

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7月25日 部数 2,000部



地域イベント 三大講話



地域イベント 餅つき大会

地域の健康作りと介護予防の拠点

医療法人社団 東北福祉会

せんだんの丘ぷらす

今回は国見ヶ丘にある、せんだんの丘ぷらす管理者の多田友則さんから取り組みについてお話を伺いました。

平成19年7月3日に国見ヶ丘5丁目に開所し、地域の健康作りと介護予防の拠点として活動を始められ、現在は国見ヶ丘6丁目に事業所を移し、地域貢献事業と通所型介護予防事業（短時間のデイサービス）を行っています。

せんだんの丘ぷらすでは、日常生活を中心に考え、生活圏域における課題を解決することで、地域住民主体的に活動することで住み慣れた地域で生きがいのある生活を続けられるように支援しております。

具体的には、地域貢献事業として、介護予防自主グループや介護予防教室への講師派遣等の活動支援、健康増進等に興味のある地域住民を対象にしたさまざまな運動プログラムの提供、地域のサークル・各団体の活動の場として施設の開放を行っています。また地域だけでは継続が困難になった夏祭りや、餅つきなども

地元町内会と合同で開催するなど、地域の課題や困りごとにも積極的に目を向けて活動しています。

通所型介護予防事業は介護保険で要支援1・2と認定された方を対象に、日常生活に視点を置き、その継続に必要なリハビリ（2時間）の提供や、各種イベント（例：野球観戦等）の実施や、相談などを行っています。

今後は、施設の空いている部屋・時間や多職種（相談・看護・リハビリ・介護）が揃っている施設の特性を生かして、子どもから高齢者までの広い世代を支援出来る活動なども検討されているそうです。また地域にも積極的に出向き、顔の見える関係を築いて、一つ一つの課題を地域住民の皆さんと一緒に解決していきたいとのことでした。

DATA

医療法人社団東北福祉会 せんだんの丘ぷらす
仙台市青葉区国見ヶ丘6丁目-149
東北福祉大学雄翔館1階
電話：022-719-5621 FAX：022-719-5624

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。





参加者と話す川村さん



チェックシートで日頃の食習慣を振り返る機会に



盛りあがった食事のワイズ



左奥から登壇者の長谷部さん、川村さん

シニア世代のための バラエティ豊かな学びの場

貝ヶ森シニア学園

貝ヶ森市民センターで毎月一回、「貝ヶ森シニア学園」が開かれています。60歳以上のシニア世代の方を対象にした、さまざまな分野について学べる講座です。

今年度は、大相撲の楽しみ方、ぶどうの皮のストラップ製作、介護予防ストレッチ、臨床美術、防災すごろく大会などバラエティ豊かな講座を開催します。

6月の開催日、貝ヶ森シニア学園にお伺いしてきました。この日は、「シニア世代の栄養と食生活」をテーマに、青葉区家庭健康課の保健師長谷部麻衣さんと栄養士川村糧子さんによる講演がありました。

保健師の長谷部さんは、フレイル（虚弱）予防のためにたいせつなこととして、3つのポイントを挙げて説明していました。

第一に、しっかりと栄養摂取する。「年をとったら粗食でいいというのは間違いなんです」と長谷部さんは話します。第二に、運動する。「ぜひ皆さんも今日みたいに地域の活動に参加したり、ご自身でもラジオ体操やウォーキングをしていただければと思います」と長谷部さん。第三に、外出して社会参加する。「人と一緒に笑ったり、泣いたり。人のために心配したり、行動したり。そのすべてが若さを維持する栄養となります」（同）。

栄養士の川村さんによれば、元気で続けるための食には、次の4つの要素が大事です。

①基本は主食、主菜、副菜を揃える。

②たくさんよりまんべんなく食べる。「魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物の10食品を意識して、毎日7点以上を摂取目標にいただければ」と川村さん。覚え方は、頭文字をとって『さあ、にぎやかにいただく』です。

③タンパク質をしっかり摂る。

④おいしく減塩する。そのためには、醤油をかけずにつけて食べたり、味噌汁を貝沢山にしたり、だしや酸味、香辛料を活用して味付けしたりする工夫ができます。

講演途中には、一日の摂取食品の種類について各自チェックシートに記入し、それをもとに隣の人と話をする時間も挟みました。お互いのいいところを見つけてほめ合い、日頃感じている悩みも相談していたようです。

最後の質疑応答の時間では、講師の先生に質問をして、日頃の疑問や悩みが解消できていたようでした。

帰り際、参加者に感想を聞くと、「とてもいいお話でした」「よかったですよ、わかりやすくて」「これからの参考にします」「こういうふうになんか健康のことを勉強するのはとても大事。食べることは生きることですから」などと笑顔で話してくれました。

講座は毎年5月開講ですが、年度途中のお申し込みもできます。興味のある方は、貝ヶ森市民センターまでご連絡をしてみてください。

DATA

○貝ヶ森市民センター

住所：〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森1丁目4番6号

電話番号：022-279-6320

○貝ヶ森シニア学園

対象：60歳以上の男女（お住まいの地域は問いません）

参加費：無料（一部、材料費等がかかる講座があります）

定員：80人程度

二人静

今回は八幡町にある喫茶店「二人静」を紹介します。大きな道路から住宅街に続く細い道を歩いていくと突然姿を現す「二人静」という文字。引き寄せられるように歩を進めると、ゆったりとした空間で美味しいコーヒーが飲める喫茶店にたどり着きます。

「二人静」は昨年11月にオープンした喫茶店です。カフェ巡りが好きだったご主人の相田雅博さんが奥さんと2人で営んでいます。店の名前の由来は2つあり、1つは奥さんの相田仁子さんがお花の先生をしているのでその縁で「二人静」という花の名前から、もう1つは夫婦2人でやっていこうという想いから名付けられました。

「二人静」はレギュラーコーヒー（3種類）の他に、キャラメルナッツやブルーベリーなどの香りを楽しめるフレーバーコーヒーが特徴のお店です。コーヒーが中心ですが、コーヒーが飲めない方でも楽しめるように紅茶やココア、果汁100%ジュースなど他の飲み物も揃えられています。また、チーズトーストやケーキ、白玉の入ったアイスなども味わうことができます。その中でも相田さんがおすすめしているのが、月替わりケーキセットです。ケーキは昔から作ることが好きな奥さんが手作りしており、季節のものを使用して作っているため毎月違ったケーキを楽しむことができます。ご主人の淹れる



コーヒーと奥さんの作るケーキをセットで頼むことで、より一層美味しく感じられます。

「コーヒーが苦手な方にもコーヒーの良さを分かってもらいたい。この地域にコーヒー文化を広めていきたい」「振り向いたらそこにあって、なんだろうと思って歩いていくとその先には喫茶店がある。そうして来ていただいたお客様を大切にしていきたい」と相田さん。

普段の生活の中でホッと一息つける場所「二人静」。コーヒーが飲みたいとき、ゆっくりしたいと思ったときに気軽に訪ねてみてはいかがでしょうか。

DATA

〒980-0871 仙台市青葉区八幡2丁目13-23

TEL 022-273-3569

時間 11:00~18:00

定休日 毎週金曜日、第1・第3木曜日



ひなたのサロン

6月14日（金）

第2回目のひなたのサロンが開催されました。2回目ということで探り探りなところもありましたが、声を掛け合い楽しく体を動かす姿がみられました。また、今回初めて参加された方もおり、「このサロンにもひなたに来るのも初めてで、こんな良いところがあったのね」と楽しそうにお話をされていました。



又楽しい企画を用意する予定です。
次回もお楽しみに!!

ひなたごはん

7月13日（土）

今回はゴムの力を使った飛び上がるおもちゃ作りや、ゴムの力でビー玉を弾く職員力作のスマートボール等で遊びながら、ゴムの性質を学びました。



先月に引き続き登場の屋台は、関西の方では定番という「たません」がつくられた他、ナンの生地でご飯とから揚げをはさんだ「から揚げライス」をお昼に美味しくいただきました。

ご飯の後の遊びの時間でもスマートボールは大人気。試しに職員が行った時は全く入らないのに、子どもたちは無理だと思っていた100点の難しい場所にも次々と入り、無欲の力を実感しました（笑）

次のひなたごはん

8月10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

ひなたの学校



6月19日（土）

今回は仙台市で行っている出前講座を活用し、特殊詐欺について学びました。元警察官の佐藤定一さんを講師に迎え、特殊詐欺の種類や現在増えている詐欺について例題を挙げながら教えていただきました。質疑応答の時間では最近多い電話での詐欺について挙げ、不審に思ったらすぐに「9110」にかけ、一人で悩まないようにとの話を聞きました。電話口で慌ててしまうことが犯人の思うつぼにはまってしまう行為なのだと思います。

今回の講座で、最近の詐欺の傾向やその対策を教えて頂いたことで、一人で悩まずにまずは警察に相談することが一番の詐欺対策なのだということがわかりました。意外と知らなかった特殊詐欺について知ることができ、一人ひとりの意識を変える良い時間になったと思います。

第2回 みんなの広場“一歩”

子どもから大人までみんな集まれ! きっと、楽しいことがあるはず! 一人でも心配しないで遊びに来てくださいね。お昼ごはんを用意して待ってます。



日時 7月28日(日) 10:30~14:00

会場 デイサービス湯歩
(仙台市青葉区柏木2丁目6-46)

昼食代 高校生まで無料、大人 300 円

お問合せ デイサービス湯歩内
TEL: 022-346-6117

大募集! お子様のご不要になられた衣類や小物等をご寄付下さい。リサイクルプティックを開催予定です。

生き生き爽健会

日時 毎月第1火曜日 13:00~15:00

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



運動ではつらつ身体作り教室

日時 8月29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
(青葉区国見4丁目4-4)

内容 椅子に座って無理なくストレッチを行います

参加費 無料(どなたでも参加できます)

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

にぎにぎの会

開催日 第1・第3金曜日 13:30~15:00

会場 羽黒神社社務所(北山2丁目8-15)

内容 玄米ダンベルやゴム製ボールを使い椅子に座って運動します

参加費 無料

* 参加ご希望の方は直接会場にお越しください。

お問合せ 葉山地域包括支援センター
TEL: 022-273-4910



電子レンジで簡単プリン

今回はお家にあるもので簡単に作れる「プリン」を紹介します。

夏休みに入るこの時期にお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

《材料》1人分

牛乳 100cc
たまご 1個
砂糖 小さじ2
塩 1つまみ
バニラエッセンス(なくても可) 少々



材料を準備し、牛乳は温めておく。(500wで約1分)
たまごに塩を入れ、白身と黄身が混ざるように混ぜる。



こしたあと、砂糖と温めておいた牛乳を入れ混ぜる。
(バニラエッセンスを入れる場合はここで入れる)



器に流し入れ、電子レンジで温める。(600wで約2分くらい)



ぶくぶくしてきたら電子レンジから出し、完成!

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 (予約不要)

* 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)

夏休みもやってるよ!

宿題をしてもいいよ!

おやつやお弁当を持ってきたら食べてもいいよ!



お問合せはひなたぼっこまで TEL 022-343-1340

お詫びと訂正

7月号の表紙に【第108号】と記載されていますが、正しくは【第109号】です。お詫びして訂正いたします。