

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5月25日 部数 2,000部

もんきーぽっど
TEL 022-347-3932



居宅介護事業所／移動支援事業所

もんきーぽっど

一般社団法人まちふく仙台が運営する、居宅介護事業所／移動支援事業所の「もんきーぽっど」に伺いました。同事業所は主に、障がいがある一人では外出が困難な人たちの「買い物に行きたい」「おいしいものを食べに行きたい」「野球観戦に行きたい」といった思いを実現する支援をしています。支援を利用されている方やその家族は、「充実していた」「満足してぐっすり眠れた」と話し、とても喜んでくれているそうです。外出支援以外にも、入浴支援や家事援助なども行っています。

管理者の穴戸浩之さんは、「私たちは『行きたい＝行ける』ですよね。障がいがあることで『行きたい＝行けない』ではなく、『手伝ってもらえれば行ける』という人たちがいます。そうした人たちの願いを叶えたいという思いで活動しています。そのために、『本人がどうしたいのか』を尊重し、できないところはお手伝いしますが、できるところは自分たちでやっていただくことをたいせつにしています」と話して下さいました。

もんきーぽっどは、今年の3月に開設したばかりです。元々他業種で働いていた穴戸さんは、障がい福祉の事業所職員が生きいきと働いている姿を目にして憧れ、障が

い福祉の仕事に飛び込みました。障がい福祉事業所で長年勤務をし経験を積み、新規事業所を開設しました。ちなみに、モンキーポッドは、某企業のTVコマーシャルでも知られている、ハワイにある大きな木の名前です。「みんなが集まる木」になれたらという希望が、込められています。

現在は4人のスタッフ体制のため、新規の利用者受け入れは難しくなっているそうです。今後は人を増やして、事業を広げていくことも検討しています。

「地域の方は私たちの活動を理解して、協力をして下さっています。地域に恩返しをしていきたい」と話す穴戸さん。もんきーぽっどは、地域に密着して事業を展開していきたいと考えています。

DATA

もんきーぽっど
(事務所)

〒981-0931 仙台市青葉区北山3-9-15

TEL/FAX 022-347-3932

E-mail:machi-fuku@khc.biglobe.ne.jp



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 レクリエーション部 チェリーダンスサークル

今回は指導者の^{もんま よしみつ}門馬義盈さん、^{はがしずこ}芳賀静子さんのお二人にお話を伺いました。

国見の社交ダンスのサークル「チェリーダンスサークル」は現在の指導者が、前身の社交ダンスの会から引き継ぐ形で2000年に発足致しました。部長は斉藤つやさんです。

社交ダンスと言えば1996年に公開され大ヒットした邦画「Shall we ダンス？」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか？社交ダンスは大きく分類するとスタンダードとラテンの二つに分かれますが、このサークルではスタンダードもラテンも両方取り混ぜて練習に励んでいるとのことでした。

私達は1時間余り、日頃の練習風景を見学させて頂きましたが、指導者を含め総勢8人の方がラジカセから流れる小気味のいい音楽をバックにタンゴ、ルンバ、チャチャなどを軽快にかつ和やかに踊る姿は若々しく、年齢どこ吹く風の澆刺さでした。



現在サークルの会員数は約20人、年齢層は70代から90代までの方が参加されています。会員の高齢化と若い方の加入が少ないのが課題と門馬さんは語ります。

練習は国見コミュニティセンターで火・水・土と週に3回行っており、曜日ごとにそれぞれ、独立して活動しています。またサークルでは年に4回トークネットホール仙台（仙台市民会館）で行なわれる「仙台市シニア社交ダンス連合会」のパーティーに参加することを励みに日々練習に取り組んでいます。

このように趣味としてのダンス自体の楽しみややりがいもさることながら、健康保持や認知症予防効果も期待できる社交ダンス、皆様も気軽に参加してみたいはいかがでしょうか？



DATA

場所：国見コミュニティセンター

日時：火・水・土 10:00～12:00

まちの
お店たんけん



はなむすび 花結美

花結美は、三条町から新坂町に移転して、今年3月に新規オープンしたお花屋さんです。駐車場も新設し、車で来店できるようになりました。

お店のこだわりは、最新の冷房機材を使って、密閉せずに、咲いているままのような自然な花の状態を保っているところです。お客さんからは、鮮度がよく、すごく長持ちすると評判です。

近くにお寺が多いため、仏花の品ぞろえが豊富で、お墓参りのお供え用に購入する人がたくさんいます。お墓にいつもお花をあげたい、お墓をきれいにしておきたいという人のために、お供えと清掃の代行サービスも行っています。近隣(お店から半径3km以内)の場合は手数料が無料で、お花代のみをいただいています(一束556円のお花から受付)。希望者には、Eメールや郵送で写真をお送りして、結果をご報告しています。

最近、プレゼント用のウェディングブーケやアレンジのご注文も増えました。近くの学校からは、離任式や卒業式用の花束をご注文いただいています。イチオシは、「幸福が飛んでくる」という花言葉の胡蝶蘭こちょうらんです。

節目に、記念日に、心を込めたお花はとても喜ばれます。贈り物をお考えの方は、ぜひ花結美をご利用ください。もちろん、個人のご家庭で楽しむお客さんにも好評です。いまの時期は、野菜の苗の売れ行きが好調だそうです。

店内は花々で鮮やかに彩られ、眺めているだけでも心

DATA

花結美

〒981-0934 仙台市青葉区新坂町9-8

TEL:022-718-6260

MAIL: hanamusubi@hana-musu-bi.com

HP: <http://www.hana-musu-bi.com>

営業時間: 09:00~17:30 定休日: 第1・3土曜

広がれ、子ども食堂の輪!

全国ツアー in みやぎ



6月8日 (木) 13:30~16:30 (会場13:30)

会場: 宮城県庁2階講堂

定員: 300名

参加費: 無料



ひなたぼっこでは、地域の子どもの居場所づくりを行っていますが、そんな地域や活動が増えていけるようにと、この度県内の子ども支援団体からお声がけ頂き「広がれ、子ども食堂の輪! 全国ツアーinみやぎ」に、実行委員として参加させて頂くことになりました。

6月8日に宮城県庁で開催致しますので、お時間ある方は是非お越しください!

申し込み・お問い合わせ 宮城県社会福祉協議会 Tel.022-266-3951

*宮城県社会福祉協議会のホームページから申込書をダウンロードできますし、ひなたぼっこにも申込書をおいています。

お手軽!座ってできる太極拳

太極拳を取り入れた体操を椅子に座って行います

日時 5月23日(火) 14:00(受付)~15:30

会場 八幡コミュニティセンター 2階 大広間

参加費 無料

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装

お問合せ 国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

からだリフレッシュ 軽体操教室

座りながら無理なく体を動かします

日時 5月30日(火) 13:30(受付)~15:30

会場 国見中央町内会集会所

参加費 無料

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装

お問合せ 国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

からだスッキリ体操教室

介護予防、体づくりのための体操を椅子に座って行います

日時 5月31日(水) 9:45(受付)~11:30

6月21日(水) 9:45(受付)~11:30

会場 国見五丁目町内会館

参加費 無料

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装

お問合せ 国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

元気のでる!体操教室

座りながら体を動かしますので無理なく行えます

日時 6月14日(水) 13:30(受付)~15:30

会場 角五郎市営住宅1号棟集会所

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装

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

ストレッチ及び健康体操

日時 毎週木曜日 月4回 10:00~11:30

会場 北山市民センター

参加費 500円

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



生き生き爽健会

体操・創作活動・生涯学習・座談会など

日時 第2・4水曜日 14:00~

会場 三条会館

お問合せ 葉山地域包括支援センター TEL: 022-273-4910

せんだんの丘ぶらす TEL: 022-719-5621



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、相談などを気軽に話せるカフェです

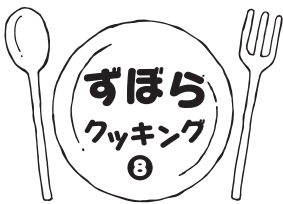
日時 毎月第2月曜日 10:00~11:30

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

詳しくは各地域包括支援センターまでお問い合わせください。



便利な電子レンジ活用術

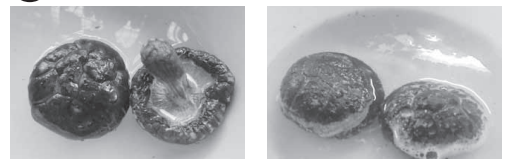
野菜の下ごしらえの時短ワザ

① ジャガイモの加熱



最初に竹串で2~3箇所穴をあけて、レンジで100グラム当たり2分加熱(ジャガイモの皮がラップ代わりなのでラップ不要)。*皮がむきにくい時は再加熱してみてください。

② 干しいたけを早く戻す



干しいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで600Wの電子レンジで2~3分加熱。*その後は様子を見ながら加熱してください。

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン参加!

ひなたぼっこでは、4月よりイオン中山店さんにおいて、「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」に参加することになりました!

このキャンペーンは、毎月11日のイオンデーに同店で買い物をしたときの黄色いレシートを、地域のボランティア団体が書かれた店内備え付けのBOXへ投函することで、レシートのお買い上げ金額合計の1%の品物をイオンがそれぞれの団体に寄贈する取り組みです。

イオンデーに同店でお買い物をされ、黄色いレシートが出た際には、是非ひなたぼっこでのBOXへ投函お願いします!



イオン幸せの黄色いレシート で 検索

みんなてたべよう ひなたごはん

6月の予定

6月6日(火)
17:00~19:00

●ピザ

●サラダ

●スープ

6月20日(火)
17:00~19:00

●ハンバーグ

●ポテトフライ

●スープ

1食
300円

どなたでもお気軽にご利用ください!