤茂さんにお話を伺いました。KHKスポーツクラブとは、K(国見)H(八幡)K(貝ヶ森)地域のスポーツクラブで、他にもさまざまなプログラムがあります。スポーツ吹矢の魅力は、

- ①「いつでも」「どこでも」「気軽に」できる。
- ②「誰でも」年齢を問わず楽しめる。
- ③ゲーム感覚でやれるスポーツ。
- ④吹矢式呼吸法による様々な健康効果。
- ⑤精神力・集中力を高める。

と、菊地さんは話してくださいました。

吹矢というと、忍者のイメージがありますが、今はスポーツとして全国で競技人口が4万6千人ほどで、海外にも支部が有るそうです。また吹矢は腹式呼吸を使うそうですが、これが血行を促進し、内臓の活性化、便秘や食欲不振に効果的と言われています。この呼吸方法は、吹矢をしていくうちに自然に身についてくるようです。特別な体力も必要ないそうで、気軽にできるスポーツとして一度体験してみたいはいかがでしょうか？

第1～第4土曜日15時から17時、国見コミュニティセンターで練習をしています。

また、吹矢の道具を見せていただきましたが、矢を立てておく道具や、吹矢の収納ケースなど、どれもそれぞれ手作りで工夫されており、別の楽しみもあるスポーツです。参加されている皆さんの明るい笑顔がとても印象的でした！



吹き矢を的に当てるには、かなりの集中力が必要



それぞれに工夫された手作りの道具類

DATA

練習場所：国見コミュニティセンター 2階ホール
第1～第4土曜日15時～17時

みんなの伝言板

葉山地域包括支援センター『健康ストレッチ教室』

日にち 5月13日(金)・27日(金)・6月10日(金)全3回

時間 14:00~15:30

会場 北杜向上会館

参加費 無料

問合せ先 葉山地域包括支援センター
022-273-4910



国見地域包括支援センター『軽体操教室』

日時と会場

5月18日(水)10:00~11:30 角五郎市営住宅集会所

5月24日(火)10:00~11:30 国見5丁目町内会館

5月27日(金)14:00~15:30 国見中央町内会集会所

参加費 無料

問合せ先 国見地域包括支援センター
022-727-8923



簡単茶碗蒸し

《材料(小さめコcott3つ分)》

卵 ……1個

白だし…大さじ1

水 ……150ml

かにかま(お好みで)

ポイント

- レンジは一度に5分半かけないで2度に分けること。破裂することがあります。
- 卵白をよく混ぜることで漉す必要がなく口当たりが滑らかになります。
- 気泡が気になる場合はチンする前に取り除くか、チャッカマンやライターで炙ると消えますが、やけどに注意です。

今回よりスタートするずぼらクッキングは「ずぼらな私」がいかに短時間で簡単にごはんが作れるか!からはじまった手を抜くことが目的のクッキングです。頻繁に登場するのが電子レンジ。電子レンジは温めるだけではもったいない。工夫一つで時短クッキングに挑戦です。今回ご紹介するのは電子レンジで茶碗蒸し。実は私自身茶碗蒸しが大好きで具なしでも食べたいほど…。しかし、卵を濾したり、だし汁や蒸し器の準備など大変。時には蒸し器などなかったり…。そこで登場するのが「電子レンジ。」ではクッキングスタート!



①卵は卵黄と卵白に分け、卵白のみ泡だて器でよく混ぜる(軽く泡立つ程度)



②卵黄を加えて混ぜる



③よく混ぜたら白だしを入れて混ぜ、水を2~3回に分けて混ぜながら入れる



④容器に移してふんわりとラップをする(具を入れる場合、卵液を入れる前に容器に入れておく)



⑤200Wで3分と2分30秒と2度に分けてレンジでチン!



⑥出来上がったらかニカマでかざって出来上がり

おうちで 簡単手作りコーナー① 毛糸のランプシェード

《材料》

・毛糸(今回は細い毛糸を使用)

・ボンド(木工用で可)

・風船

・筆

・トレイ(食品用発泡トレイ)

うちに中を見渡せばあまりものと呼ばれるものってたくさんありませんか?たとえば あまりものの毛糸。お子さんが遊んだビー玉。等…。うちの中にあるものや100円均一で簡単に手に入るものを使って素敵にハンドメイドはいかがでしょう。

つつい買いすぎた。編むつもりで買ったけど…。そんな毛糸はありませんか?実はうちにもたくさんあったりします。今回は余った毛糸でランプシェードに挑戦。レッツトライ



①好きな大きさに膨らました風船に毛糸をランダム(無造作)に巻きつける



②トレイにボンドと水を入れてよく混ぜる。



③水で薄めたボンドを全体に塗る(薄めすぎに注意!固まらなくなります。)



④しっかり乾かしたら、風船を割り、空気を抜き取り除く。



⑤形を整えて中にライトを入れたら出来上がり。



今回は100円均一で買ったろうそくに見立てたライトを使用。

※毛糸は燃えやすいので、本物のろうそくは使わないでください。