

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8月25日 部数 2,000部

旅館のような贅沢な空間、少人数で過ごす「隠れ家」的通所施設

医療法人星陵会 星陵りはびり塾

今回は、柏木1丁目にある仙台星陵クリニックの通所リハビリテーション「星陵りはびり塾」（※以下、星陵りはびり塾）にお伺い致しました。

お話を聞かせて頂いたのは、相談員の常陸雅美さんと理学療法士の片桐寛二さんです。同施設は仙台星陵クリニックの通所リハビリテーションとして2014年に開所されました。

施設の外観は割烹や高級旅館のようです。施設の名前が書かれた紫の暖簾をくぐり抜けて、石畳の外廊下を過ぎると和風の玄関があります。施設の中は京都の町屋のような風情のある内装で、部屋と部屋の間にもちょっとした段差がいくつもありました。これまでさまざまな施設を取材してきて、一般的に福祉施設というとバリアフリーで段差がほとんどないイメージでしたが、こちらの施設では自宅にあるようなちょっとした段差が随所にあったり、送迎用の車も大きなワゴン車ではなく、あえて一般車両を使っています。

なぜ至れり尽くせりではなく、あえて不便にしているかということ、それは「星陵りはびり塾」では住み慣れた自宅で生活するための体づくりを第一としているからです。

「星陵りはびり塾」では、1日のスケジュールを自分で決めます。「星陵りはびり塾」で過ごす方は、好きな飲み物とカップを自分で選び準備します。昼食の準備や後片付けなどに積極的に参加される方もいます。

入浴や各種活動の時間も自分で決め、利用中は全員



喫茶店のようなカウンター



飲み物も自分で選びます

万歩計を装着し、一日どれだけ動いたかを計測し、他の利用者の前で時折発表します。

また、その日の活動記録を自分で書き込む等、与えられたプログラムをこなすのではなく、ご本人の自主性を重視しています。

その結果、施設をずっと利用し続けるだけでなく、中には「卒業」される方もいます。利用当初は要介護4だった方が、介護が必要ない状態まで回復され、今では仕事もし、時折施設のボランティアとして来所される等、開所から3人の方が回復され「卒業」しています。

利用されている方からは、「自宅で出来ることが多くなった」「自分で歩けるようになった」等の声が聞かれています。

開所から5年経ち、今後もより多くの方にも利用してもらうために、しっかりと成果・結果を残し、地域・在宅で元気に暮らしていく人を増やしていきたいとのお話がありました。

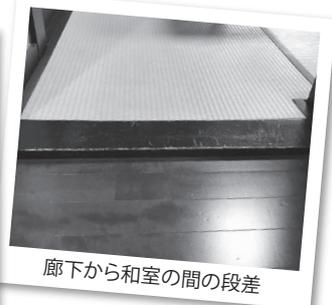


DATA

医療法人星陵会 仙台星陵クリニック 通所リハビリテーション 星陵りはびり塾
 〒981-0933 仙台市青葉区柏木一丁目5-5メゾンみち1F
 電話 022-725-8135 FAX 022-725-8136



送迎者は施設名無しの一般車



廊下から和室の間の段差

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。





学生の演奏するピアノのリズムに動きをそろえて



曲の転調にあわせて近づいたり、遠ざかったり



休憩中、ピアノに興味津々な子どもたち



子どもたちも絵本をさわったり、動かしたり、一緒に参加して、物語の世界へ

親子で
リトミックをしよう!!

東北福祉大学 子育て支援プロジェクト「ママサプリ」

東北福祉大学子育て支援プロジェクト「ママサプリ」の主催講座「親子でリトミックをしよう!!」が、7月30日（火）、仙台市北山市民センターで開かれました。

親子で楽しめる講座として、東北福祉大学で幼児教育を勉強する学生が企画・開催したものです。親子4組8人が、音楽にあわせて楽しく身体を動かすリトミックを体験しました（参加費無料）。

はじめに、代表の佐藤のどかさんが、「小さなうちから音楽を聴くことで集中力をあげていただき、リズム感を高めることで基礎的な運動能力の向上を目指していただきたい」とリトミックの目的と効果を参加者に説明しました。

「簡単な、座ってできる動作から始めたいと思います」と佐藤さん。参加者の母親たちは畳に膝を伸ばして座ります。その足の上で仰向けになる子どもたち。電子ピアノの演奏にあわせて「ぎっちらこぎっちらこ」と歌いながら、伸ばした足を船に見立てて揺らします。「この時期にお子さんと目をしっかりあわせて話すことがたいせつです。お子さんの目をしっかり見てあげて、お子さんから手を握ってもらってください」。見つめ合って手を握ると母親も子どももニコリ微笑んでいました。

続いて、軽快なメロディに乗せて、動物になりきります。両手を広げて中腰にかがんで歩くあひるの動きや、床に両手をついてかがんでジャンプするカエルの動きをします。

それから、皆で輪になって手をつないで、「海だ海だ広いな」の歌にあわせて、グルグル回ります。リズムが変わるたび、寄せては返す波のように、輪の真んなか集まっては広がって繰り返します。子どもたちはにぎやか

にはしゃいでいました。

最後に、絵本『ぜったいにおしちゃダメ?』を、学生が読み聞かせします。かわいいキャラクターの呼びかけに応じて、子どもが絵本に大きく書かれたボタンをおすと、キャラクターの色が変わったり、数が増えたり。体験型絵本に、子どもたちもビックリ、ワクワク。すっかり夢中になっていました。

参加した母親は、「学生さんが親身になって子どもたちに愛情をもって接してくれて、うれしかった。リトミックもはじめてでしたが、知ることができてよかった。機会があればまた参加したい」「子どもと一緒に音楽にあわせて楽しく踊れた」「子どもがとても楽しそうに遊んでいた。参加してよかった」などと笑顔で話していました。

その様子を見た佐藤さんたち学生も、「皆笑顔になっていただけなのでよかった。ホッとしました。お母さんたちお一人ひとりともお話しできて、活動がよかったというお話も聞けたので、次につなげられたらと思っています」とうれしそうでした。

ママサプリでは、お母さんやお子さん同士のふれあいやつながりづくりのお手伝いがしたいと考えていて、今後も交流の機会を予定しています。

興味をお持ちの方は、下記QRコードからアクセスして、ママサプリ公式LINEに登録をお願いします。

DATA

東北福祉大学子育て支援プロジェクト
「ママサプリ」
メール mamasapuri@gmail.com



突然訪れた転機によってはじめたラーメン屋さん

いちもんじ

今回は三条町にある「いちもんじ」という名前が特徴的な豚骨ラーメンのお店を紹介します。

お話を伺ったのは仙台で生まれ育ち、地元が大好きだという代表の山田和宏さん。40歳までは東京で仕事をしていたのですが、地元仙台で一生の仕事がしたいと考え、帰仙。昔からラーメンが好きだった山田さんですがラーメンでお店を開きたいと考えていたわけではなく、突然訪れた転機によってラーメン屋さんをやることになりました。その転機とは「お世話になっていた人からのお願い」でした。お世話になっていたその人は末期ガンで先が長くなく、1人でも多くの人にいちもんじラーメンを食べてもらいたいという夢がありました。その夢を引き継いでほしいとお願いされた山田さんは、自身がとてもお世話になったこと、ラーメン屋さんの経験があったこともあり引き継ぐ決意をしました。現在は、埼玉、静岡、仙台に3店舗あります。

ラーメンには、創業者の祖母から伝えられた秘伝の東松山焼き鳥の味噌だれをベースに改良を重ねている辛味噌だれがのっています。最初はまるやかな豚骨スープを味わい、途中で秘伝のたれを混ぜるのがおススメの食べ方だそうです。

いちもんじは、チェーン店にあるような完璧なマニュアルがありません。ラーメンの基本的な作り方、麺、

まちのお店 たんけん



スープ、調味料などは全店共通ですが、気候も地域性も違っていることからメニューは各店違います。北山店では肉玉ラーメンが人気ですが、他店では販売していないとのこと。

「いちもんじ」という特徴のある名前の由来ですが、わき目もふらずラーメンを作るという意味と創業者の額に真一文字のシワがあることから名付けられたそうです。優しい雰囲気の内店で温かくておいしいラーメンを食べてみてはいかがでしょうか。

DATA

ラーメン いちもんじ 仙台北山店
〒981-0935 宮城県仙台市青葉区三条町11-27
電話 022-799-7206
時間 11:00~21:00 定休日 不定休

ひなたごはん

8月10日(土)

今回の「ひなたごはん」は夏祭り!! たこやきにやきそば、わたあめ等のたべものに加え射的やヨーヨー釣り、輪投げなどゲームの屋台が登場。ホール全体を夜に見立てて工夫を凝らして再現しました。

当日はゲームに大喜びの子ども達に、私たちもうれしくなっていました。射的用に用意したトイレットペーパー水鉄砲がスタート早々に壊れるなどのハプニングに見舞われながらも、楽しんでもらった今回のひなたごはんにスタッフ一同大満足です。また楽しい企画を考えていきたいと思っています。



ひなたのサロン



7月12日(金)

5月から始まった「ひなたのサロン」は3回目を迎えました。東北福祉大学の実習生も参加し、わきあいあいとしたサロンとなりました。

今回は、ごぼう先生の体操を中心に体を動かしました。両手と両足がバラバラの動きになっていたり、左右で違った動きをしてみたりと少し頭を使った体操内容でした。難しいながらもみなさん楽しく活動している様子が見られました。

次回のひなたごはん

9月14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



第3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。お昼ごはんを用意して待っています。

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。リサイクルブティックを開催予定です。

- 日時** 9月15日(日) 10:30~14:00
- 会場** デイサービス湯歩(青葉区柏木2-6-46)
- 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

葉山オレンジカフェ

薬剤師さんのお話と健康チェック

- 日時** 9月9日(月) 10:00~11:30
- 会場** 仙台薬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



にぎにぎの会

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

- 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)
- 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

楽しく笑顔に! 体操教室

椅子に座りながら介護予防体操を行います

- 日時** 9月3日(火) 14:30~15:30
- 会場** 貝ヶ森市民センター2階 会議室(貝ヶ森1丁目4-6)
- 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・運動しやすい服装・上靴
- お問合せ** 国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

からだリフレッシュ 軽体操教室

椅子に座りながら無理なく身体を動かします

- 日時** 7月19日(金) 14:00~15:30
- 会場** 国見中央町内会集会所(国見2丁目8-10)
- 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・運動しやすい服装・上靴
- お問合せ** 国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

体操でいきいき身体作り教室

健康講話と椅子に座りながらの体操

- 日時** 7月26日(金) 9:45(受付)~11:00
- 会場** 国見町内会会館(国見6-8-11)
- 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・運動しやすい服装・上靴
- お問合せ** 国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

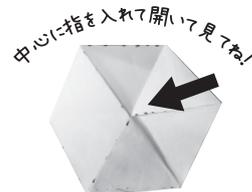
おうちで 簡単手作りコーナー② 江戸カラクリ をつくろう



《用意するもの》

- * A4用紙1枚
- * のり
- * ハサミ

先日イベント型のひなたごはんで行った江戸カラクリが面白かったのでご紹介いたします。簡単にできるのに不思議で複雑な江戸カラクリの仕掛け。一度話のネタに作ってみてはいかがでしょうか



1 3分の1に切り取ったもの2枚をつなぎ合わせます。



2 2分の1の位置にあわせて三角に折り、さらに三角に折りたたみます。



3 裏返して三角に折るを三角が10個できるまでくりかえす。



4 ⑩を①にかぶせるようにのり付ける。余った部分は切り取り、完成。

地域食堂 ひなたの夕ごはん

おとなも子ども
おじいちゃんもおばあちゃんも
みんな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♪
遊んでても勉強してもいいよ(放課後 18:00まで)



お問合せはひなたぼっこまで TEL 022-343-1340