

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12月25日 部数 2,000部

ゆっぽ

短時間デイサービス湯歩

今回は柏木にある「短時間デイサービス湯歩」にお伺いしてきました。

お話を聞かせていただいたのは同施設を運営している「株式会社ロバの耳」の代表取締役の菅原亮さんと施設管理者の菅原恭子さんです。

短時間デイサービス湯歩は、短時間型のデイサービスで利用時間も午前（9：30～12：40）と午後（13：50～17：00）の約3時間です。

短時間デイサービスというと、リハビリなどの機能訓練に特化している施設が多いですが、湯歩は入浴と機能訓練に力を入れた、仙台市内でも珍しい施設です。施設の過ごし方については、代表の菅原さんも様々な施設を見学した経験から「大人の求めるサービス」を追及され、例えば入浴は個室で一人ずつ入浴できるようになっており、お湯は都度取り換えています。レクリエーションでは通信カラオケの機械を導入していたり、施設内で提供されるコーヒー・紅茶・緑茶は何杯でも楽しむことができるそうです。またコーヒーはサイフォン式の本格派で、緑茶は静岡市のお茶工場より直送で仕入れているそうです。

他にも特徴的なのは、短時間デイサービスでは珍しく軽食を出していることです。私が取材にお伺いした日は14時に鍋焼きうどんが提供されていました。午前に利用していた方も同じものを食べたそうです。軽食を提供している理由を伺うと、利用者には一人暮らしの方が多く、スーパーやコンビニから買って一人で弁当を食べている話を聞いたことがきっかけとのこ



営業部長のケンケン

とです。また調理実習にも取り組んでいて、台所から離れがちになってしまった方にも自分で料理するやりがいを見失わないように、取り組んでいるそうです。この日は大根の煮物で、利用者の方が味付けをされた煮物の味見をさせていただきましたが、とても美味しかったです。

お話を伺って感じたのは、施設を利用している方それぞれが楽しそうにイキイキとされていたことでした。

代表の菅原さんは、今後はデイサービスだけでなく『こども食堂』や障害のある方も通える『共生型サービス』にも取り組み、地域に貢献していきたいとお話されていました。

まさに自分や家族も通わせたいと思えるアットホームな施設でした。

DATA

短時間型デイサービス 湯歩（ゆっぽ）

TEL.022-346-6117

〒981-0933 仙台市青葉区柏木2丁目6-4

謹賀新年

2019年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

本年も無事新年を迎えることができたことを感謝申し上げます。

「ひなたぼっこ」は、今年で設立「10年目」を迎えます。

これもひとえにご利用者様、ご家族の方々、地域の皆様並びに関係機関の皆様の多大なるご支援、ご協力をいただいたことによるものと、深く御礼申し上げます。

10年目という節目を迎え、地域の皆様へそして職員の皆様にも安全で安心できる、そして地域の皆様の暮らしを支える拠点を目指してさらに邁進してまいりたいと思います。

今年も皆様からのご指導、ご鞭撻の程、宜しくお願いいたします。

最後になりましたが、皆様の今年一年のご多幸をお祈り申し上げます。

国見千代田のより処
 ひなたぼっこ

チーム長 高橋正佳
 職員一同



編集委員会
 連絡先

国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」

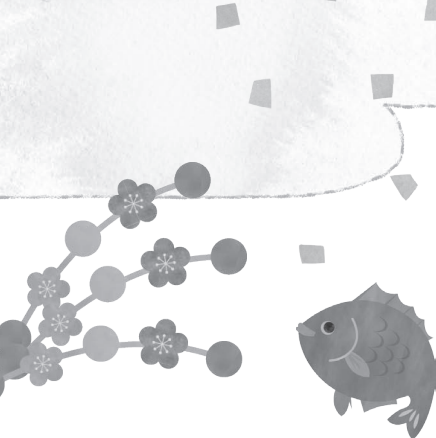
〒981-0936 仙台市青葉区千代田町 1-13

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。





コンセプトは笑顔と活気！
海鮮×炭火焼×ラーメン×定食

彩り酒場こうじ

今年7月7日にオープンした居酒屋「彩り酒場こうじ」をご紹介します。

お店は、仙台市営バス「北山3丁目」停留所から徒歩2分、三条町のセブンイレブン一月や一福田サイクルの通りにあります。白地の看板にカラフルなフォントの店名と鯛のイラストが印象的で、「彩」の字をあしらった藤色の暖簾が粋な建て物です。「こうじ」は、店長の名前が由来だそうです。

ひとたび暖簾をくぐると、オレンジライトの落ち着いた天井照明、カウンターに手書きで張られたメニュー、シックな内装デザインで、民家を思わせるような、温かくどこかなつかしくもある空間が広がっています。

「はじめて来た人でも、居心地が良く、毎日通いたくなるような空間を目指しています」と店長の三浦功詞さん。実際、オープンして半年ほどで、老若男女問わずリピーターが増えているそうです。

メニューはお刺身などの海鮮系と炭火焼系を中心にそろえています。魚は、市場から、その日あがったばかりの新鮮な食材を仕入れて提供しています。なかでもイチオシは「こうじ盛り」。日替わりで新鮮な旬の食材が楽しめる、海鮮五種盛り合わせです（税込990円）。店名にあるとおり、どの料理の盛りつけも一工夫も二工夫もされて「彩り」にあふれています。白黒写真ではお伝えきれないのが残念ですが、ぜひ実際にお店でお確かめください！

お昼はランチも営業しています。定食は500円～800円（税込）とお手頃価格。とってもおいしいご飯は、県内の農家直送の「つや姫」を使用しています。ごはんとお味噌汁はおわかり自由なもの、うれしいですね。ワンコイン（税込500円）の「学生限定ラーメン」と、学生にうれしいサービスメニューもあります。

運営は、難聴者のサポート団体「一般社団法人聴サポ」。難聴者に安心して来店いただけるよう、また店長自身難聴のため、店内には筆記ボードを置いています。

「すべてのお客さんに楽しんでいただくために、活気と笑顔、彩りあふれた料理を提供したいですね」と店長は思いを口にします。年齢も境遇も関係なく、訪れるすべての人に満足していただきたい一念で、店員一丸となってお店をつくりあげています。

最後に、店長から読者の皆さんに向けて、「三条町から笑顔を広げたいです。来たことが無い方もぜひお気軽にいらしてください」とのメッセージを届けてくれました。



DATA

彩り酒場こうじ

住所：仙台市青葉区三条町12-3

TEL：022-341-9720（携帯：080-1812-5252）

○ランチ営業（11:00～14:00）

定食（海鮮丼、こうじフライドチキン定食など）各800円

日替わり定食 500円

学生限定ラーメン 500円（学生証の提示で）

○夜営業（17:00～23:00）

こうじのおすすめ6品フード＋2時間飲み放題付き3,500円：酒場コースがお得！

忘年会も予約承ります。

【忘年会限定】特選7品コース 4,000円

選べるお鍋・旬の鮮魚盛り合わせ込のおすすめプラン！

仙台せり鍋・豚キムチ鍋・痛風鍋からお選びいただけます。

キッチンパートナー 肉のおおやま

今回創業44年柏木3丁目の北八新鮮館内の「キッチンパートナー肉のおおやま」をご紹介します。2代目店主の大山辰弘さんから話を伺いました。

12月3日(月)より外壁を明るい色に染め、リニューアルオープンしました。美味しいお肉(仙台牛、名柄鶏、いわい鶏、国産豚肉)等があり、それぞれ料理にあった食肉をお客様の要望に応じて提供しています。特にお店自慢の手造り惣菜(味自慢のポークシューマイパック8個入り、お肉屋さんのカツサンド、人気No.1キャベツメンチカツ)をはじめ、日替わりのおふくろの味煮物(ひじき、切干、酢豚等)、オリジナルサラダ(国産大豆を使用した干しぶどうのサラダ)、ポテトサラダ(北海道の男爵芋を使用)などが並んでいます。お客様一人一人の台所のお役に立てるように願いを込めて「キッチンパートナー肉のおおやま」と名付けました。

地域の方や遠方より車でお越し頂く方もいます。小学校の子どもさんも、お手伝いとして買い物に来てくれたりとお客様の年齢は幅広く、主婦の方や男性の方など様々な方に来店頂いています。「食の安全と安心をモットーにおいしさにこだわりを常に持ち続けること、笑顔でお客様とのコミュニケーションを大切にしていきたいと思っています」と大山さんは力強く笑顔で話されました。



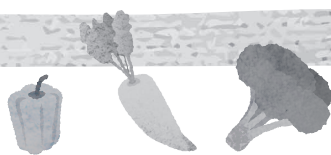
年末年始用に仙台牛のすき焼き、焼肉、鶏肉、みそ漬け等、特別サービスにてご予約承り中です。12月26日(水)まで電話注文も承ります。すべての商品には、消費税が加算されます。

DATA

キッチンパートナーおおやま
営業時間 10:30~19:30
TEL 022-272-6465
*お正月は1月5日(土)初売り



ひなたごはん



毎月第2土曜日開催の「ひなたごはん」の12月は、8日(土曜日)に実施しました。今回は元気な体作りのための栄養に関する勉強!ということで手軽なカップラーメンをちょっとした工夫で体に必要な栄養が取れる食事に変身させようと管理栄養士の先生を招いて楽しく勉強しながらおいしく試食しました。

カップラーメンだけだと偏りがちな栄養も、ブロッコリー(2, 3個)やハム(1枚)やたまご(1個)をつけ足して一緒に食べることで、バランスが取れる食事になるそうです。

子どもたちが気軽に食べられるカップラーメンが、ちょっとした工夫で栄養を考えた食事になるのであれば是非試してみたいものです。ブロッコリーは冷凍食品で十分とのことなので、火を使わなくても食べられますし、ハムやゆで卵はコンビニでも手に入ります。

タイトル通り元気な体を作るために皆さんも一工夫してみてもいいのではないでしょうか。



12月8日
栄養に関する
勉強をしました

次のひなたごはん

1月12日(土)「手作り餃子を作ろう!」

*参加費 子ども(中学生以下)300円
大人500円

*予約不要

詳しくはひなたぼっこまでお問い合わせください。 TEL 022-343-1340

みんなの伝言板

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
 (仙台市青葉区八幡1丁目4-19)
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



生き生き爽健会

- 日時** 毎月第1火曜日 13:30~15:30
 (祝日の場合は第3火曜日 13:30~15:30)
会場 三条会館 (仙台市青葉区三条町5-13)
内容 体操・創作活動・生涯学習・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

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)

認知症に関する情報提供と相談などができるカフェです

- 日時** 2月2日(土) 13:30~15:00
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)
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



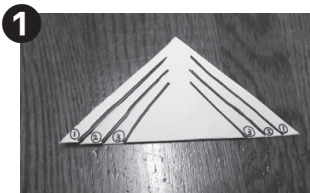
北山ふらっとストレッチ

- 日時** 毎週木曜日 月4回 10:00~12:00
会場 北山市民センター
 (仙台市青葉区新坂町8-4)
参加費 500円/月
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



おうちで 簡単手作りコーナー⑦ 色紙で雪の結晶を をつくろう

- 《用意するもの》
 * 縦6cm×横6cmの紙(何の紙でもOK)
 * はさみ
 * セロハンテープ or のり



縦6cm×横6cmを三角に折り、
端から図のように①、②、③と
順番に長さを変え切込みを入
れる。



三角を開き真ん中をセロハン
テープかのにとめる。
★三角を開き真ん中をとめた面
= 表 ★反対側 = 裏



裏の③と③をとめ、
そのあと反対側表の②と
②、裏の①と①をとめる。



順番にとめることができれば
完成です!
※6個つなげると雪の結晶に
なります。

ひなたの学校 仙台市障害理解サポーター養成研修

障害のある方が講師となり、実体験をふまえて説明します。
小グループに分かれて簡単なグループワークも行います。

- 日時** 1月30日(水) 14:00~15:30
会場 ひなたぼっこホール ※参加費は無料です。
問合せ ひなたぼっこ TEL 022-343-1340

地域食堂ひなたの夕ごはん

- * 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
 TEL 022-343-1340 ひなたぼっこ

ひなたくらぶ

小中学生にひなたぼっこホールを
無料開放しています♪
遊んでも勉強してもいいよ(放課後 18:00まで)
冬休みもやってるよ!

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