

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 5 月 25 日 部数 2,000 部

まちの お店たんけん



NPO法人 博英舎・こころや

4月より、ひなたぼっこの新メニューに加わった“こころや”のクッキーを紹介します。

青葉区の木町にあるNPO法人 博英舎・こころやは、平成23年4月に就労継続支援B型事業所として開設し、クッキー作り、販売が始まりました。

クッキーのレシピはイギリス人講師のアナマリー先生から、職員の山家 諭さんが指導を受け、出来た上がった南イングランド風のクッキーです。

食品衛生管理者の山家節子さんは「衛生面や異物混入など無いように気を使います。」と話され、作業をする方の白衣、帽子、マスクのチェックを忘れません。

“こころや”のクッキーの特徴は、卵・牛乳を使用せず、国産バター（よつ葉バター）を使い、多くの方に食べていただけるように作られています。味は、ミルク・ショコラ・紅茶・チーズ・ごま・かぼちゃ・むらさきものの7種類あり、素材の味が十分味わえるサククリとしたクッキーです。

袋詰め作業では、一枚一枚丁寧に向きなどに注意しながら、お箸で器用にクッキーを入れている姿に驚きました。

出来立てをお客様に食べていただきたいとの思いか



ら、「作り置きはせず、出来立てをパックしている。」と職員の高橋幸太さんは語ります。

所長さんをはじめ、職員のみなさんがとても優しく、温かい雰囲気を利用者の方々がとてもリラックスしている、そんなほっこりとした場所で作られているクッキーを、ぜひ食べてみてください。

DATA

〒981-093 仙台市青葉区木町10-3
TEL022-728-8343

取扱店や販売会のお知らせはホームページをご覧ください
<http://hkokoroya.wix.com/home>

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/>



「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ASPA チェリーダンスサークル

今回は、指導者の芳賀さん、門馬さんにお話を伺いました。

国見の社交ダンスの会は発足から20数年経ち、平成12年に前の指導者から今の指導者が引継ぎ、「チェリーダンスサークル」として今の形態になりました。

「クイック、クイック、スロー、スロー」のかけ声に合わせて軽やかに足を運び、チャールストン・ボサノバ・ブルース・ジルバなどの音楽が流れるなか、皆さん和やかに踊っていらっしゃいました。「ダンスって言うのは、上品に踊らなくていい、それはプロに任せればいから、楽しくリズムに合わせて踊ればいから～」と、指導者の掛け声に勇気づけられて足の運び方はこうかな？と確認しながら練習なさる姿が印象的でした。ボールターン（つま先で回る）ヒールターン（踵で回る）を確認し、複雑な動きに皆さん何度も練習をしていました。素人の目には、なかなか難しく真似してみようにも全然できませんでした。

練習は、国見コミュニティセンターで火・水・木・土と週に4回行っており、各曜日ごとに火曜会・水曜会・木曜会・土曜会と独自に活動しており、それぞれ会長がいて、運営をしています。各会で月に4回練習があり、会費は月2000円。所属する会に参加できないときは、他の曜日に振り替えて、参加できるとのこと。その際は、スポット代が600円となるそうです。また、年に4回仙台市市民会館で「仙台市シニア社交ダンス連合会」のパーティが有るそうで、日頃の練習の成果を発揮できる機会もあり、励みになりますね。練習の合間には、お茶タイムがあり、皆さん楽しそうにおしゃべり。健康の為に体を動かす「健康ダンス」として一度見学してみてもいかがでしょうか？



DATA

練習日と会場

火・土 10:00～12:00 国見コミュニティセンター
水 13:00～15:00 国見コミュニティセンター
木 13:00～15:00 北山市民センター

問合せ先：部長 斎藤つや TEL：022-271-8391



満開の桜の前で記念の1枚

今回は長命館公園への桜ツアーを企画し、隠れた名所としてご紹介する予定でしたが、今年の桜の開花は思いのほか早く、予定の1週間前の時点ですでに満開・・・来週までもってくれることを祈りつつ当日を迎えました。4月3日(日)つぼみ 4月10日(日)満開!! 4月15日(金)残念・・・。

ところが、前日は強風と雨。当日は案の定、桜の形もなく今回は長命館公園を断念することとなり、定義山へ急遽行く先を変更。

山は開花が遅く、道中の桜も七北田ダムの桜も見事なもので丁度満開の見ごろだったこともあり車内も大盛り上がり。桜の花ばかりではなく、春の花を満喫しながらのサロンとなりました。

定義山には久しぶりに来たという皆様とお参りと油揚げと揚げまんじゅうを堪能し、楽しく過ごしました。

「みんなで1つの線香でお参りする?」

「一人だけぴんぴんしようなんてダメよ(笑)」

結果・・・それぞれ購入となりました。

4月18日(月)

＼お楽しみ企画／

ミステリーツアー

に行ってきました!



「やっぱり油揚げは食べないとね。」

「お土産にするならここで買って行こう」

油揚げを買ったら“おから”をサービスしてくれました。

「揚げまんじゅうもおいしいんだよね。」

「餡とゴマ2種類あるんだ」

お土産をかってきました。

寒かったこともあり、予定より少し早めに帰路につき、

「ひなたぼっこ」でゆっくりと過ごしながらの終了となりました。

6月の手作りサロンのごあんない「あじさいのうちわ作り」

6月の季節の花。「あじさい」をモチーフにちぎり絵で自分専用のうちわをつくろう! ワイワイと楽しく作りましょう。皆様お誘いあわせの上で参加ください。



日時 6月8日(水)

時間 14:00~16:00

参加費 500円

問合せ先 国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」

担当: 八田・伊藤

〒981-0936 仙台市青葉区千代田町 1-13

TEL 022-343-1340 / FAX 022-301-8821





みんなの伝言板



国見地域包括支援センターからのご案内

『体操教室』

日にち 5月27日(金)・6月24日(金)
時間 13:30～15:00
会場 国見中央町内会集会所
参加費 無料
対象 概ね 65 歳以上の方

『体操教室』

日にち 6月15日(水)・7月21日(木)
時間 10:00～11:30
会場 角五郎市営住宅集会所
参加費 無料
対象 概ね 65 歳以上の方

『ヨガ教室』

日にち 6月21日(火)・7月19日(火)
時間 10:00～11:30
会場 国見5丁目町内会館
参加費 無料
対象 概ね 65 歳以上の方

『栄養教室』

日にち 6月24日(金)
時間 10:00～11:30
会場 貝ヶ森市民センター2階
 会議室兼調理室
参加費 無料
対象 概ね 65 歳以上の方

* 事前に申し込みが必要です。(定員各20名)

《問合せ先》 国見地域包括支援センター 担当:菅原・吉田
 TEL 022-727-8923

葉山地域包括支援センターからのご案内

『健康ストレッチ教室』

日にち 6月15日(水)・29日(水)・7月13日(水)
時間 14:00～15:30
会場 羽黒神社社務所
参加費 無料
講師 介護予防フィットネスジョイリハ仙台

『健康ストレッチ教室』

日にち 7月6日(水)・13(水)
時間 14:00～15:30
会場 菊田町内会会館
参加費 無料
講師 せんだんの丘プラス



* 事前に申し込みが必要です。(定員各15名)

《問合せ先》 葉山地域包括支援センター
 TEL 022-273-4910



新玉ねぎのレンジ蒸し

1年のうちで今しか食べられない「新玉ねぎ」甘い新玉ねぎを丸ごとつけた電子レンジレシピ。簡単においしくいただきます。

《材料》

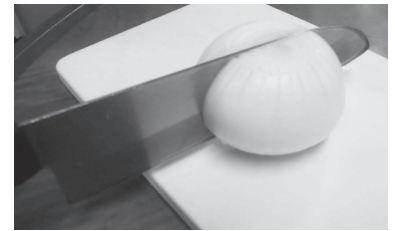
新玉ねぎ

鰹節

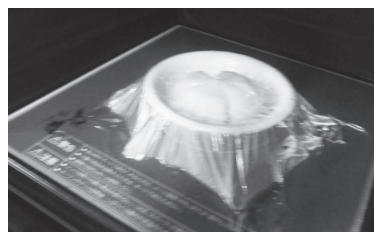
めんつゆ



①新玉ねぎは皮をむき、根を切り落とし、きれいに洗う。



②真上から半分ぐらいの深さまで、8等分になるよう包丁で切り込みを入れる。



③深めの器に玉ねぎを入れ、ラップをふんわりかけて、レンジでチンする。600Wで4～5分を目安にしてください。
 ※かたい部分があれば、1分ずつ様子をみながら追加でチンしてください。



④柔らかくなったら鰹節とめんつゆをかけて召し上がれ。
 七味唐辛子やポン酢、チーズもおすすすめです!!

熊本地震支援報告について

熊本地震への支援活動で、4月18日から21日まで関わりのある施設や熊本県庁に伺い、今回の地震の被災状況の確認と、支援物資をお渡しして来ました。

西原村にある施設では、避難所や村役場も近いとの事から施設入口で炊き出しを行い避難所や在宅の被災者、支援者の方へ無料で振る舞っておりました。また村内を案内して頂きましたが、地域の方の憩いの場として使われていた集会所も崩れていて、改めて自然の脅威に気づかされました。

東日本大震災同様、今後も息の長い支援の必要性を感じました。法人としても今後熊本の被災地へ微力ながら応援していきたいと考えております。

国見・千代田のより処ひなたぼっこチーム長 高橋 正佳



西原村内にある地域の集会所