

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11月25日 部数 2,000部

仙台北訪問看護ステーション



今回は青葉区三条町にある、仙台北訪問看護ステーションにお伺いしました。

訪問看護ステーションとは、ご家庭で病気や障害をもちながら療養している方々へ医学的・面的から身体的、精神的に支援するために、看護師等を派遣し、快い療養生活が送られるよう、また適切な介護が行われるよう、かかりつけ医師の指示にそってお手伝いをします。

申し込む場合、かかりつけ医師かケアマネジャーに相談して下さい。かかりつけ医師がない場合は、直接訪問看護ステーションに相談して頂いても構いません。

利用できる方は、ご家庭で寝たきり、または病院に通うことが難しい方や、かかりつけ医師が訪問看護を必要と認めた方などです。

相談できる内容は、病気のこと、介護のことですが、リハビリをして歩きたい、立ち上がりたい、階段をのぼりたい等の相談についても、ご希望に添えるよう理学療法士、看護師と共に力を入れて支援しています。

所長の中島ふみさんは、「ステーションは、自宅で安心して暮らしが出来る地域づくりを考えると、迅速な対応で医療だけでなく、介護や日常生活に関するさまざまな相談を気軽に頂きたいと思います。さらに、今後は訪問看護の依頼だけでなく地域の健康な方々とも話し合いが出来るよう、地域と密着しつなげていきたい」と話して下さいました。

取材中、中島さんは終始笑顔で、いろいろな質問に丁寧かつ分かりやすく説明して下さいました。安心して相談できるなと感じました。



DATA

仙台北訪問看護ステーション
〒981-0935
仙台市青葉区三条町16-12 センリー7ST301
TEL 022-275-0511 FAX 022-275-7188

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/>



国見学区民体育振興会

今回は、「国見学区民体育振興会」の会長の赤平征雄さんにお話を伺いました。

そもそも、「学区民体育振興会」とはどのような団体なのでしょうか。

「学区民体育振興会」は、仙台市学区民体育振興会連合会、青葉区学区民体育振興会のもと、仙台市すべての小学校区ごと全125学区に設立されており、その歴史も古く、40年を超えています。

「国見学区民体育振興会」は、会員相互の協力のもと、社会体育の振興に努め、会員の健康意識の向上と、スポーツ活動やレクリエーション活動を推進し、心身ともに健康な地域づくりと地域住民の親睦融和に寄与することを目的としています。主な活動場所は国見小学校・旧貝森小学校の体育館や校庭、コミュニティ広場などで、各専門部が練習を行っています。

また、地区の夏祭りや学区民運動会の手伝い、「仙台国際ハーフマラソン大会」や「杜の都全日本大学女子駅伝」「全日本実業団対抗女子駅伝競走大会」などで、沿道の整理などの手伝いなどを行っています。2年前、貝森小学校が廃校となり国見小学校区に合併され現在にいたります。

顧問が5名、参与2名、会長1名、副会長2名、副会長兼事務局長1名、会計監事2名、事務局次長1名、常任理事4名、会計2名からなり、その他各専門部の部長、副部長で構成されています。専門部は、ゲートボール部、バレーボール部、卓球部、ソフトボール部、バドミントン



会長の赤平征雄さん

部、歩け歩け部、ウォーキング部、インディアカ部、レクリエーション部、グランド・ゴルフ部があります。

ご自分の居住している学区の体育振興会にはどなたでも参加できます。赤平さんは、いろいろな役を兼務されており、大変忙しい毎日を送られているそうです。これからも健康に留意されご活躍ください。

今回お話を伺って、それぞれの小学校区で体育振興会があり、活動されていることを改めて知ることが出来ました。各部門の活動は次回より順次紹介させていただきます。



「社会的孤立」や「制度のはざま」を考えるセミナーを開催しました！

住み慣れた地域で暮らし続ける為に普段から地域に住んでいる人同士が「つながれる場」や、既存の制度では対応できない「制度のはざま」におちた人たちを受け止める活動の必要を考える場として、10月16日（日）に仙都会館において、「社会的孤立」や「制度のはざま」を考えるセミナーを開催致しました。（主催：CLC）

熊本県の「にしはらたんぼぼハウス」の実践報告や、ひなたぼっこの日頃の活動をお話させて頂き、運営推進委員の立場から国見地区連合

町内会の吉澤会長からは、ひなたぼっこが国見地区での活動で貢献したことなどをお話し頂きました。

前後に厚生労働省や県及び市の福祉政策担当者の方にもご登壇頂き、行政の立場でも活動の必要性をともに考えることができました。

定員100名に対し、約120名の方が参加され、北は北海道から南は大坂から一般市民の方や専門職・行政など様々な立場の方が参加されていました。今回のテーマへの関心の高さが伺われ、会場内も熱気に包まれておりました。



みんなでたべよう ひなたごはん

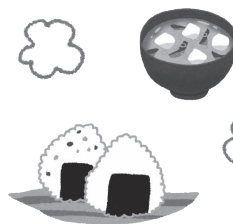
「おとな」も「子供」も「おじいちゃん」も「おばあちゃん」もみんなで食べるとたのしいね。

日時 11月29日(木)・12月6日(火)・12月22日(木)
17:00~19:00

会場 ひなたぼっこ
(お子さまだけの参加は可能ですが、その場合は保護者の方のお迎えをお願いしています。)

参加費 300円(事前にお申し込みください)
お申込みは3日前までに①お名前②連絡先電話番号
③アレルギー等④利用人数などを明記の上ご連絡ください。

**お申込み
お問合せ** 国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」
TEL 022-343-1340 / FAX 022-301-8821



11月29日
メニュー
いも煮と
おにぎり

ひなたくらぶ(仮)

名前を考えてね!

ひなたぼっこホールを下記の時間帯に無料で開放しています♪
放課後 17:00まで / 冬休み中 9:00~17:00
遊んでも宿題してもいいよ~!

冬休みも
やるよ!

放課後
~17:00

お弁当を持ってきて
食べてもいいよ!

冬休み中
9:00~17:00

宿題をしても
いいよ!

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

日帰り温泉ツアー ミステリーツアー

10月24日(月曜日)「ミステリーツアー」と称して日帰り温泉ツアーに行っていました。皆様の都合が合わず、おひとり様の参加となってしまいましたが、ゆっくりと温泉を楽しんでいただけたようです。今回の目的地は笹谷温泉「一の湯」奇跡の薬湯と名の知れた温泉でした。泉質も良く、飲めば体にも良いとされ、ゆっくり温まることができましたと笑顔で帰ってきました。

昼食は食堂で天ぶらうどん、天ぶら定食、天井と天ぶら尽くしで楽しんできました。もちろん温泉水も飲んできました! 是非とも皆様も一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



天ぶらづくしの昼食



飲める温泉水



入浴後のひととき

温泉水を買って飲んでみました。もともと便秘だった私は飲んで4~5時間後、悪いものが全て出たのではというほど・・・効果が期待できるかも!?



みんなの伝言板



これだけは知っておきたい成年後見制度 & 遺言

- 日時** 12月7日(水) 10:00~11:30(成年後見制度)
12月14日(水) 10:00~11:30(遺言・エンディングノート)
- 会場** アラモード神明
(仙台市青葉区荒巻神明町16-39)
- 講師** High Field 司法書士法人 司法書士
- 参加費** 無料 (事前にお申し込みください)
- お申込み
お問合せ** 葉山地域包括支援センター
TEL : 022-273-4910

いきいき爽健会 ~生活を爽やかに健康に~

体操(棒体操)・創作活動(エコクラフト)・生涯学習・座談会など皆さまの興味があること、やってみたいことをお手伝いします。

- 日時** 12月7日(水) 14:00~15:30
12月14日(水) 14:00~15:30
- 会場** 三条会館(三条中学校校庭側)
- 参加費** 無料 (事前にお申し込みください)
- お申込み
お問合せ** 葉山地域包括支援センター
TEL : 022-273-4910



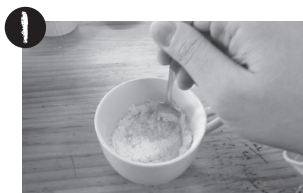
マグカップケーキ

いよいよ12月!クリスマスケーキがとって楽しみです。しかし... 待ちきれないそんな皆様にマグカップケーキなんていかがでしょう。作り方は簡単!材料を全部入れてフォークで混ぜたらレンジでチン!これだけ!出来たてをおいしくめしあがれ!(フォークで混ぜることでダマになりにくくなります)

《基本の材料》

ホットケーキミックス	40g
牛乳(豆乳)	40g

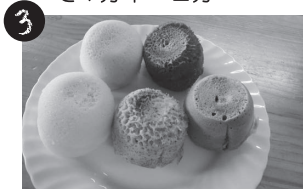
※電子レンジによって時間・ワット数を調節してください



1 全ての材料を混ぜて、電子レンジ500Wでおよそ1分半~2分



2 竹串をさしてくっついてこなければ火が通っている証拠。完成です。



3 カップから出して、できあがり!



お好みでコーヒーやココアなどを入れてもおいしいですよ!

土曜の音楽カフェ

認知症について学ぶカフェ(認知症カフェ)

冬の寒さは危険!体を温める生活の工夫

- 日時** 12月3日(土) 13:30~15:15ごろ
- 会場** 東北福祉大前駅 ステーションカフェ
(駅の目の前です)
- 講師** 小野咲子さん(せんだんの丘 作業療法士)
- 参加費** 無料(コーヒー、紅茶、お菓子を用意します)
申し込み、予約は特にいりません。
どなたでも参加できます。
- お問合せ** 国見地域包括支援センター
TEL : 022-727-8923



八幡和カフェ(認知症カフェ)

運動と介護予防

- 日時** 12月15日(木) 13:30~15:00
- 会場** 彌勒院 2階 和室
- 参加費** 無料(コーヒー、紅茶、お菓子を用意します)
申し込み、予約は特にいりません。
どなたでも参加できます。
- お問合せ** 国見地域包括支援センター
TEL : 022-727-8923

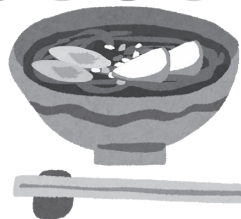
チャレンジBOX

ひなたぼっこホールの片隅にチャレンジBOXというコーナーがあります。どなたでも利用することができるミニ店舗として月額300円で貸出中です。今現在の商品は、手作りバック 3,000円~中々の評判でA4サイズのファイルがしっかり入る大き目のバックやミニポーチなど様々な手作り商品を販売中。ひなたぼっこへお越しの際はちょっと覗いてみてはいかがでしょうか。どなたでも利用することができるスペースです。是非ご利用くださいませ。(スペースには限りがあります)
詳しくは ひなたぼっこ職員まで



今年もやります!

年越しそば



1杯 300円

★なくなり次第終了

12月31日(土) 11:30~14:00

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、温かいそばでほっと一息つきませんか?みなさまのご来店をお待ちしております。詳しくは ひなたぼっこまで。