

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5月25日 部数 2,000部

社会福祉法人東北福祉会 せんだんの杜 杜の工房

今回は千代田町に開所した「せんだんの杜 杜の工房」へお邪魔しました。

杜の工房は、障害者総合支援法に基づくサービスで、障害のある方のうち、年齢や体力などの理由から、企業等で雇用契約を結んで働くことが難しい方が、就労訓練を行うことができる就労継続支援B型という福祉サービスを行っています。

お話を伺ったのは、サービス管理責任者の安齋昭博さんと、生活支援員の高橋詩織さんです。杜の工房が活動している建物は、以前は高齢者施設(デイサービス)の「国見の家」(平成29年11月閉所)として運営されていましたが、今年4月に障がい福祉サービス事業として開所されました。

現在は開所して間もなく利用する人が少ないので、就労訓練として保育園や高齢者施設の清掃作業にあたっています。今後は福祉施設での児童や高齢者とのふれあい、清掃業務、空き缶つぶし、野菜作り、販売活動(野菜・焼き芋販売)、町内会の困りごとの手伝い等をやっていききたいとのことでした。

利用の対象となる方は、知的障がいのある方を中心



に、ゆくゆくは他の障がいがある方も受け入れていくそうです。千代田町に開所した理由は地域のつながりが強く、福祉活動に積極的であること。大学が近くにある、福祉を学んでいる学生にも机上の勉強ではなく、実際に接する場面を多くして、福祉人材の育成の一助になればとの理由だそうです。

「施設の中で完結するサービスではなく、外に出て様々な方との関わりを利用者・施設職員がもてるように『攻め』の姿勢でいきたい」と、安齋さんはお話されていました。

地域に積極的に溶け込んでいく姿勢が安齋さんのお話から感じられ、地域にとっても頼もしい存在の施設だと思いました。

DATA

社会福祉法人東北福祉会 せんだんの杜 杜の工房
〒981-0936 仙台市青葉区千代田町4番地16号
電話 022-727-8830
Fax 022-727-8988



安齋さんと高橋さん

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。





2人一組で、背筋の曲げ伸ばし。「人と一緒にやると手を抜けない。そこがいいところ」と須藤さん



ボールを活用してストレッチを行い、柔軟性を高める



フッションのような感触のベルを活用して、肩甲骨の曲げ伸ばしをスムーズに



伸び縮みするベルターを自在に操り、曲にあわせて舞い踊る。関節の可動域が広がる

3B体操サークル

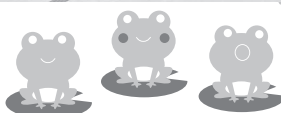
さんびー

3B体操をご存知ですか。

「ボール」「ベル」「ベルター」の3つの用具を活用した健康体操のことです。「3B」は用具の頭文字です。遊びの要素を取り入れたプログラムで、音楽にあわせて楽しく身体を動かすことができます。用具を使うことで、赤ちゃんから高齢者まで無理なく体操ができます。生活習慣病を防ぎ、バランス機能改善と筋力づくり、柔軟性向上、心身のリラックス、認知機能改善などの効果があるとされています。1971年に福岡市で主婦のサークル活動として始まって普及し、現在は全国 10,000 か所以上で実施されています。

今回は、貝ヶ森市民センターで行われている「3B体操サークル」にお伺いしてきました。

毎週金曜日の午前10時30分から、6人のメンバーで仲良く活動しています。リズミカルなBGMにのせて、頭のでっぺんから足のつま先まで全身をまんべんなく動かします。公認指導者の須藤美也子さんのお手本にあわせて進めるので、はじめての人も安心です。「身体があたたまってきたでしょう。脳に血流がバンバン流れています。認知機能低下を抑える効果があります」「モデルのように爪先で歩きます。モデルをしたことないからわからないけれど（笑）、足首に体重をおとします」など一つひとつ動作のコツや効果を解説しながら、時折冗談も交えて、指導してくれます。「仲間と笑いながらいつの間にか体力アップしているのが目標。まじめな顔してやっても続いていけないと思います。皆で楽しくやるからいいんです。笑うことで心も身体もほぐれます」と須藤さんは話してくれました。



活動後に参加者の方にもお話をお聞きしました。

——始めたきっかけはなんですか？

「前からやりたいと思っていて、子育てがひと段落してから始めました」

「生協にあったチラシを見て、見学して、自分でもできそうだなと思って」

——ご感想はいかがですか？

「年を重ねて反射神経が鈍くなってきたのが、3B体操を始めてから身体が柔らかくなり、自然にすぐ反応できるようになった」

「肩こりや腰痛もちでしたが、楽になりました」

「難しい道具じゃないから、誰でも扱える」

「とても楽しくて10年以上続けています」

——みんなのわの読者の方へメッセージをお願いします。

「（貝ヶ森以外にも）いろいろな地域から集まっています。ぜひ国見地域からも参加していただけたらうれしいです」

皆さん和気あいあいと楽しく活動している姿が印象的でした。いつでも見学・体験のお申込みを受け付けているそうですので、興味を持った方は、まずは下記までご連絡してみてください。

DATA

3B体操サークル

開催場所：貝ヶ森市民センター2階和室（青葉区貝ヶ森1-4-6）

開催日：毎週金曜日午前10時30分～12時

お問い合わせ：090-5232-1241

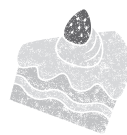
（須藤美也子/公益社団法人日本3B体操協会公認指導者）

ル・シュマン 西洋菓子店 Le chemin

今回はご夫婦で経営されている西洋菓子店「Le chemin(ル・シュマン)」を紹介します。お店の名前はフランス語で「道」を表しており、「お客様の生活という道の中で寄り添えるようなそんな存在になれば」という意味が込められています。

お話を伺ったのは、パティシエの青野重和さん。昔から作ることが好きで「おいしい」の一言がとてうれしく、その思いが現在の仕事につながっているそうです。発案から製作までを一人で担っており、一日で製作する量は100個ほどでさまざまな種類を手掛けています。一人で製作することにより、気温や湿度、生地合わせ方などブレをなくすることができる、と職人ならではのこだわりを教えてくださいました。

地域の人と交流をもてる場所でお店を開きたいという思いがあった青野さん。お店を開いて今年で3年目になり、再度来店してくれる方や立ち寄ってくれる方も増えたそうです。看板メニューというものはなく買いに来てくれたお客様の声を聞き、それに見合ったケーキをおすすめしているとのこと。季節限定や低糖質のもの、



仙台みそや曲がりネギを使用した素材そのものの味を生かしたケーキも販売しています。また、4月末から平日限定でパンの販売も再開しています。午前中には売り切れてしまうこともあるそうなので、食べたい方はぜひ午前中の早いうちに足を運んでみてください。

DATA

西洋菓子店 Lu chemin (ル・シュマン)
仙台市青葉区八幡2-16-26 大沼ビル 1F
Tel.022-346-9031
10:00~19:00 (土日祝日は18時まで)



ひなたごはん

5月11日(土)

翌日の母の日にむけて「ありがとうを伝えよう」という事で飛び出すメッセージカードづくりや、ラムネづくり、綿あめづくり体験等今回も盛りだくさんで行いました。参加者は女の子2人、男の子3人の計5人。各々に感謝の気持ちを込めたカーネーションのカードを一生懸命につくりました。きっとご家族によろこんでもらえたことでしょうね。

カードやラムネを作った後は楽しい昼食です。ホットドック用のパンに好きなものを挟んでおいしくいただきました。豪華なものやシンプルなもの等、同じホットドックでも個性が出るものです。最後に楽しみにしていた綿あめづくりです。初めての体験に四苦八苦

な様子でしたが、美味しく締めくくることができました。

※途中、近所にある御嶽神社でやっていたお祭りのお神輿がひなたぼっこの前を通るといううれしいハプニングがあり、「獅子舞に頭を噛んでもらったあ」と喜ぶ姿もありました。



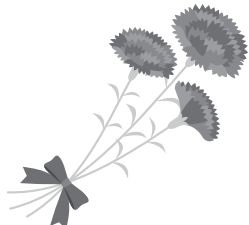
次のひなたごはん

6月8日(土)

※参加費 子ども(中学生以下)300円 大人500円

詳しくはひなたぼっこまでお問い合わせください。

(予約不要) TEL 022-343-1340



イオン幸せの黄色いレシート キャンペーン贈呈式

一昨年度から登録しているイオン幸せの黄色いレシートキャンペーンですが、4月29日にイオン仙台中山店で贈呈式が行われ、レシート合計の1%分の19,600円分のギフトカードを頂きました。

頂いたギフトカードを活用し、調理用具等の備品を購入させていただきます。

もし、イオン仙台中山店さんでお買い物をされ、黄色いレシートが出たらご協力よろしくお願いします。

※イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日の「イオン・デー」に、実施している「イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン」は、レジ精算時に受け取った黄色いレシートを地域のボランティア団体名が書かれた店内備付けのBOXに投函していただくことで、レシート合計の1%分の品物をイオンが各団体に寄贈する取り組みです。ひなたぼっこでは、イオン仙台中山店で登録しております。

みんなの伝言板

八幡 和 カフェ (認知症カフェ)

認知症の診断支援

- 日時** 6月20日(木) 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。
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** 6月1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。
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

臨床美術を体験してみよう

- 日時** 6月20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



電子レンジでふわふわ豆腐しゅうまい

今回はお家で簡単に作れる「豆腐しゅうまい」を紹介します。
 ヘルシーな豆腐と多くの栄養分を含むはんぺんを使用しておいしく簡単にしゅうまいを作ってみませんか?

《材料》1人分			
鶏ひき肉	40g	A {	しょうゆ 小さじ1/4
はんぺん	1/4枚		砂糖 小さじ1/4
木綿豆腐	50g		ごま油 小さじ1/4
玉ねぎ	25g		しょうが 少々
にんじん	10g		片栗粉 大さじ1/2
しいたけ	30g		
塩コショウ	少々		



1 玉ねぎ、にんじん、しいたけをみじん切りにする。玉ねぎとにんじんは耐熱皿にいれ、600wで1分半加熱したら熱をとる。豆腐は軽く水を切っておく。



2 ボウルに鶏ひき肉と塩コショウを加え、粘り気が出るまで手でよく混ぜ、手で良くつぶしたはんぺん、豆腐、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、Aを加えてさらによく混ぜる。



3 6等分して手で丸め耐熱皿に並べたあと、しゅうまいの皮を上からかぶせる。



4 霧吹きで水をかけ(全体がしっとりするくらい)、下の皿に水を少し入れる。ラップでふんわり蓋をし、レンジ600wで6~7分加熱したら完成です!

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