

# 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：2020年2月25日 部数 2,000部



## 社会福祉法人チャレンジドらいふ グループホームやまてまち

障害があっても地域で  
心豊かに生活できる場所

今回は、障害のある方が自立を目指して共同で生活する施設「グループホームやまてまち」にお邪魔し、サービス管理責任者の山崎寿之さんにお話を伺いました。

グループホーム（共同生活援助）は、18歳以上で、病気や障害などのため、一人で生活するのが難しい方が集まり、専門スタッフや地域の方、支援者の手を借りて将来の自立に向けて共同で生活する家（ホーム）です。

グループホームやまてまちは平成18年に開所。同じ法人で運営されているグループホームは、仙台市内に6か所あり、先月からは大崎市に新たに1か所開所しました。

現在は11人の方が利用しています。暮らし方は寮や下宿に近く、朝と夜のごはんは「世話人」と呼ばれる方の手作りのごはんが提供されます。日中はそれぞれ職場へ通勤されています。食堂・浴室・トイレ・洗濯機は共同ですが、部屋は個室で、7畳ほどの広さです。

管理者・サービス管理責任者・生活支援員・世話人

が配置されており、グループホームからの自立を目指し、日常生活や介護、健康管理、相談等の支援を職員が行っています。

入居している方それぞれが仕事をしているために、時間を合わせるのが難しいですが、季節の行事などにも取り組み、去年は系列の施設と合同で芋煮会等も行ったそうです。

近隣の系列施設では、施設の避難訓練に町内会の方が参加したり、地域の防災訓練にも参加しているそうです。同施設でも近隣地域の方にグループホームのことを理解して頂き、地域と連携していきたいと話してくださいました。

### DATA

社会福祉法人チャレンジドらいふ  
グループホームやまてまち  
〒981-0967 宮城県仙台市青葉区山手町  
TEL 022-279-7082

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。



私はここで暮らしたい！  
を地域で支える  
住民による住民のための  
「支え合い活動」をご紹介します

# 若者や外国人住民も参加しての防災まちづくり 片平地区まちづくり会



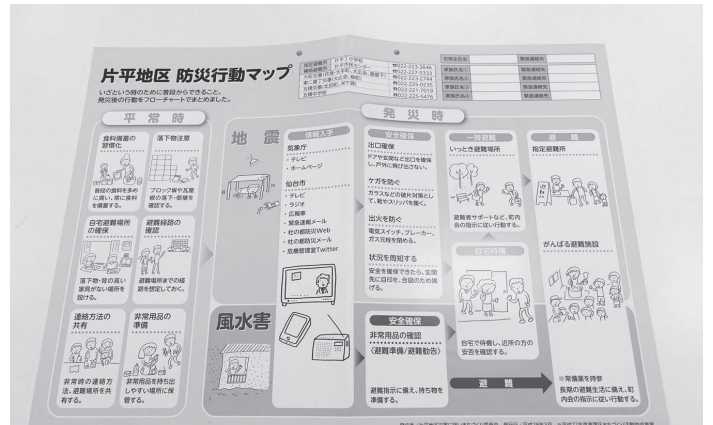
仙台市青葉区片平地区には、東北大学などがあり、留学生を中心に外国人が約 20 人に 1 人と、多く暮らしています。

「片平地区まちづくり会」は、東日本大震災の経験から、若者や外国人住民も参画した防災まちづくりを行っています。

震災前は町内会役員が防災訓練を計画・実行していたため、発災後の避難所でも若くて力のある学生が自発的に動けなかったといいます。避難所に多くの外国人住民が集まり、言葉や文化の違いから摩擦も生まれました。その反省に立ち、震災の翌年からは、若者や外国人住民の代表者も防災訓練の企画段階から参画できるようになりました。

片平地区まちづくり会主催の防災訓練に、外国人住民は炊き出しをする側としても参加。マレーシアの留学生は「ハラルフード」（宗教上許された食材を使った料理）のスープをふるまい、その風習を地域住民に説明しました。

在日 6 年のマレーシア人で 東北大学留学生のシティ・マストウラさんは、訓練に参加して次のような気づきがあったといいます。「地震があった時にとるべき行動が学べたし、訓練の必要性がわかりました。災害の備えには、近所と顔がわかる関係をつくらなければいけません」。彼女の夫で同大留学生のアリフ・イサンさんも、「訓練は、地域の人と話せて、文化交流もできる機会。直接日本人の方から日本のやり方を聞けるので助かります。（外国人住民の）コミュニティの何割かでも参加して、ほかの人にも普及していければ」と語ります。外国人住民と地域のつなぎ役になる仙台観光国際協会の堀野正浩さんは、「災害時に混乱しないように、彼らのような（在日歴が長く、



災害に強いまちづくり委員会でつくれた「片平地区防災行動マップ」。外国人住民には英語版を配布した

日本語がわかる）人が（自国の在住者の）リーダーになってくれるといいですね」と期待します。

片平地区まちづくり会では、20～30 歳代の地域の若者も、防災訓練をはじめとする活動に参画しています。同会の一部会で防災活動の要を担う「災害に強いまちづくり委員会」では、若手中心のプレ会議で素案をつくり、最終的に中核メンバーの委員会で審議・決定します。プレ会議は自由な発言ができるよさがあり、参画希望する若者もいます。会の実働はプロジェクト単位で行うため、防災だけ、運動会だけなど自分の得意・関心を選んで、若者も入りやすくなっています。

持続可能な防災まちづくりには、外国人住民や次世代の人の力も必要ですね。



仙台観光国際協会の情報紙に掲載された片平地区防災訓練の様子。留学生が炊き出しを行っています

「まちづくりをするには、その地域をわからなければいけません。わかったうえで好きになることです」と片平地区まちづくり会の今野均会長は話します。



**DATA**  
片平地区まちづくり会  
地区社会福祉協議会や連合町内会など地域の 6 組織で構成。「片平地区平成風土記」の編纂がきっかけとなり、準備会を経て 2010 年 8 月に設立。現在は、地域防災体制の強化と地元小中学生の活動の育成に重点をおいています。

※「隔月刊地域支え合い情報82号(2019年8月発行号)より再編し転載しました。

# 地域で愛されるレストラン カナール



今回は仙山線北山駅の近くにあるレストラン「カナール」を紹介します。北山駅を出てくださった先に見えてくるオレンジの鮮やかな色が目印の建物です。

「カナール」は地域で愛されるレストランです。長年お店を続けてきたこともあり客層が幅広く、地域の方から地方の家族連れまでさまざまな方が訪れます。当時調理師として働いていたご主人の平力男さん。奥様のかつ子さんもウエイトレスをしていた経験があることから、知り合いの方から、現在の場所にお店を開いてみないかというお誘いがありました。お二人はその誘いを受け、カナールを開店し、気づけば45年も営業を続けていたそうです。

このお店の特徴はなんといってもボリュームのあるメニューです。昔からある定食に加え、盛りが魅力的な大皿セット、トッピングをつけることのできるオムライスなど見た目も味も満足できるメニューがたくさんあります。その中でも人気ののが大皿セット（税込920円）とオムカレーです。大皿セットは4種類の中から選ぶことができ、すべてにサラダ、スープ、ライス、ナポリタンがつけます。オムカレーはからあげ付きのオムカレー（税込920円）とオムカレー＆ナポリタン（税込920円）と

いうメニューがあります。どちらにもサラダとスープがセットでつきますが、400円を追加すればボリュームのあるトッピング（ハンバーグ、ポークカツ等）をすることができます。

「働けるうちは元気で働きたい。これからもこの場所で続けていきたい」とお二人は話します。地域に根付いているレストラン「カナール」。ボリュームのあるメニューに昔ながらの味を堪能したい方はぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

## DATA

仙台市青葉区山手町28-23

TEL 022-277-2422

時間 11:00~20:00（時間内外出している場合あり）

定休日 木曜日（月に2、3回）、連休あり

休みではない木曜日は11:00~15:00まで営業

\*詳しくは直接お問い合わせください。

## ひなたごはん



1月11日（土）

1月のひなたごはんは、みんなで作ろう「うどん作り」ということで、粉から作った手作りうどんを美味しく食べました。

今回は寝かせなくてもすぐに食べられるうどんを作りました。ボールの中で粉を混ぜ、かたまりになったらチャック付きの袋に入れてこねます。子どもたちは足で一生懸命踏み、こしのあるつるつるうどんが出来上がりました。

普段は食の細い子ども自分が作ったうどんはとても美味しく食べたようで完食しました。

次回も皆さんと楽しく過ごせるような企画を準備しますので、ぜひ参加してくださいね。

## 次回のひなたごはん

3月14日（土）＊毎月第2土曜日開催中

＊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

## ひなたのさろん

1月10日（金）

今年最初のひなたのさろんは4人の方に参加いただきました。

DVDに合わせながら、ゆるやかに全身を動かす体操や、口や舌を動かす「口腔体操」も行いました。今回は水が半分位入ったペットボトル（500mlサイズ）を使って、首や腕や太ももなどをトントンと軽く叩き、血行を促すことも行いました。ペットボトルの長さを利用すると、体が硬かったりして手が届かないようなところもトントンと刺激することができ「これは家でもできそうだからいいね」という声も聞かれていました。

今後も家にある身近なものを使って、無理なく体を動かしていきますので、興味がある方は気軽にご参加ください。



# みんなの伝言板

## 八幡和カフェ(認知症カフェ)

認知症の人のグループホームでの生活は？

- 日時** 令和2年3月12(木)13:30~15:00
- 会場** 彌勒院 2階 和室 (青葉区八幡1-4-19)
- 講師** 青葉の杜~カメラア~ 管理者 佐藤 雄さん
- 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

## 葉山オレンジカフェ

119番豆知識

- 日時** 令和2年3月9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)
- 内容** 指令センターのしくみや 119番のかけ方
- 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



## 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)

テーマ「認知症と共に生きることを支える医療」

- 日時** 令和2年3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



## まちの音楽カフェ♪

認知症を学び、専門職や地域の方と出会う場所

- 日時** 令和2年3月12日(木) 13:30~15:30
- 会場** 貝ヶ森市民センター(青葉区貝ヶ森1-4-6)
- 内容** 講話「もしも気になるようでしたら…」 (東北福祉大学 専任講師・認知症介護研究・研修仙台センター研修部長 矢吹 知之さん) オカリナによる音楽の調べ(津田 幸子さん) \*美味しいコーヒーとクッキーをお楽しみ下さい。
- 参加費** 無料(どなたでも参加できます)
- お問合せ** せんだんの里地域連携推進グループ TEL:022-303-7552



## 食パンでミニ肉まんを作ろう

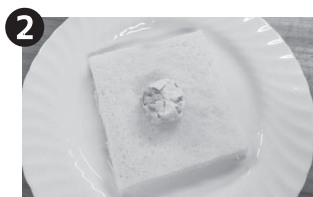
今回は食パンで簡単に作れる「ミニ肉まん」を紹介します。電子レンジでできるので子どものおやつにもおすすめです。

《材料》1人分

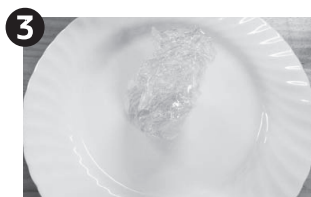
- 食パン(6枚切りのもの) ……1枚
- 市販のシュウマイ(小さめのもの) …1個



1 食パンの耳を切り落とし、裏表に少し多めに水を塗る。



2 真ん中にシュウマイをおき、食パンの4つ角を中央に持っていき、ねじる。



3 ねじったものをラップで包み、耐熱皿にのせ、500wで1分30秒加熱する。



4 ラップをはずしたら完成です!

## 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 (予約不要)
- \* 1食 子ども(中学生以下)330円(税込)・大人550円(税込) 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)



お問合せはひなたぼっこまで TEL 022-343-1340