

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3月25日 部数 2,000 部

第18回気づきを築くユニットケア全国実践研究 フォーラムに参加しました



3月9日～10日に兵庫県の関西学院大学で開催された「第18回気づきを築くユニットケア全国実践研究フォーラム」の分科会で、ひなたぼっこの取り組みを報告してきました。

ユニットケアとは「施設のなかで高齢者一人ひとりが、よりその人らしい時間を過ごせるように、という配慮から始まった、10～15人前後の小グループでの介護」のことです。

フォーラムでは、全国でユニットケアに取り組んでいる施設の職員たちが学会方式で発表し合い、ケアの実践を共有するために約400人の参加がありました。

1日目は、認知症の方とのコミュニケーションの方法、生活環境づくり、一人ひとりへの3大介護のあり方とその工夫等、11のテーマに分かれて実践報告が行われました。

2日目は、3つのテーマに分かれての分科会。私達が

登壇した「施設の地域貢献」の分科会は、社会福祉法人の地域貢献が義務化されたことに伴い、施設の関心度も高く、たくさんの方が参加されていました。

ひなたぼっこの活動は、地域に向けた活動や個人に向けた活動など多岐にわたっています。高齢者福祉施設の方に、私たちの活動をわかっていただけるか心配していましたが、分科会終了後に「活動に感銘した」と感想を頂いたり、「今度見学をさせてほしい」と声をかけていただきました。私たちの活動に興味をもってくださり、あらたなつながりや出会いがあり、参考になる取り組みを伺うこともできて、有意義な2日間を過ごすことができました。



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。



私はここで暮らしたい！
を地域で支える

住民による住民のための
「支え合い活動」をご紹介します



迫西大網第二住宅（宮城県登米市）

コミュニティルームでのお茶飲みの光景

登米市迫町の災害公営住宅「迫西大網第二住宅」のコミュニティルームで、毎月第2・第4水曜日、サロン活動が開かれています。

今年1月23日の開催日には、住宅の住民や周辺地域の住民が約20人参加し、折り紙での飾りづくり、お茶飲み、ボールやチューブなどを使った運動を楽しんでいました。

参加者は「いい運動になる。家で運動しないから、楽しかった」「皆の声を聞けて、おしゃべりをして、昔からのお知り合いにも会えてほっとする」「ここでいろいろな話ができて、コミュニケーションがとれる。こういう場はなかなかない」と話してくれました。

準備から運営まで中心になって担うのは、大網第二住宅の住民の三浦達之輔さんと西城悦子さんです。地区の民生・児童委員（以下民生委員）による組織「ピックネットDDPC企画」と登米市社会福祉協議会がサポートしていて、活動の輪にまがっています。

地域の課題解決を目指すピックネットが「支え合う場をつくり、支え合える人間関係をつくる」目的で、住民に呼びかけて2018年11月にサロンが誕生しました。「ここで知り合った人たちが外で会って、『しばらく顔を見なかったけど、お元気』と声をかけ合えるようになったのがありがたいと思う」（西城さん）と住民のつながりを育んでいます。

同年12月には、サロンで話し合いの時間ももたれました。そこであがった、「病院までの交通手段が不便」「ラジオ局の電波の入りが悪い」「コミュニティルームに公共

のトイレがほしい」「住宅前の道路に横断歩道が必要」といった意見を民生委員がまとめ、登米市やラジオ局、市社会福祉協議会などにつなぎました。そこから、改善に向けた動きも生まれています。それも「このような場があるからできること」（民生委員の戸田和夫さん）と、サロンが地域課題解決の入り口になっています。

「地域の方に民生委員を知って、人となりも見てもらって、何か話したい時に話せるような関係になれば」と戸田さん。「同じ民生委員でも、住民さんにとってあう人・あわない人もいるでしょう。自分のエリアだからって抱え込まないで、グループでやるのが大事」と9人の民生委員が交替でサロンに参加しています。ただし、「皆さんが自分たちのやりたいことを自分たちでやっているのがこの強み」と民生委員はあくまでサポート役に徹しています。

「体が動かなければ、動かないで座って見ている参加の仕方でもいいと思うの」（西城さん）、「画一的にやろうとするとそれが圧力になって、参加しづらくなるからね」（戸田さん）とこれからもゆるやかに活動を続けていきます。「この場が少しでも長く続きますように。お手伝いできることに感謝をして、やれるだけやりたい」（西城さん）、「皆さんと親しくなっているいろいろな話し合いができるように。長続きするように、飽きないようにしなければ」（三浦さん）と視線は先を見据えていました。

「月刊地域支え合い情報」77号（2019年1月発行号）より再編し転載しました。

中華飯店 鮮龍

今回は国見2丁目にある中華飯店「鮮龍」をご紹介します。店主の三浦功さんからお話をお伺いしました。

三浦さんは元々建設業で働いていましたが、42歳で脱サラし、1996年8月からお店を開業しました。屋号の「鮮」の魚と羊は信仰者を表し、神仏や御先祖様を尊ぶ気持ちから名付けられました。「龍」は以前修業していた、「玉龍飯店」(岩沼市)からいただいたそうです。

夫婦で営んでおり、お客様は地域の方や学生さんが半々ぐらい利用しています。テーブル8席とカウンター奥に12人程座れる座席があります。麺類、ご飯物があり、人気のセットメニューは並井+半ラーメン(750円)とミニ井+半ラーメン(600円)です。鮮龍井+半ラーメン、焼肉井+半ラーメン、中華飯+半ラーメン等は男性や学生さんに好評です。ミニ井+半ラーメンは女性やお年寄りの方に人気です。

三浦さんは、「以前からのお客様を大切にしていきたい」と話し、地域の方への感謝の気持ちが伝わってきます。低価格で、おいしいものを提供するために努力しています。健康的な面も考慮し、油はなるべく控えめにしていて、正油ラーメンは子ども向けに、こってりしない和風だしを使用しています。

DATA

鮮龍

TEL 022-234-6071

営業時間 AM11:00~PM8:00

出前 AM10:00~PM8:00

定休日 毎週木曜日

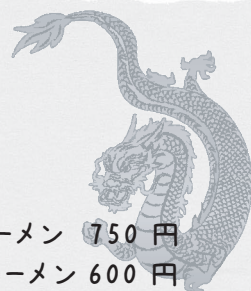
*出前は1,000円以上のご注文から承ります。



メニュー

● 温かい麺	24品
● 焼きそば	3品
● 冷たい麺	16品
● 御飯物	16品
● セットメニュー	並井+半ラーメン 750円 ミニ井+半ラーメン 600円

半ラーメンの味も選べます。(塩・醤油・味噌)



店主の三浦さんからのメッセージ

地域の皆さんのおかげで5人の子どもの育てることが出来ました。とても感謝しています。将来的には、地域に恩返ししたいと、考えています。今でも近くに住む1人暮らしの高齢者には、1食でも届けるようにしています。精一杯喜びや希望を与えることが出来れおと思っています。今後は子ども食堂などを検討していきたいです。

ひなたごはん

イベント型のひなたごはんがスタートして8回目となりました。アイスクリーム作りやラムネづくりなどの体験型イベントの他、学習の要素を加えたイベントなど、さまざまな企画で行ってきた「ひなたごはん」の今回のテーマは、ひなまつりです。東北文化学園大学のボランティアサークル「OHANA」の学生さんたちの協力のもと行いました。



昨年のハロウィンの企画同様に、企画から運営までお手伝いいただき、大変ありがたく感じております。

子どもたちもお姉さんたちと楽しむ様子がほほえましく、栄養についての勉強をしながら、かわいらしいひな人形のいなりずしとホットプレートで作る桜餅が出来上がりました。

家族分のお土産をもっていく!!などの声もあるなど、いつもとは違う雰囲気での楽しい時間となりました。

次のひなたごはん

4月13日(土) ひなたぼっこでお花見&お食事会

*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

NEWS

大判焼き屋さんが ひなたぼっこで出店しています!!

元々女川にあり津波で被害のあった角田ちゃん餅店が、当時の餡子の味をそのままに大判焼き屋として復活!

女川や仙台のスーパーやイベントに出店され、2月からひなたぼっこ脇の駐車場に出店しています。餡子やクリーム、ずんだの他に季節に合わせた特製の餡やリクエストに応じて限定の餡などもあるそうです。既に常連になっている方もおり、好評を頂いております。

ぜひ皆さまお立ち寄りください!!



あんこ160円/クリーム160円/ずんだ230円

出店情報

出店日: 毎週月曜日 14:00~19:00 ※祝日は休み

出店場所: ひなたぼっこ脇(南側)駐車場

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



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 4月6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



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



葉山オレンジカフェ

ほっとひと息 茶話会

- 日時** 4月8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



電子レンジで牛丼を作ろう

電子レンジで簡単にできる牛丼レシピを発見! コツは冷ますこと。冷めている間に味がしみこみ、味がしっかりついてくるといことで早速挑戦してみました。ぜひ皆さんも挑戦してみてはいかがでしょうか。

《材料》1人分

- ・牛肉薄切り 100g
- ・玉ねぎ(太めの薄切り) 1/4個

〜牛丼たれ〜

- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖(きび糖) 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



1 牛丼たれの分量と玉ねぎを耐熱ボールに入れませた後、ふんわりラップをかけて2分加熱する(600w)。



2 1に牛肉を加えてたれに浸し、再度ラップをかけて5分加熱する。



3 ラップを外してしっかりと冷ます。



4 食べるときに再度温め、ご飯にのせたら完成です。

地域食堂

ひなたの夕ごはん

おとなも子どもも
 おじいちゃんもおばあちゃんも
 みんなで夕食を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

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