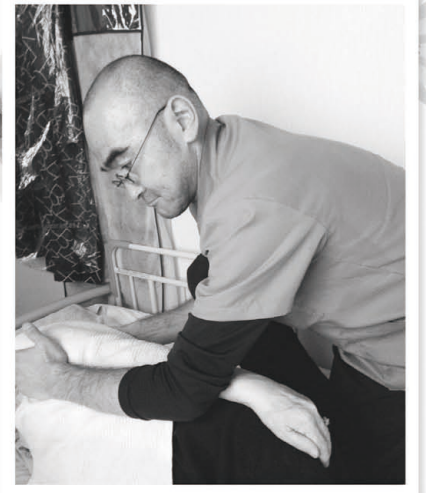


# みんなのわ

- 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30年7月25日 部数 2,000部

## 訪問リハビリマッサージ よしだ治療院



院長の吉田紀彦さん

今回は、国見1丁目に事務所がある訪問リハビリマッサージ「よしだ治療院」の院長の吉田紀彦さんにお話を伺いました。

訪問マッサージは、おひとりで出歩けず、介助が必要な方や寝たきりなどの人のために、ご自宅まで訪問して「マッサージ」や「リハビリ」を行うサービスです。

院長の吉田さんは診療所や整形外科、訪問マッサージに従事し、同治療院を平成29年4月に国見で開業されました。訪問対象エリアは治療院を起点に半径16キロで、北は八乙女、南は八木山あたりまで訪問に行かれているそうです。治療は20～30分で行われます。訪問でのマッサージが必要であると医師が判断し、同意書を書いてくださった場合に医療保険が適用になるので、高齢者や障害のある方が筋力維持やリハビリ目的で使うことも多いそうです。

また、よしだ治療院では、患者さんとのコミュニケーションを大事にしています。最初は恥ずかしがってお話しなかった患者さんも、吉田さんが訪問することで打ち解け、笑顔や前向きな発言が増えてきて、ご家族からは「以前より精神的にも安定してきた」等の声も頂いたそうです。

吉田さんからは「患者さんの希望を第一に施術を行い、『(吉田さんと) お話しするのが楽しみ』と言われるように、患者さんとも信頼関係を築きながら今後も施術を行っていきたい」とお話がありました。

### 連絡先

よしだ治療院

住所：〒981-0943 仙台市青葉区国見1-12-12

電話：022-346-1864

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。







ジュニアリーダー

あ み す

朝実巢あかよばく

ジュニアリーダーをご存知ですか？教育委員会の支援を受け、市民センターを拠点に活動する、中学生・高校生のボランティアグループのことです。

「朝実巢あかよばく」は、北山市民センターを拠点に活動しているジュニアリーダーです。仙台市立第一中学校や第二中学校、三条中学校、仙台白百合学園高等学校などの中学一年生～高校三年生まで総勢18人（男子5人、女子13人）の仲間たちで活動しています。

毎月一回、市民センターで行われる定例会では、自分たちで活動の打ち合わせや企画、ゲームやダンスの練習などを行います。そして、北山交流まつりや青葉区民まつりなどで、もぐらたたきやバルーンアート、楽しい工作のコーナーを担当し、子どもたちを楽しませています。また、そうしたお祭りや子ども会の集まりなどで、小学生に遊びを教えて、年の近いお兄さん・お姉さんの存在として、親しまれています。

朝実巢あかよばくの皆さんに、ここに入ったきっかけを教えてくださいました。「何かボランティアをやりたいと思った」「将来的に高齢者や障がいのある人も皆で楽しめるニュースポーツをやりたいと思って（その勉強に）」「お姉ちゃんがやっていて」などさまざまな理由があがりました。青葉区内の中学校には案内を配布していて、新中学一年生の予備登校日には、朝実巢あかよばくが活動PRを行っています。そうしたところから、参加する人もいます。

参加して良かったこととお聞きしたところ、「普段知り合えないような人も知り合える」と、学校や学年の枠を越えて交友関係が広がったという声が多くありました。「人や場面にあわせた効果的な伝え方が身についた」という人や、「子どもとかかわる仕事をやりたいと思う」と将来の夢につながったという人もいました。

北山市民センターの職員は、「この子どもたちは、積極的にリーダーシップがとれる子たちです。生徒会で活動している子もいます。ここで活動をしているうちに、そういう力が伸びていくのだと思います」と話して

くれました。

OB・OGで、児童館の先生になったり、ボランティアグループで活動したりと、その経験を活かして活躍する人も多いです。実は、当法人にもジュニアリーダーのOBがいます。自らの経験を振り返り、後輩に向けてエールを贈ってくれました。

「ジュニアリーダーは、いろいろな人たちとかかわることができる有意義な活動。社会性が身につく、幅広いネットワークがつくれます。私自身、当時の仲間といまだに親交があります。この経験は、皆さんのその後につながっていくのではないのでしょうか」

今回取材した朝実巢あかよばくの皆さんは、終始笑顔で楽しく活動していたのが印象的でした。この冊子を読んでいる中学生・高校生の皆さんも、思い切って参加してみると、きっと楽しいし、思い出に残る活動がいっぱいできると思いますよ！「自信ない」という人も大丈夫。定期的に研修会があり、必要な知識やスキルが徐々に身につきます。興味を持った人は、まずは下記までご連絡を！



DATA

連絡先：仙台市北山市民センター

〒981-0934

仙台市青葉区新坂町8-4

電話：022-272-1020

E-mail:kitayama-siminc@hm-sendai.jp



# 具だくさんスープ&カフェ nicomo



今回は、八幡町のデリーヤマザキ向かいにある「ぐだくさんスープ&カフェnicomo」をご紹介します。店長の千葉郷子さんから、お話をお伺いしました。

定番メニューは、旬の野菜がたっぷりの、和・洋・ポタージュの3種のスープです。セットには、パンまたはおむすび2個、キッシュ、サラダ、ドリンクが付きます。

「旬の新鮮な食材を使うこと」をモットーに、杜の市場やときには薬菜山にも出かけ、その季節の一番おいしい食材を仕入れて調理しています。野菜が苦手という小さな子どもも、ここのスープならおいしく食べられると完食したそうで、「やったーと思いましたね」と千葉さん。

「説明ができないものは出たくない」と、パフェに入れるシリアルも自家製にこだわる千葉さんは、「親はできるだけいいものを食べさせたいんですよね」と思いを明かします。自身も一児の母とあって、成長過程の子どもの身体にも良い、安心・安全な食材を選びすぐっています。お店を始めるきっかけになったのも、子育て経験が原点にあります。お母さんたちの集えるお店が少ないと感じたことから、「お母さんにやさしいお店」をコンセプトに、2014年「nicomo」をオープンしました。店名には、「スープを煮込む」意味と「皆がニコニコ笑顔になれる場所」の意味がかけられています。「がんばっているお母さんの力になりたい。困り事も聞きます」と千葉さん。こうして悩みを聞いてもらえる場所があるだけで心強いですね。「格好つけただけのお店にはしたくない」と話す千葉さんの信念が、すごく格好良く感じました。

店内には、おもちゃや絵本のコーナーがあります。子どもたちはそこで自由に遊べて、その間にお母さんたち

はゆっくりと食事や会話を楽しめます。特に、自由に落書きができる大きな黒板には、メッセージを残したり、来たお客さんがイラストを描き加えて「合作」が生まれたり、顔の見えない人同士の交流の場になっています。

もちろん、母子以外にも、老若男女幅広い世代の来客があります。リピーターも多くいます。常連さん同士で仲良くなって、「最近あの人来ないね」などと話をすることもあるそうです。「お客さんが温かくやさしい人ばかり」と千葉さん。きっと千葉さんの温かい雰囲気、そうしたお客さん呼び寄せなのでしょう。

お店は、7月17日に、リニューアルオープンしました。店内の客席を増席し、ワークショップ用のスペースも併設しました。ブリザーブドフラワーなどのワークショップが、店内で開催されています。地域の人たちが集える場所になっていて、母親が地域とつながる入口にもなると思います。

最後に、国見地区の皆さんにメッセージをいただきました。「一見入りにくいかもしれませんが、一度お入りいただければ居心地良いと思っていただけたらと思いますので、ぜひ一度お越しください。必ずしもお食事をされなくても、コーヒー一杯からでもお気軽にどうぞご利用ください」。

## DATA nicomo

住所：仙台市青葉区八幡1丁目5-18  
営業時間：月～土曜 AM11:00～PM18:00ラストオーダー  
(木曜日のみ15時ラストオーダー)  
メニュー：単品¥360～ スープセットはこぼらセット¥650～  
しっかりお食事セット¥960～  
TEL：022-796-6217  
ブログ：<https://ameblo.jp/julieskitchen/>

スープのテイクアウト  
できます

## イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの購入報告について

昨年度参加し、4月29日に頂いた1万6千円分のイオンギフトカードで寝具類と掃除用品を購入させて頂きました。寝具類は早速、一時的な受け入れ活動で大事に使わせて頂きたいと思います。

イオン仙台中山店さんで買い物された際に、黄色いレシートが出た際には、専用の投函BOXにある「ひなたぼっこ」へ投函して頂ければと思います。

昨年黄色いレシートを投函して頂いた皆さま、ありがとうございました！





# みんなの伝言板

## 運動ではつつ身体作り教室

椅子に座って無理なくストレッチなどを行います

- 日時** 8月30日(木) 14:00~15:30
- 会場** 国見コミュニティセンター2階ホール (国見4丁目4-4)
- 対象** 概ね 65 歳以上の方 ※参加費は無料です
- 持ち物** 飲み物、タオル、上靴、軽い運動ができる服装
- お問合せ** 国見地域包括支援センター TEL : 022-727-8923

## 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)

専門医から詳しく聞く認知症の話

- 日時** 9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 (仙台市青葉区国見1丁目19番1号)
- 講師** みはらの杜クリニック 石原哲郎先生
- 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。♪
- 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



## 介護予防教室

椅子に座ってストレッチや筋力トレーニングを行います

- 日時** 8月1日(水) 13:30~15:30(受付13:15~)
- 会場** 県営新坂住宅集会所 (柏木3丁目6)
- 対象** 中高年の方 15 名程度
- 参加費** 無料 ※事前に申込みが必要です
- 講師** リハビリステーション中山
- 持ち物** 飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装
- お問合せ** 葉山地域包括支援センター TEL : 022-273-4910



## ニギニギ羽黒参加者募集

椅子に座ってダンベルやボールを使った運動を行います

- 日時** 第1・3・5金曜日 13:30~15:00
- 会場** 羽黒神社社務所 (北山二丁目8-15)
- 参加費** 無料 ※参加ご希望の方は直接会場までお越しください
- 持ち物** 飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装
- お問合せ** 葉山地域包括支援センター TEL : 022-273-4910



## レンジで麻婆豆腐を作ろう

今回のレシピは麻婆豆腐。こちらも全部混ぜてレンジでチンするだけ。焼き肉のたれで作るとお手軽さが素敵ですよ。火を使うのが億劫な暑い日にいかがでしょうか。

### 《材料》2人分

- 豚ひき肉 80g
- 絹ごし豆腐 200g
- 長ネギ 約1/2本(25cm程度)
- きざみ青ネギ 適量
- A
- 焼き肉のタレ 大さじ3
- 豆板醤・ごま油 各小さじ1
- 片栗粉 大さじ1/2

\*分量はお好みで調節してください。

### 《つくりかた》



1 長ネギは粗みじん切りにする。



2 耐熱ボウルに 豚ひき肉、①の長ネギ、Aを入れて全体をよく混ぜる。



3 ②に さいの目に切った絹ごし豆腐を加えて、なるべく豆腐を崩さないようにスプーン等でさっくりと全体を混ぜ、ふんわりとラップをし電子レンジ600Wで5~6分加熱する。



4 器に盛り付け、きざみ青ネギを散らして完成。

## みんなてたべよう ひなたごはん

おとも子どもも  
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。



- \* 毎週月曜日~金曜日の 17:00~19:00(土・日・祝日を除く)
- \* 場所 ひなたぼっこホール
- \* 1食 子ども(中学生以下)300円 大人500円
- \* 前日の12:00までに予約をお願いします TEL 022-343-1340 ひなたぼっこ

## ひなたくらぶ

夏休みも やってるよ!

小中学生にひなたぼっこホールを 無料開放しています♪  
遊んでても勉強してもいいよ(放課後 18:00まで)

宿題をしても いいよ!

おやつやお弁当を 持ってきて食べても いいよ!



お問合せはひなたぼっこまで TEL 022-343-1340