

# 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10月25日 部数 2,000部



保活のいらない保育園

## 太陽と大地の北山保育園

今回は、8月に北山3丁目に開所した「太陽と大地の北山保育園」に伺いました。

お話を伺ったのは、園長の最上君代さんと主任の根元春菜さんです。同保育園は企業主導型保育園として開所されました。因みに企業主導型保育とは、平成28年度より内閣府が始めた取り組みです。企業が主体的となって運営する保育園ですが、提携企業（企業枠）の利用以外に地域の方（地域枠）にも利用を開放しており、両親が働いている場合など保育対象の児童となることが確認できれば自治体を通さず直接保育園に申し込みができ、求職中などで保育の必要性が確認できない場合は、青葉区役所家庭健康課または宮城総合支所福祉課にて支給認定を受ければ、申し込みができるそうです。

同園の名前の由来は、「太陽の光のようにあたたかく輝き、大地に根を張り力強く育つ」という思いで「太陽と大地の北山保育園」と名付けられたそうです。

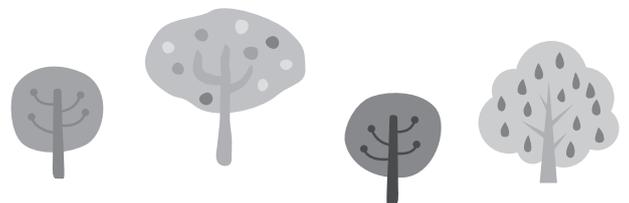
定員は、今年度は15人、来年度は19人とし受け入れの幅を広げますが、子ども一人ひとりに寄り添えるように小規模で保育をし、自己肯定感が育つように働きかけているそうです。また保育に携わるスタッフは長年公立保育所で所長をしてきた保育士の他、経験のある保育士を5名配置しています。また同保育園は食育にも力を入れ、栄養士や調理員がバランスの取れ

た給食を手作りで作っているそうです。

園の特色としては、経営母体が学習塾であることを生かし、発達段階に合わせて教材などを活用しアプローチしていくとのことでした。また園に通う親同士の交流にも力を入れており、親子一緒のお月見会や焼き芋会、お菓子作りなどを企画して、交流のきっかけをつくっています。また季節にあわせた行事に地域も巻き込んで開催していきたいとお話がありました。

園の2階は学習塾があり、学習塾を行っていない時間は古典日本舞踊や、地域交流スペースとして開放されるそうです。また園の行事にも活用もされています。

今後は、認可外であることを活かし、きめ細やかな保育を行い、地域と連携をしていきたいとお話がありました。



### DATA

企業主導型保育園

「太陽と大地の北山保育園」

住所：仙台市青葉区北山3丁目9-20

電話：022-799-7231

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。





ゆったりと楽しく

身体を動かせるバレエヨガ

## ゆったりバレエヨガ

みやぎ生協八幡店に集会室ホールがあつて、カルチャー教室が開かれているのをご存知ですか。生協の店舗入り口向かって右手の脇道沿いにある集会室で、サークルやカルチャー活動が行われています。

今回は、そのなかから、激しい運動が苦手な人もゆったり楽しくできる「ゆったりバレエヨガ」をご紹介します。

バレエヨガは、バレエの動作に、ヨガのポーズと呼吸を組み合わせたもので、バレエ音楽にあわせてマットの上でゆっくりストレッチと筋トレを行います。かかとをあげ、上体を弓なりに反り、指先からつま先まで万遍なく運動できます。

バレエヨガは効能もたくさん！音楽にあわせて、身体を動かすことで心身ともにリフレッシュできます。また、激しい動きはないため、身体に負担をかけずに運動不足が解消できます。さらに、左右対称のバレエの動作により、骨格のバランスがよくなります。

「(手を水平に伸ばして)胸を開いて、ゆっくり息を吸います。手のひらを上へ。肩甲骨を寄せて。おへそに入入れて」「ゆっくり、ゆっくり、丁寧に。〇〇さん、すごい！やわらかい」などと、やさしいインストラクターと一緒に進められるので、はじめての人も安心です。

参加者の金子さんは、「ここに通っていると調子いい。楽しいよね。(私の)子どもたちも応援してくれています」とにこやかに感想を話してくれました。

ゆったりヨガを始めて身体の痛みがとれた、とよるこぶ参加者もいて、「股関節が痛くて、身体を動かす習慣をつけないと、と思って始めました。週一で身体を動かすと、違いますね。痛みがなくなりました。柔軟性の高さで大事なんだなと思いました」とその効果を語ってくれました。

そうした声に、「身体の調子がよくなった、と言われるとうれしいですね」と柔らかな笑顔を見せるのは、インストラクターの菱田桃子さん。バレエ歴 20 年以上で、フィットネスの指導者資格ももっています。「産後のお母さんが外出するきっかけになれば」と、不定期に各地でフィットネスを教えていましたが、約 1 年半前にインストラクター仲間からの紹介を受けて、生協でカルチャー教室を始めました。現在は、幅広い世代の 10 人が通っています。

「気分が乗らない時に身体を動かすとケガをしがちなので、当日朝の体調で参加を決めていただいて大丈夫。休んだら会費をお返しします。リフレッシュしていただけたら」(菱田さん)と、体調や都合にあわせて無理なく続けられることをたいせつにしています。その時のメンバーの構成によって、筋トレを多めにすることもあり、リズム体操を中心にすることもあります。

菱田さんは、「皆さんと楽しい時間がもてればいいですね。ヨガの精神で、ゆっくり楽しく通ってくださって、身体の調子がよくなってくだされば」と活動に込めた思いを話してくれました。

心と身体が癒される、週一回の楽しみ。皆さんもバレエヨガ、始めてみませんか。

### DATA

場所：みやぎ生協八幡店 集会室ホール

日時：毎月第 2、3、4 火曜日

対象年齢：65 歳まで

会費：1000 円 / 1 回

お申し込み・お問い合わせ：みやぎ生協八幡店内カルチャー教室

講師 / 菱田桃子まで TEL:080-3338-3179

生活のなかにお花という癒しをひとつ

ガーデン

ゴッコラ

# Garden Gotukola

今回は八幡町にあるお花屋さん「Garden Gotukola」を紹介します。県道31号線、「味のふるさと」というお弁当屋さんの斜め向かいにある緑が生い茂ったお店です。

「Garden Gotukola」というお店の名前は「ゴツコウラ」というハーブの名前が由来しています。ゴツコウラはアーユルヴェーダというヨガやオイルマッサージ、ハーブを用いた食事療法に取り入れる万能薬として知られています。

お話しを伺ったのは、店主の中村真実子さん。以前は泉区で倉庫を借りて宅配のお花屋さんをしていました。しかし、急遽立ち退きにあっけまほかの場所でお花屋さんをやらざるを得ない状況となりました。中村さんはお花屋さんの場所を探す条件として「床が土間で自然の風が入り、エアコンを使わずに常温でお花を管理できる」場所を探していたところ現在の八幡町にたどり着きました。お花を管理する場所としてとても最適だったため、宅配だけではもったいないということで店頭販売を主としてのお花屋さんを再スタートさせました。「たくさんの方に気軽に来ていただけるそんなお花屋さんになりたい。お花初心者の方や気になっているけど枯らしてしまうのではないかと考えている方にぜひ一度訪れてほしい」と中村さん。お花を飾っていた時期が少しだったとしてもその時間だけでも生活に潤いが出るので、お花を部屋に飾ることにに対して構えないでほしいと笑顔でお話



まちのお店 たんけん



ししてくださりました。

Garden Gotukolaというお花屋さんは、店内を見渡すだけで季節を感じることができます。中村さん自身が季節感を大切にしており、その季節にあった旬なお花を仕入れて販売しています。この時期は花ナスやカヤの実といった実ものがおすすめで、ほかのお店にはないような珍しいお花と出会えるのもこのお店の特徴です。また、現在はハロウィンが近いので店内にはランタン用のかぼちゃも売っています。

皆さんも生活のなかにお花という癒しをひとつ、いかがでしょうか。

※アーユルヴェーダ…インドやスリランカなどが発祥の伝統医療。

## DATA

Garden Gotukola (ガーデン ゴッコラ)  
\* 仙台市青葉区八幡1-1-30  
\* 月・水・金 13:00~18:30  
\* 木・金 11:00~18:30  
\* 土日定休日、祝祭日営業



## ひなたのサロン

9月13日(金)

ひなたのサロンは、この日で5回目の開催となりました。

今回はテレビでも多く取り上げられている、「きくち体操」を行いました。体操することで、普段は使っていない筋肉をじっくり動かすことができました。

今後はお水入りのペットボトルやタオル、ボールなどの小道具を利用して、体操をしてみましょうという話も出ています。簡単な運動や体力づくりなど、気になっている方がいましたら、気軽にご参加ください。

### 次回のひなたごはん

11月9日(土) ペットボトルのふたで車を作ります。

\* 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

※10月12日(土)のひなたごはンは台風のため中止になりました。



# みんなの伝言板

外国の方へ

## Everyone's square" One Step"

Hello! We're a volunteer group called "Harmonious Sendai."  
A child dining room is being managed once a month.  
Everyone can participate the child is free for an admission fee. An adult is 300 yen. (A child: To a high school student.)  
A dish without meat and fish is being also prepared. We're waiting for participation of everyone who could come to Japan from foreign countries. The next date: Sunday, November 17. Time: Until 10:30am-2:00pm.  
A place: Day service" Yuppo"  
2-Chome 6-46, Kashiwagi, Aoba-ku, Sendai-shi

## 認知症について学ぼう

臨床心理士の方をお招きし、認知症についての理解を深めます

- 日時** 11月6日(水) 14:00~15:00
- 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)
- お問合せ** 国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

## 八幡和カフェ(認知症カフェ)

認知症と歯科受診のポイント

- 日時** 11月21日(木) 13:30~15:00
- 会場** 彌勒院 2階 和室(青葉区八幡1-4-19)
- 参加費** 無料(コーヒー、紅茶、お菓子を用意します) 申し込み、予約は特にありません。
- お問合せ** 国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

## 武者クリニックバザー 2019

- 日時** 11月15日(金) 10:30~12:30
  - 会場** 武者クリニック(青葉区子平町8-12)
  - 内容** 産地直送野菜・果物・衣料品・手工芸品・手作り食品等の販売
- バザー品としてご提供して頂けるものがありましたらご協力ください。受付期間11月8日(金)まで
- \* 無料喫茶店(煎茶・バングラ紅茶・手作りお菓子) / 占いコーナー
  - \* バンド生演奏コーナー / 懐かしのアナログレコードコーナー
  - お問合せ** 武者クリニック TEL 022-728-7228

## 健康マージャン体験会

健康マージャンは脳年齢が若返ると言われます

- 日時** 11月14日(木) 21日(木) 28日(木) 12月5日(木) 計4回 13:30~15:30
- 会場** 荒巻支え合いセンター(青葉区葉山町8-1長生園前)
- 参加費** 何回参加されても1,000円(テキスト代含む)
- お問合せ** 葉山地域包括支援センター TEL: 022-273-4910

## 介護予防教室

運動を中心とした内容です

- 日時** 11月12日(火) 14:00~15:30
- 会場** 羽黒神社社務所(北山2丁目8-15)
- 開催日** 11月19日(火) 14:00~15:30
- 日時** 北嶺館(北山3丁目1-17)
- 参加費** 無料(持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装)
- 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②

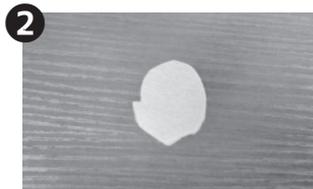
フェルトでかわいいマグネットをつくろう

- 〈用意するもの〉
- \* フェルト
  - \* フェルトシール(顔部分)
  - \* 磁石(強めのもの)
  - \* 針
  - \* 糸

冷蔵庫やボードなどにレシビや書類などを貼ることが多いかと思います。そんなときに役立つかわいいマグネットはいかがでしょうか。



1 フェルト、フェルトシール、磁石を準備する。



2 フェルトを好きな形に切る。裏と表2枚どちらとも。(今回はハロウィンが近いのでおばけ型)



3 切ったフェルトを縫っていく。最後にフェルトシールで好きな程度縫ったら磁石を入れ閉じる。



4 最後にフェルトシールで好きな顔にしたら完成!

## 地域食堂 ひなたの夕ごはん

おとなも子ども  
おし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