

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11月25日 部数 2,000部

勉強会 「地域による福祉を語る！！」を開催しました

2019年11月2日（土）に、東北福祉大学ステーションキャンパスにて、セミナー「地域による福祉を語る！！」を開催しました。国見地域を中心に、全国から70人を超える方にご参加いただきました。

第1部では、講師に元厚生労働省事務次官の村木厚子さんをお招きし、「地域の支えあいに期待すること」という題名で講演をしていただきました。村木さんの経験を通して、格差や孤立など社会的な問題の解決や、地域で誰もが安心して暮らし続けるために地域住民は何ができるか、そのエッセンスをわかりやすく説明していただきました。

第2部では、「国見地域のお宝発表会《事例発表》」と題し、国見学区民体育振興会グランドゴルフ部・広瀬川元気クラブ・北杜向上会の役員の集まり・熟年禮匠会の4団体の活動の発表や各団体の方々へのインタビューを行いました。

国見学区民体育振興会グランドゴルフ部と熟年禮匠会では、さまざまな事情でグランドゴルフや日本舞踊をすることが難しくなっても、助け合いながら活動を続けたり、「お茶したり、おしゃべりするだけでもいいから、とりあえずおいで」と住民同士がつながり続ける点がすばらしいと思いました。広瀬川元気クラブや北杜向上会の役員の集まりでは、どちらも楽しみながら活動に取り組まれる住民の皆さんのいきいきした姿が印象的でした。どの団体も、楽しみつつ、外出や



国見地域のお宝発表会《事例発表》の様子

交流するきっかけを生み出し、住民一人ひとりに居場所や役割を提供し、見守り活動や安否確認にも発展している点が、まさしく国見地区の「お宝」であると感じました。

お宝発表会の後は、国見地区社会福祉協議会の吉澤秀晃会長から各団体に賞状と活動奨励金の授与式を行いました。吉澤会長がお話されたように、国見地域にはまだまだたくさんのお宝が眠っていると思います。また多くのお宝にお目にかかれることを願っています。

第6回生活困窮者自立支援全国研究交流大会を開催！

昨年の熊本大会では、国見地区連合町内会の吉澤会長とともに登壇し、ひなたぼっこ取り組みと地域とのつながりについて、実践報告をしてきましたが、今年の大会開催地は宮城、しかも東北福祉大学が会場で、11月3～4日に開催されました。全国各地より生活困窮者自立支援の実践者や、研究者・行政担当者が約800人参加され、地域の方にも大会運営にご協力頂き、大成功のうちに終わることができました。

ご協力頂きました連合町内会をはじめ地域の皆様、本当にありがとうございました！



元厚生労働省事務次官の村木厚子さん



会場の様子



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。





集会所で体操に取り組む参加者



レクリエーションで、磁石を使った魚釣りゲームを行った



芋煮会の様子。ジュースやノンアルコールビールを手に乾杯!



国見地域のお宝発表会で行われた、広瀬川元気クラブへの賞状と活動奨励金の授与
左から三人目は代表して登壇した女川さん

体操や歌唱、レクリエーション、
季節の催しを楽しむ

広瀬川元気クラブ

今回は、「広瀬川元気クラブ」をご紹介します。

広瀬川元気クラブは、県道 31 号線（旧国道 48 号線）沿いの三滝親和会集会所で月 2 回集まって、和気あいあいと体操などの活動をしています。参加登録者は 32 名で、山上清水・聖親和会・三滝親和会・文殊旭の 4 町内会から主に集まっています。会費は月 300 円です。

毎回の始まりは、歌から。皆で歌集を手し、歌謡曲や童謡、ボケない小唄などを唄います。そのあとは、約 1 時間かけてじっくりと転倒予防体操に取り組みます。「体操を始めてから身体の調子がいい」「杖をつかなくても歩けるようになった」という参加者の声があり、健康増進や介護予防に効果抜群のようです。体操の間には休憩時間を挟み、おしゃべりをして盛りあがります。それが情報交換やストレス発散になっている、と言う声がありました。体操が終わったあとは、ペタンクをしたり、輪投げをしたりして、レクリエーションに熱中します。

こうしたふだんの活動のほかにも、お花見や温泉旅行など季節ごとの催しものを開催しています。先月は、芋煮会を開きました。お肉や里芋、白菜などたっぷりの具材に仙台味噌のうま味がしみ込んだ芋煮は、皆で味わうと一層おいしく感じられました。

そんな広瀬川元気クラブは、国見地域包括支援センター主催の介護予防教室を受講した人たちが、自主グループ活動として始めました。「介護予防運動サポーター養成研修」を修了した 4 名のサポーターと福祉委員を中心に、

約 4 年前から活動を続けています。

サポーターの石川要次さんと女川由美子さんは、活動するうえでたいせつにしていることとして、「とにかく楽しめることを一番に考えています」と笑顔で話してくれました。区役所の介護予防運動スキルアップ講座を受講して新しい体操も取り入れるなど、工夫を凝らしているそうです。広瀬川元気クラブを始めてよかったことは、「皆（一層）明るくなったし、4 町内会の連携が強まった。大雨などの情報もいち早く伝えられること」だと言います。石川さんと女川さんのお二人とも笑顔で、一緒に活動を楽しまれている姿が印象的でした。

このように、楽しい活動は、日々の健康や情報交換、地域づくり、助け合いにもつながっています。さまざまな魅力が詰まった「広瀬川元気クラブ」は、まさに、皆さんの元気の源のようです。

※広瀬川元気クラブの活動は、国見地域のお宝発表会（1 面に関連記事）でご紹介しました。記事はその時の発表をもとに、一部改変を加えたものです。

DATA

広瀬川元気クラブ 代表：石川要次

活動日：毎月第 1・第 3 月曜日午前 10 時～11 時 40 分

活動場所：三滝親和会集会所

参加登録者：32 名（毎回 20 名以上が参加）

会費：300 円 / 月



おいしく楽しく健康になれる場所

アヴニール avenir

今回は木町の^{アヴニール}avenirを紹介します。橋本クリニックさんの下の階に入っているお店で日中はカフェ、夜はワインバーという2つの顔を持っています。

avenirは「健康に気を使っているお店」で「ローフード」や「糖質の少ない生パスタ麺」を提供しています。食材もナチュラルなものを心がけており、化学調味料や添加物を極力使わず発酵食品であったり黒米入りの五穀米だったり体に優しいものを取り扱っています。また、テイクアウトやお弁当配達（予約必須）もしており多くの方々に利用していただきたいと代表の佐藤あすかさんはお話しされていました。

お昼はカフェ、夜はワインバーという2つの顔を持つavenirですが、もともと1号店が国分町にありネイルやエステサロン、カフェバーを経営していました。最初のお店がさまざまなスタイルを取り入れていたため、2号店となるavenirもカフェとワインバーという2つの組み合わせをとったそうです。

このお店のおすすめはいろいろな種類のプレートランチとロースイーツです。プレートランチは数種類のメニューが1つのお皿に綺麗に並べられ見た目も満足でき、かつ美味しくヘルシーな食事をとることができます。ロースイーツは生の野菜と果物、ナッツで作られており、乳製品は一切使っていないとのこと。夜はワ



まちのお店 たんけん



インバーになるので、ワイン好きにも注目していただきたいお店です。

美味しいものを食べたいけれど、健康にも気をつけたいという方はぜひ一度来店してみてくださいはいかがでしょうか。

DATA

avenir (アヴニール)

*〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目7-28

柏木メディカルビル1F

*時間 11:30~16:00 カフェタイム
18:00~0:00 ワインバー

*電話 022-718-2992

*定休日 水曜日、祝日

ひなたのサロン

10月11日(金)

ひなたのサロンは、6回目の開催でした。大型台風接近の予報が翌日に出ていたこともあり、参加人数が少なかったのですが、次回の開催に向けて水を入れたペットボトルをもって軽く運動をしたほかは、お茶飲み&おしゃべり中心でのんびりと過ごしました。たまにはこういう日があっても良いのかもしれません。

ひなたのサロンでは、その日の体の状態に合わせて無理のない運動をします。椅子に座ったままでも大丈夫ですので、気軽にご参加ください。



ひなたごはん

11月9日(土)

今回のひなたごはんは「なんでも車にしちゃう車輪でいろいろな車を作って遊んでみよう」を行いました。ペットボトルのキャップの中央に竹ひご、洗濯ばさみを通して車輪を作り厚紙に好きな絵をかくて切り取り、洗濯ばさみで挟めば出来上がり!! みんな、思い思いの絵を描いて個性豊かな作品が出来上がりました。

お昼ご飯は蒸しパンを作りました。蒸しパンの生地にはベーコン、ブロッコリー、コーン、さつまいもを好みでトッピングして600Wで2分30秒。オリジナルの蒸しパンをみんなで美味しくいただきました。

今回のひなたごはんは12月14日(土)にクリスマスの工作を行います。ぜひ、みなさん遊びに来てくださいね。



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. Every-
one 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, December 15.

Time: Until 10:30am-2:00pm.

A place: Day service" Yuppo"

2-Chome 6-46, Kashiwagi, Aoba-ku, Sendai-shi

Telephone: 022-346-6117

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 12月7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

葉山オレンジカフェ

薬局の役割、健康チェック

日時 12月9日 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)

講師 木町薬局さん

内容 血管年齢測定、物忘れ測定体験

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



介護予防教室

運動を中心とした内容です

日時 12月11日(水) 14:00~15:30

会場 県営支倉住宅集会所(仙台市青葉区木町3)

持ち物 飲み物・動きやすい服装

参加費 無料(どなたでも参加できます)

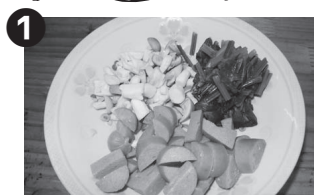
お問合せ 葉山地域包括支援センター
TEL: 022-273-4910



電子レンジで季節のキッシュを作ろう

今回はお家で簡単に作れる「季節のキッシュ」を紹介します。
季節に合わせて具材を変えて楽しんでみて
ください。

《材料》1人分
しめじ…………… 1/4 * 卵液
ほうれん草…………… 1/4 卵…………… 1個
ウインナー…………… 2本 生クリーム…………… 100ml
粉チーズ…………… 小さじ2
コンソメ顆粒…………… 小さじ2



1 しめじ、ウインナー、ほうれん草を切っておく。
(ほうれん草はレンジで少し火を通しておく)



2 ボウルに卵液の材料をすべて入れ、よく混ぜる。



3 具材と卵液を混ぜ合わせ、型に入れる。



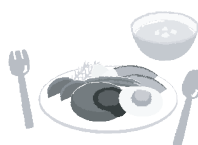
4 ラップをせずに600wで10分加熱したら完成!

地域食堂ひなたの夕ごはん

* 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



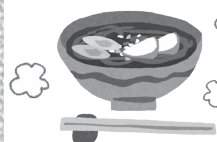
年越しそば

今年も やります!

12月31日(日) 12:00~14:00

1杯 300円 * なくなり次第終了

毎年恒例となりました「年越しそば」を今年も作ります。
何かとあわただしい年の瀬ですが、温かいそばでほっと
一息つきませんか? 皆さまのご来店をお待ちしております。
詳しくは ひなたぼっこまで。



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)

冬休みもやってるよ

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