

# 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3月25日 部数 2,000部

共に生きる、共に活かす障害という個性



## サニースポット木町 就労継続支援B型事業所

今回は昨年10月に木町に開所した就労継続支援B型事業所「サニースポット木町」にお邪魔してきました。

お話を伺ったのは、同事業所の管理者の浅野香奈さんです。

就労継続支援B型事業所とは、一般企業への就職が困難な障がいのある方に就労の機会を提供するとともに、活動を通じて、その知識と能力の向上に必要な訓練等を提供する場です。雇用契約を結ばず、利用者が作業分のお金を工賃としてもらい、比較的自由に働ける非雇用型となっています。

運営会社のリビングプラットフォームは、介護保険事業や保育事業もっており、本社のある北海道を中心に、東北・関東・関西・沖縄で事業を展開しています。ちなみに障害福祉サービスでは、今回東北初進出とのことでした。

サニースポット木町では、身体障がい・知的障がい・精神障がいのある方を受け入れています。同事業所へは、公共交通機関等を活用して自分で通う方もいますが、事業所による送迎もあります。

立地的には、北仙台駅から歩いて10分ぐらいで到着することができます。県道234号線の一本隣の通りに

あり、車通りも少なく静かな地区です。

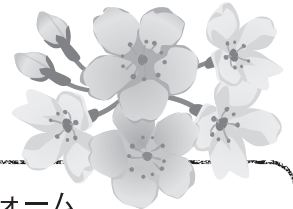
最近のB型事業所は作業の中身が高度化してきており、作業についていけない人が出てきているので、利用される方それぞれの障がいの特性を考慮し、できることを維持しながら、休まず通えるような作業を提供できるように心がけているそうです。

現在施設では、同じ会社系列の高齢者施設の清掃やアクセサリ作りを行っています。特にアクセサリは、市内の高齢者施設・レストラン・同じB型事業所が集まる販売会でも好評とのことでした。

今後は事業所の特性を活かし、周辺地域とも連携してイベントへや地域の清掃活動へ参加し、地域の方も気軽に立ち寄り相談できるようにしていきたいとお話がありました。

### DATA

株式会社リビングプラットフォーム  
 サニースポット木町 就労継続支援B型事業所  
 宮城県仙台市青葉区木町16番39号第一昇陽ビル1F  
 TEL：022-725-8186  
 FAX：022-725-8187



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。



いくつになっても生きがい

# 貝ヶ森美術サークル

貝ヶ森市民センターで、美術サークルが活動しています。水彩の風景画を中心に作品制作を行っていて、芸術協会絵画部運営委員の久保田敏先生から指導を受けられます。「絵をとおして、目標、生きがいをもってもらえたらうれしい。会員同士のふれあいを大事にしています」と久保田先生はサークルのねらいを話してくれます。

開催日の1月23日。会員は自分で選んだ写真をモチーフに水彩画を描いていきます。会員同士でコメントし合うこともあります。やがて、先生が一つひとつの作品を講評していきます。

「水中の鯉をどう見せるか。必ず波が出て、姿がゆがんでいるはず」「明暗の調子をよく見る。風景の場合、太陽という光源があり、同じ方向からしか光は来ない」「常に用心深く薄く塗るのが透明水彩画のコツ」

的確で、ユーモアもまじえた指摘に周囲はうなずき、時折笑いもこぼれます。

会員の一人は、「作品展で知った先生の絵に憧れて、サークルに入りました。一人ひとりにあった指導をしてくださるので勉強になります。いろいろなことを教わって楽しいです。スキップして帰りたい気持ち」と目を輝かせて、語ってくれました。

美術サークルは2017年、貝ヶ森市民センター主催講座「貝ヶ森でたのしい水彩スケッチ」(全4回)の受講生が、講座終了後も絵を楽しみたいと結成し、住民主体で運営しています。なお、地域の生涯学習活動を企画する国見社会学級の運営に携わる松崎由美子さんも市民センターを通じて、「熱意をもって集まりたいという皆さんの力に」と会員に加わり、絵を描きながら事務作業を担っています。

当初から入れ替わりながら、現会員は7人です。年齢は50～90歳代で、最高齢は98歳。「若い人が教える



会員の絵のどこをどう修正すべきか。実例をまじえて解説する久保田先生

より、自分くらいの年齢が合うのでは」と語る久保田先生自身も、「楽しんでいるし、来てもらってありがたい」と会員から力をもっているそうです。

老化防止に通い始めた80歳代の会員は、絵を描くことが大好きになり、生活の一部となっていて、家族を介護する合間、早朝に絵を描き自分の時間を過ごすことで、心のバランスがとれているそうです。「絵を描くこと、サークルに来て友だちと笑うことが、生きがいの一つ」と充実した表情を見せます。

美術サークルは毎月2回木曜日の開催。ここではじめて透明水彩画を覚えた人も多いといいます。夢中になれる世界があり、楽しみを共有できる仲間がいて、鮮やかな時間が塗り重ねられています。



会員内でのふれあいも大事に活動しています



色彩豊かで、かわいらしいうさぎの絵を披露する98歳の会員

## DATA

貝ヶ森美術サークル

月2回木曜日 13:00～16:00

ご興味のある方ご見学いつでもお待ちしております。

※詳細は貝ヶ森市民センターまで

住所 仙台市青葉区貝ヶ森1丁目4番6号

TEL 022-279-6320

FAX 022-279-6704

E-mail kaigamori-siminc@hm-sendai.jp



お客様の声を大切に

# Cake Nao ケーキナオ

今回は中山にある「Cake Nao」を紹介します。中山商店街入口の坂を上ると右手に見えてくるかわいらしい雰囲気のケーキ屋さんです。

「Cake Nao」は店主でケーキ職人であるなおさんがお店を開きたいと思い、7～8年前から現在の場所で始めました。昔からケーキ屋さんを開きたかったなおさんですが、この中山商店街を選んだのには理由がありました。中山商店街は昔ながらのお店があったり、ご近所づきあいが多かったりと人と人のつながりが多い場所です。そのような地域に根付いている場所でお店を開き、

若い人から高齢者まで様々な人が訪れるそんなお店にしていきたいと思ったそうです。その想いからお客様の声をととても大事にしています。「こんなケーキがあったら良いな」という声を参考にし、新作を作ることが多いと「Cake Nao」の販売員の本郷さんがお話をしてくださいました。

このお店のおすすめは「いちごのショートケーキ」（税込430円）です。生クリーム好きにはたまらない一品で、ショートケーキをお目当てに買いに来るお客さんも多いとのこと。また、中山街道市で売りだしてい



る「シュークリーム」もおすすめです。クリーム自体がしつこくなく、サクサクの皮との組み合わせが絶妙です。中山街道市ではお手頃なお値段で購入することができるそうなので、気になる方は要チェックです。

ケーキが食べたいけれど、買いに行くのは少し億劫...と思ってしまう方でも気軽に立ち寄りやすいお店です。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

## DATA

Cake Nao  
青葉区中山1丁目11-5-101  
TEL 022-277-7351  
営業時間:10:00~19:30  
定休日 :水曜日



## ひなたごはん

2月18日(土)

2月のひなたごはんは、「みんなでパンを作ろう」ということで、パンの生地に具を入れて焼いた「ハムマヨコーン」、シューマイを食パンで包んだ「ミニ肉まん」を作りました。



今回は発酵させた生地を使用したため、子どもたちの大好きなこねる作業がありませんでしたが、ふわふわの生地に、「やわらか〜い」「もちもち〜」と大はしゃぎでした。耳を切り落とした食パンにシューマイを乗せ、ラップでねじってレンジでチンをしたミニ肉まんは、子どもたちにも簡単に作れ「お母さんに作ってあげたい」との声も聞かれました。

皆さんと一緒に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。



## ひなたのサロン

2月14日(金)

今回で10回目の開催となった、ひなたのサロンは5人の方に参加いただきました。

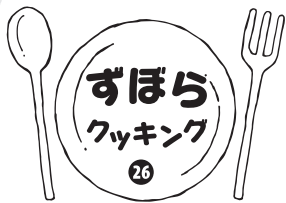


この日は暖かく身体も動かしやすかったです。最初は「シニアのラジオ体操」でスタートし、次の「歌える体操で」では、瀬戸の花嫁・ソーラン節・浜辺の歌を口ずさみながら体操。他にリズミカルなBGMに合わせて上半身を中心に座りながら運動し、最後は水の入ったペットボトルを両手に持ちながら、名曲「北国の春」に合わせて体を動かしました。みなさん、ご自分の体の状態に合わせて無理なく楽しんで体を動かしていました。

「北国の春」はペットボトルのほかにタオルを使ってもできるそうなので、次回やってみましょうという話になりました。寒さも和らいできましたので、寒さで固まってしまった体を体操でほぐしに来てみませんか。

\* 3月のひなたごはん、ひなたのサロンは、お休みです。今後の予定につきましては、ひなたぼっこまでお問い合わせください。





## 電子レンジで簡単豚バラドーム

今回は簡単に作れる「豚バラドーム」を紹介します。お家にあるもので簡単に作れる、見た目にもボリュームがあるのでちょっとしたパーティーにもおすすめです。

### 《材料》1人分

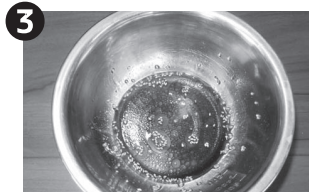
- 豚バラ(スライス)…………… 120g
- 白菜…………… 1枚
- ★ポン酢…………… 大さじ2.5
- ★砂糖…………… 小さじ1
- ★ごま油…………… 小さじ1.5
- ★ごま…………… 少々



1 耐熱ボウルに豚バラ肉を敷き詰め、ざく切りにした白菜を中に入れる。



2 ①で白菜を入れたあと肉で包み、ふわっとラップをして加熱する。(500wで9分)



3 加熱をしている間に★をボウルにいれ、混ぜ合わせる。



4 中に火が通れば完成です!

## 電子レンジでスノーボールクッキー

電子レンジで簡単に作れるスノーボールクッキーを紹介します。少ない材料でできるのでちょっとしたお茶菓子にもおすすめです。

### 《材料》1人分

- 薄力粉…………… 100g
- グラニュー糖…………… 大さじ2
- サラダ油…………… 30ml
- 粉糖…………… 大さじ2



1 ボウルに薄力粉、グラニュー糖をいれ混ぜる。混ぜたら、サラダ油を加えさらに混ぜる。



2 小さく丸めた生地を耐熱皿に並べてのせる。



3 500wの電子レンジで3分10秒加熱した後、粗熱をとる。



4 粗熱がとれたら、粉糖をまぶし完成です!

## おうちで

簡単手作りコーナー 24  
紙コップでカタカタ宇宙人を作ろう

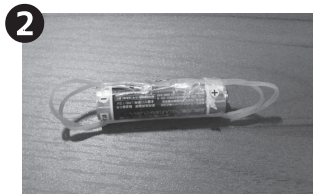
### 《用意するもの》

- \* 紙コップ
- \* セロハンテープ
- \* 輪ゴム
- \* はさみ
- \* 単3電池
- \* ペン

今回は紙コップで作る工作を紹介します。不気味な宇宙人を不思議な動きで表現してみました。



1 紙コップの両側に切り込みを入れる。



2 電池に輪ゴムを巻き、テープでとめる。



3 ②のものを紙コップの切り込みのところにセロハンテープで貼り付ける。



4 紙コップに絵を描き、③をたくさんねじればカタカタと動く宇宙人の完成です!

## 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