

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：全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）

■発行日：平成29年3月25日 部数 2,000部



相談支援専門員の安藤明彦さん

今回は国見5丁目の「国見はげみホーム」内にあります相談支援事業所「ねくすと国見」にお伺いしてきました。お話を聞かせて頂いたのは、相談支援専門員の安藤明彦さんです。

「ねくすと国見」は平成26年8月に、相談支援事業所として事業を始めました。元々「国見はげみホーム」は、障がいのある方が通う（生活介護）施設として開所されました。障がいのある方へ提供する福祉サービス制度の改正により、サービスを利用するための利用計画書の作成が義務づけられ、障がいがあってもその人らしく地域で暮らすための生活の組み立てと一緒に考えていこうという思いで開所をされたそうです。

主に知的障がいがある方やご家族から「ヘルパーを使いたいんだけど」「日常生活でいろいろ困っていることがあるけど、何から手を付けたらいいのか…」「母親が急病になった、困った…」等の相談が寄せられています。来所での相談も受け付けていますが、電

話での相談が多いそうです。

障がいのある方の生活を支える福祉サービスは制度で整っています。安藤さんは、その方がどのような暮らしを望んでいるのかをしっかりと聞き、その方にあった福祉サービスの利用や行政・医療機関等を調整するように心がけています。

安藤さんは「相談された方が笑顔になって、不安なく暮らし続けられるように支えていきたい」と話します。

お話を伺って、「気さくにお話を聞いて下さる近所のお兄さん」的な方だなと思いました。

連絡先

社会福祉法人仙台はげみの会
相談支援事業所 ねくすと国見
住所：仙台市青葉区国見5丁目9番40号 国見はげみホーム内
電話：050-3643-2401
FAX：022-728-0802
受付：月～金 8:30～17:00（祝日、夏期休暇、年末年始を除く）

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/>

* バックナンバーをご希望の方はお問い合わせください。



国見学区民体育振興会

バドミントン部



今回はバドミントン部の部長の大内侃さん^{ただし}にお話を伺いました。

国見小学校の体育館を訪ねて、まず目に入ったのは小さなお子さんでした。

お子さん連れで参加ができ、幅広い年齢の方が楽しく練習をしていらっしゃいました。30分ほどウォーミングアップをして体を温め、くじ引きでペアを組んで試合形式の練習をします。現在の会員数は30人ほどで、国見や貝ヶ森、長町、大沢、落合から練習に通っています。

5月に青葉区学区民バドミントン大会があり、2ブロックに分かれて20チーム位で対戦し、勝ち上がったチームがトーナメント形式で試合をしています。ここ数年、優勝をしているそうです。この、学区民バドミントン大会の上位のチームは、11月に仙台市体育館で行われる仙台市の大会に出場できます。また、6月と9月は、学区民内で親善バドミントン大会があ



部長の大内侃さん



り、10月は近隣学区民大会（川平・北仙台・荒巻・国見）があります。

そのほか、山形の大郷のバドミントン部と年1回、試合と懇親会をして会員の交流を深めています。また大沢の体育振興会と春は花見を兼ね、秋にはいも煮を兼ねて試合を行い、交流を図っています。

バドミントンを通して健康になり、地域の方とコミュニケーションをはかって、楽しくやれたら良いと大内さんは話して下さいました。興味のある方は一度練習を見学してはいかがでしょうか。



場所：国見小学校体育館

日時：火・木19:00～21:00 土・日：不定期

場所：貝ヶ森小学校跡地体育館

日時：月・金19:00～21:00

いただきました

先日、国見児童館の館長さんより、子どもたちが東北福祉大学のまごのてクラブの皆さんと一緒に育てた大根を頂きました。

早速スライスして切り干し大根にしました。人参と油揚げを入れて、切り干し大根の煮物を作りたいと思います。ありがとうございました。



たくさん切り干し大根ができました



ラーメン 爆食 肉いー郎

今回は、三条町に2015年12月8日にオープンしたラーメン店「肉いー郎」をご紹介します。店長の久保健一郎さんにお話を伺いました。

久保さんは、10年程前から食べ歩きをよくしていて、以前勤めていた会社の目の前にあった二郎系のラーメン店で、その盛りと味のパンチに驚いたそうです。インパクトがあり美味しいと思い、二郎系の店で修行をし、三条町に店を開きました。

店名は、「かっこいいやつ」という意味合いの「にくいやつ」という言葉とチャーシューの「肉」を掛けて、「いー郎」は店長の名前からとりました。

初めて店に来て、テーブルに出てきたラーメンを見てびっくりする人もいるそうです。久保さんは「ボリュームのある二郎系だけど、幅広い人に食べてもらいたい。食べやすいものを心掛け追及している」と語ります。背油をふりかけるときは、丁寧にざるを振り、油を細かくして麺になじむようにしています。自家製チャーシューはじっくりと熟成させて癖のない味に。もやしはブランドものを選んでいてシャキシャキとした歯ごたえにこだ

わっています。柱となるメニューは、「特製ラーメン」(790円)。豚骨と醤油のスープに、大量のもやし、野菜をたくさん摂れるよう心掛けています。

お客様の65%ほどは、学生さん。量が多くて530円の安さの「学生ラーメン」が一番人気です。また、女性客も多く、「レディースラーメン」は麺が半分で食べやすく工夫されています。年配の方もよく来店するので、お客さんに合わせて味付けを変更したり、油の量を加減したり、味を薄めにしたりと対応しています。久保さんは「学生さんだけでなく、一般の方に幅広く、多くの人に来てほしい」と話して下さいました。

ボリューム満点のラーメンを是非一度、お試しください。

DATA

肉いー郎
 店長：久保健一郎
 〒981-0935 仙台市青葉区三条町 11-27
 TEL 022-301-7930 MOBILE 080-5559-4559
 開店 11:30 ~ 14:30 (ラストオーダー 14:00)
 17:30 ~ 21:30 (ラストオーダー 21:00)

ひなたくらぶ



小学校が4時限授業の日、子ども達が15～16人ひなたぼっこに集まりました。

お誕生日のお友達がいるので、サプライズでお誕生会をしたいとの申し出があり、実現。主役の子の「今日は僕のために集まってくれ、ありがとうございます」との挨拶があり、みんなから「お誕生日おめでとう！」の言葉をもらい、とてもうれしそうでした。その後は、皆でジェンガをしたりゲームをしたりして楽しんでいました。

ひなたくらぶでは、春休み期間中も平日9:00～17:00までホールを無料開放していますので、ぜひ、ご利用ください。

みんなの伝言板

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）

- 日時** 4月1日(土) 13:30～15:15
- 会場** 東北福祉大前駅 ステーションキャンパス
(駅の目の前です)
- 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** 認知症介護研究・研修仙台センター
022-303-7550（平日 9:00～17:30）
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）

- 日時** 毎月第3木曜日 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

北山ふらっとストレッチ

- 日時** 毎週木曜日 月4回 午前10時～11時半
- 会場** 北山市民センター
- 参加費** 500円
- 内容** ストレッチ及び健康体操
- 持ち物** 上靴・飲み物・タオル
- お問合せ** 葉山地域包括支援センター TEL：022-273-4910



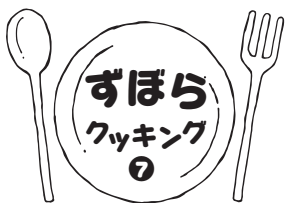
葉山オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の事を知りながら、介護の経験談、疑問質問、相談などを気軽にお話できるカフェです。

- 日時** 毎月第2月曜日 10:00～11:30
- 会場** 仙台楽生園ユニットケア施設内
喫茶レストラン「茶楽」
- お問合せ** 葉山地域包括支援センター TEL：022-273-4910

生き生き爽健会

- 日時** 第2・4水曜日 14:00～
- 会場** 三条会館
- 内容** 体操・創作活動・障害学習・座談会など
- お問合せ** 葉山地域包括支援センター TEL：022-273-4910
せんだんの丘プラス TEL：022-719-5621



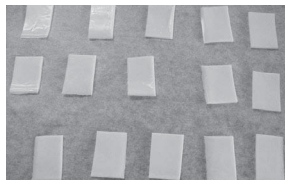
レンジで簡単おやつ（おつまみ）

《基本の材料》

チーズ・油揚げ等
塩・だし醤油等（お好みのもの）

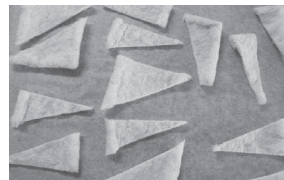
今回のテーマは簡単おやつ（おつまみ!）電子レンジでチンするだけでできちゃうお手軽調理をご紹介します。

① チーズガスナックに



天板の上にクッキングシートを敷き、カットしたチーズを並べ、600Wのレンジで2分から2分半きつね色になってカリッとしたらOK!

② サクサク油揚げ



カットした油揚げを並べ、600Wのレンジで5分チンします。
塩やだし醤油などお好みでどうぞ!

③ アレンジ



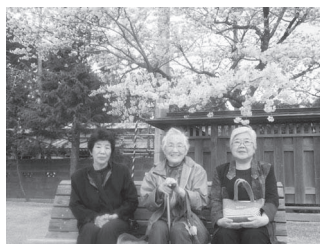
油揚げにチーズをのせたものやおつまみの定番「チータラ」もチンして一風変わった1品に。高カロリーのため食べすぎ注意です（笑）

* いずれもレンジで水分をとばすだけの簡単調理。カリカリが出来上がりの目安なので足りないときは加熱時間を追加してくださいね。お子さんと一緒に作っても楽しいですね。

ひなたぼっこ
おてかけサロン

定義山お花見ツアーのお知らせ

- 日時** 4月17日(月) 10:00～14:00
- 行き先** 定義山
- スケジュール** 10:00 ひなたぼっこ集合
11:00～13:00 自由行動
- 参加費** 800円（昼食は各自自由）
- 申込締切** 4月14日(金) 12:00迄
- お申込みお問合せ** ひなたぼっこ（担当：木皿・伊藤）
TEL：022-343-1340
FAX：022-301-8831



昨年のお花見の様子

* 参加人数2名に満たない場合中止とさせていただきます。

みんなでたべよう ひなたごはん

おとな子どももおいしいちゃんもおぼあちゃんもみんなで食べるたのしいね。

4月の予定

4月4日(火) 17:00～19:00
アスパラの肉巻き
はんぺんサラダ
デザート

4月18日(火) 17:00～19:00
魚
菜の花のお浸し
筍ごはん

1食
300円