

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：2019年2月25日 部数 2,000部

葉山地域交流プラザ (仙台楽生園ユニットケア施設群)

今回は、葉山町の仙台楽生園ユニットケア施設群内にあります「葉山地域交流プラザ」にお邪魔しました。

お話を伺ったのは、管理者の石井紀之さんと、地域コーディネーターの神野梓さんです。

葉山地域交流プラザには、喫茶レストランや展望風呂、理美容室、予防リハビリセンター、おもちゃ図書館、ボランティア活動センター等があり自由に利用できます。定期的にさまざまなイベントを実施しており、施設のご利用者だけではなく、そのご家族や地域の住民の方が利用できる地域の交流拠点です。

今回はその中の展望風呂「天空館」について、詳しく伺ってきました。

展望風呂は建物の最上階にあります。利用する際には、2階にある事務室または喫茶レストラン茶楽で当日券・回数券を購入してから、浴室へと向かいます。浴室は大浴場と中浴場があり、奇数日・偶数日によって男湯・女湯が入れ替わります。

泉質はトゴール鉱石を使った準天然温泉で、疲労回復・冷え性等の効能があります。浴室は最上階にあることから眺めが良く、取材に伺った日もよく晴れた日



展望風呂からの眺め

でしたので、中山の観音様や遠く泉ヶ岳まで見えました。大きな目の浴槽の他に、予約制で家庭用の浴槽のある家族風呂やサウナも完備されています。また、どの浴室にもナースコールが設置されており、万が一何かあってもナースコールを使えば隣接するケアハウスの方が駆けつけてくれるので安心です。

近隣地域から、1日20人ぐらいの方が利用されているそうです。皆さん顔なじみで、開館前から4～5人が浴室前のベンチに並んで待っているぐらい楽しみにされているそうです。

また、浴室は仙台楽生園ユニットケア施設群を利用している方々も利用することがあるので、施設の利用者と地域の方との裸の交流の場にもなっています。

前述のとおり他にもレストランやおもちゃ図書館などがあるので、近隣住民の方には親しみやすい暮らしに役立つ施設ではないかと思いました。



DATA

社会福祉法人仙台市社会事業協会
 仙台楽生園ユニットケア施設群
 〒981-0917 宮城県仙台市青葉区葉山町 8-1
 TEL：022-273-4920
 FAX：022-273-8510

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。





椅子に座りながらさまざまなストレッチを行います



色とりどりのマイボールでボール体操。希望者のみの後半は、活発な運動にも挑戦



ストレッチ中は真剣な表情に



最後は拍手で

北山ふらっとストレッチ

毎週木曜日の午前10時から12時まで、北山市民センターで、「北山ふらっとストレッチ」が行われています。

椅子にかけたまま、皆で声を出して数えながら、肩甲骨や股関節、手首などを伸ばす動作を10回ずつ2セット行います。途中何回か数分の小休憩を挟んで持ってきた飲みものを飲んで談笑し、11時まで続けます。

そのあとは、自由参加で、月の第1週目はボールを使った運動、2週目はお得体操、3週目はロコモ体操、4週目はラジオ体操と、毎週違う体操に取り組んでいます。

参加費は月500円。現在の登録者は34人で、毎回30人弱が参加しています。年齢は60歳～70歳代が中心。周辺地域の住民が多いですが、少し離れたところから足を伸ばす人もいます。

「難しい運動じゃなく、楽にできるのがよさ」「気持ちが明るくなる」「普段は運動しない。ここに出てくれば、皆さんと一緒に自然に体を動かすようになる」と参加者はここのよさを口にします。

はじめのころは世話役が声かけや会場の準備を行っていましたが、自然に椅子の準備・片づけも自分たちでやるようになり、いまでは体操中も交替で声かけの先導役を務めています。

3ヶ月に1回は体操後、参加者同士でお茶飲みをして

親睦を深めています。また、1月に新年会、4月にお花見、9月に月見、12月にクリスマス会などと季節ごとに楽しむ集まりももっています。

「『ここに通うようになって、体の痛みがよくなった』と言ってくれる人もいますよ」と代表の佐藤ヒサさんにはこやかに話します。「やっぱりずっとやっているからですね。継続は力なり、と本当に感じています」と世話役の熊谷美代子さん。活動が始まって今年で5年目を迎えました。もともと、葉山地域包括支援センター主催の講習を受講した縁で、世話役である佐藤さん・熊谷さん・針生宏さんたちが出会いました。葉山地域包括支援センターとせんだんの丘ぶらすの講師の提案を受け、講習を修了した皆さんで「ふらっとストレッチ」をスタートしました。ロコモで参加申し込みや遠方からの見学が入るなど、少しずつ着実に参加者も増えてきました。

「元気な人にあわせるのではなく、あまり動けない、体の不自由な人も一緒にできることを基準にしています。丈夫な人にあわせると、体の不自由な人はきつくて来られなくなってしまう」と針生さんは「ふらっとストレッチ」がたいせつにしていることを話してくれました。広々とした空間。「まだもう少し増えても大丈夫かな」と笑う3人。にぎやかな輪が広がっています。

麺屋タカモト本店

三条町に今年1月11日にオープンした新店舗「麺屋タカモト」を紹介します。

店名の「タカモト」は、店長の橋本孝志さんの名字と名前から一文字ずつとって付けました。

店長は若い頃、利府町にある「麺屋久兵衛」でのアルバイトをきっかけにラーメンにこだわり、その後南光台にある「麺屋とがし」で社員として修業しました。働いているうちに麺屋で独立したいとの思いが強くなり、今回三条町にオープンしました。

店内の内装は、驚いたことに橋本さんがすべて手作りしたそうです。客席、厨房、カウンター、化粧室など店内すべて約4ヶ月半に渡り独自に考え、製作しました。客席の裏には調理場や製麺する機械があり、毎日製麺したての新鮮なものを使用しています。

客席はカウンターが7席、テーブルが2卓の合計15名が座れます。オーダーは券売機を使用しています。

メニューは「鰹だし豚骨醤油らーめん」とあっさり味の「中華そば」があります。

●鰹だし豚骨醤油らーめん 750円(税込)

良質な豚骨ガラをふんだんに使用して長時間炊き出し、香り豊かで、コクのある仕上がりになっています。とんこつ特有の臭みはなく上品で濃厚なスープです。麺は中太ストレート麺です。

●中華そば 700円(税込)

鶏ガラやげんこつなど動物系のスープをベースに鰹節、鯖節を使い魚介の香りを程よく効かせたスープです。

使用する麺はこしが強く歯切れのいい低加水細麺です。具材も自家製のチャーシュー、メンマ、海苔、スリムねぎが使われています。トッピングとして味玉 / メンマ / のり各100円、チャーシュー3枚200円、炙りチャーシュー3枚250円もあります。



鰹だし豚骨醤油ラーメン

その他、お店の裏看板メニューとして手作りのガトーショコラ1個200円もあります(一日8個限定)。予約、お持ち帰りも可能です

「地域の方々にぜひ食べてもらいたいです。店内には子ども椅子もありますので家族連れの方にも是非食べに来ていただきたいと思います」と橋本さん。

今後も「自分の挑戦したいことに挑戦したい。地域の方々と働く仲間を増やし大切にしていきたい」などと抱負を話してくれました。

今回、私は「鰹だし豚骨醤油らーめん」を注文しました。今は麺大盛りが無料でしたが、私は並で注文しました。魚介と豚骨を合わせたスープとストレートの中太麺がとてもマッチしており、旨さも抜群、チャーシューはとても柔らかく口の中ですとろけてしまいました。メンマは歯切れ良く美味しいです。

今度は「中華そば」をいただきに再び来店したいと思います。

DATA

麺屋タカモト 青葉区三条町13-13
 営業時間 午前11:00~ (スープなくなり次第終了)
 定休日 日曜日 祝日
 駐車場 提携駐車場(タイムズ)三条 北山共通
 タイムズチケットを渡します(100円券)

ひなたごはん



今回のひなたごはんは「パンケーキアート」に挑戦!参加者3人で楽しく作りました。ココア生地で絵を描くのですが、簡単そうでなかなか難しい…。しかしみんなは工夫しながらも丸や星などデザイン性の高い作品を描いてくれました。うまくいくかはひっくり返してからのお楽しみ。返す時のわくわく感は大きなもので盛り上がりました。

ふかふかの厚めのパンケーキだったので「おなががいっぱいだー」と言いながらも、ごはんやサラダなどの栄養もしっかり食べて元気に帰っていきました。

今回はお菓子の詰め合わせの寄付もいただいたので、お土産にみんなでお持ち帰りいただきました。ありがとうございました。



ひなたの学校

1月30日ひなたぼっこにて「ひなたの学校」を開催しました。

今回は仙台市で行っている仙台市障害理解サポーター養成研修を活用し、障害についての理解を深めました。講師には、特定非営利活動法人仙台バリアフリーツアーセンター理事長を務めている伊藤清市さんをお招きし、障害についての基礎や障害を持っている人に対する接し方についてグループワークを取り入れながらの研修でした。

「普段の生活の中で困っている障害者の方を見かけた際は、あいさつをしてみる事が手助けへの第一歩につながる」と伊藤さんは言っていました。

参加者からも障害を身近に感じる事ができ、声をかけてみようという勇気をもらえたとの声が聞こえました。

今後も地域の皆様と一緒に参加出来る勉強会を企画していきたいと考えておりますので、その際はぜひご参加よろしくお願いたします。



次回のひなたごはん

3月9日(土) のり巻きをつくろう!

*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^{なごみ}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
※詳しくはお問い合わせください。
- 参加費** 無料(どなたでも参加できます)
- 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** 3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



葉山オレンジカフェ

認知症の人と家族の会を知っていますか?
~その活動について紹介します~

- 日時** 3月11日(月) 10:00~11:30
- 会場** 仙台楽生園ユニットケア施設群内
喫茶レストラン「茶楽」(仙台市青葉区葉山町8-1)
- 参加費** 無料(どなたでも参加できます)
- お問合せ** 葉山地域包括支援センター
TEL: 022-273-4910



おうちで

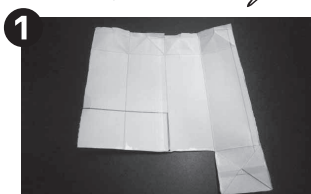
簡単手作りコーナー¹⁸

牛乳パックでびよんびよんうさぎ
をつくらう

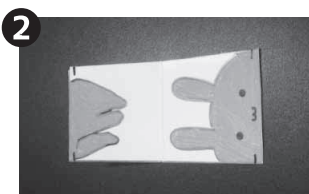
《用意するもの》

- *牛乳パック *輪ゴム
- *ハサミ *色ペン

今回は家にあるもので簡単に作れる、
びよんびよんうさぎを紹介したいと思います。
お子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



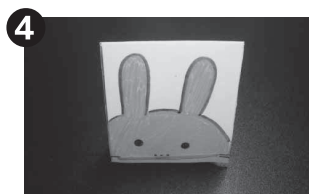
1 牛乳パックを切り開き、切り取る部分に印をつけて切り取り



2 切り取れたら図のように顔と体を描き、上下の端の部分2cmほどのところに切り込みを入れます。



3 切り込みを入れたところに輪ゴムを通し、裏側でバツになるようにします。



4 絵が描いてある方を内側にして折り畳み、びよんととんだら出来上がりです。

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



3月のひなたの学校

- 日時** 3月15日(金)14:00~17:00
- 会場** ひなたぼっこホール
- 内容** 青葉消防署国見出張所の方による救命講習会(実際に行います)
修了証明書がもらえます
お問合せはひなたぼっこまで TEL 022-343-1340

入場無料

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
遊んでても勉強してもいいよ(放課後 18:00まで)
春休みもやってるよ!

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

お詫びと訂正

2月号の表紙に【第103号】と記載されていますが、正しくは【第104号】です。お詫びして訂正いたします。