

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9月25日 部数 2,000部

「薬と介護、食」を通して地域医療に貢献していきます

ななほし薬局



スタッフの皆さん (右が大江さん)

今回は昨年5月に八幡2丁目にオープンした「ななほし薬局」にお邪魔してきました。お話を聞かせていただいたのは、同薬局を運営している株式会社メディケアフォーライフの代表取締役でもあり、薬剤師の大江裕一さんです。

ななほし薬局の特徴は、通常の外来調剤のほか、通院が困難な方には自宅へお薬をお届けし、服薬指導や残薬チェックなど療養上の指導やサポートを行うなどの在宅医療にも力を入れていることです。ケアマネジャーや福祉住環境コーディネーターの資格を持つ薬剤師が介護相談（施設選び、介護用品の選び方など）にも対応しています。

特に服薬指導については、飲み間違いや大量に薬があまりないように、服薬支援カレンダーを無料で提供したり、調剤した袋の字を大きくするなどわかりやすくしたり、あまった薬を確認・調整するなど、患者目線に立ったきめ細かい支援を心がけておられます。

今後は、「地域の医療機関や福祉施設とも積極的に連携を図っていき、薬だけでなく困ったこと

があればいつでも相談できる『地域に根差した薬局』を目指していきたい」とのことでした。

ファイナンシャルアドバイザー、終活カウンセラーなどの資格を持っている薬剤師も在籍しているので、資産運用や終活の相談も対応が可能とのこと。お薬だけでなく、暮らしに関わる相談もできる、地域で頼れる薬局だと感じました。

ななほし薬局からのお知らせ

LINE友達になると処方箋の送付や、薬・介護・栄養などについて薬剤師と気軽に相談できます。勉強会やお得なクーポン配布、商品の入荷お知らせなども届くので、是非登録をお願いします。

友だち募集集中

DATA

ななほし薬局+
〒980-0871 仙台市青葉区八幡2丁目1-17
TEL: 022-344-8612 FAX: 022-344-8613
MAIL: nanahoshi@mfl7704.com
HP: <http://mfl7704.com>
Facebook: @nanahoshiplus
Instagram: nanahoshiplus

ご登録はこちらから ➡



LINE



Instagram

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。



秋から始める野菜づくり 体力づくり

葉山男塾



講義に熱心に聞き入る参加者とボランティア。活発に質問も飛び交いました

葉山ホールで「葉山男塾 秋から始める野菜づくり 体力づくり」が9月2日(水)にあり、65歳以上の男性参加者9人が、土づくりのレクチャーを受け、ホール付近にある畑を整備しました。この講座は、葉山地域包括支援センターが、「地域にお住まいの定年退職後の男性が活躍する場をつくりたい」と企画した第1回目です。コロナ対策として、検温・体調確認、手洗いやうがい、マスク着用を行い、3密回避に十分注意して実施しました。

野菜づくりは土づくりから

園芸指導などを担当する公益財団法人仙台市公園緑地協会の佐藤権一さんを招き、土づくりの基本を学びました。手順は、土壌の濃度を測定し、アルカリ性の石灰を入れて調整したら、適切なたい肥と肥料を散布するというもの。決まった時期にまくのが野菜づくりの基本で、種のまき方や畝(うね、種まきや苗植えの場所)の間隔も野菜の種類ごとに決まっていることの説明がありました。1時間の講義を受けたあとは畑を耕し、種まきの準備をしました。

参加者は、「先生の説明は難しい言葉もなく、わかりやすくて良かったです。うちにも畑があるが土づくりはほとんどやらないので、新鮮で良かったです

す」「最高ですね。いままでやったことがないような、本当の基本を教えていただいた。勉強になりました」と笑顔で語っていました。

交流や体力アップの場として

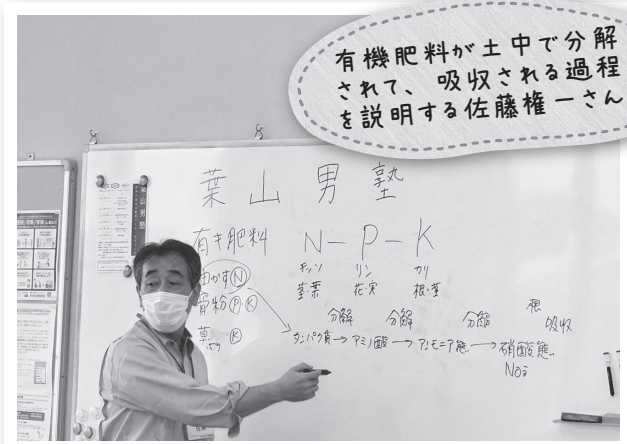
葉山地域包括支援センターの職員は、「皆さん、熱心に取り組んでいただき、良かったです。楽しく気軽に参加できる場をつくり、仲間づくりにもつながれたら」と話しています。

参加者の希望をもとに、次回は白菜や大根などの種まき、植え付けを行います。参加者は、「先生の授業で教わったやり方を守って、立派なものをつくりたい」と意気込んでいました。

葉山男塾は全6回開催で、11月の最終回に収穫・品評会を開催します。講師を招いての運動や地域のウォーキングなどの活動も予定しています。



畑を耕す参加者



DATA

お問い合わせ 葉山地域包括支援センター
仙台市青葉区葉山町8-1
TEL:022-273-4910



オムライス食堂 Double Egg

ダブル

今回は中山にあるオムライスのお店「Double Egg」を紹介します。「お母さんたちの手助けになれる一品を」とのコンセプトのもと、地域のみなさんに必要とされる洋食屋を目指されています。お店の名前にある「double」とは「もっと」という想いを表しており、お客さんや地域のみなさん、そして自分たちがもっと幸せに、もっと元気にという意味が込められていると店長の菅野恵美さんはお話してくれました。

このお店のメニューには、さまざまな種類のオムライスがあります。おすすめはモッツアレラチーズを使ったのび〜るオムライスです。他にも甘酢あんかけや和風納豆、ドライカレーのオムライスなど、

一度食べると癖になる変わり種も人気です。また、店内飲食のほかにもテイクアウトや、配達も行っています。テイクアウトは10%引き、お弁当の数だけ自家製プリンをプレゼントしています。

毎日温かいご飯を作っているみなさん、おいしいオムライスで心も体もリフレッシュしてみたいかがでしょうか。

DATA

オムライス食堂 Double Egg
仙台市青葉区中山5-19-5
TEL : 022-279-7955
定休日: 毎月1日
時間 : 11:30~14:00 17:00~20:00

ひなたぼっこの日常

ひなたぼっこには、地域のみなさんからご寄付いただいた本がたくさんあり、どなたでも自由に閲覧いただけます。開所当時から集まった本は、約100冊!マンガ、小説、ノンフィクション、絵本など、ジャンルはさまざまです。(当法人で発行している地域福祉の本もあります!)

たくさん本の中でも、食堂のお客さまや、ひなたぼっこの利用者に人気なのはマンガのようです。ラインナップの一部をご紹介しますと、名探偵コナン、三国志、サザエさん、フルーツバスケット、YAWARAなど、少し懐かしいものが多いです。

新型コロナウィルスの影響で4~5月はお休みをしていたひなたぼっこの食堂ですが、6月からランチの営業を再開しています(営業時間は裏面をご参照ください)。

食堂は座席数を減らすことで、ソーシャルディスタンスを十分確保しています。気になる方には写真のようなついたてのある席もあります。

ランチタイムの待ち時間やコーヒータイムのときに、どんな本があるのか、本棚をのぞいてみませんか。



ついたて付きの席もあります



元気のでる！ 体操教室

椅子に座りながら無理なく体を動かします

日時 10月27日(火) 9:50(受付)～11:00

会場 貝ヶ森市民センター2階会議室
(仙台市青葉区貝ヶ森1丁目4-6)

参加費 無料 (必ずお申込をお願いします)

内容 健康講話・椅子に座りながらの体操

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装

※感染症対策により3密を避けるため人数を調整し開催いたします

※マスクの着用、及び入室時の手指消毒をお願いいたします

※今後の情勢により、やむなく中止となる場合がございますのでご了承ください

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

椅子に座りながら軽体操を行います

日時 10月 2日(金) 13:30(受付)～15:00
10月23日(金) 13:30(受付)～15:00
11月 6日(金) 13:30(受付)～15:00

会場 国見中央町内会集会所(国見2丁目8-10)

参加費 無料 (必ずお申込をお願いします)

内容 健康講話・椅子に座りながらの体操

持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装

※感染症対策により3密を避けるため人数を調整し開催いたします

※マスクの着用、及び入室時の手指消毒をお願いいたします

※今後の情勢により、やむなく中止となる場合がございますのでご了承ください

お問合せ 国見地域包括支援センター
TEL: 022-727-8923



電子レンジでくるみ柚餅子

今回は電子レンジで簡単にできる柚餅子を紹介しします。日本茶はもちろん、紅茶やコーヒーにもぴったりです。ティータイムのお供にいかがでしょうか。

《材料》

薄力粉 150g
砂糖 80g
くるみ 50g
水 150cc
醤油 大さじ1
打ち粉・片栗粉 適宜



くるみは粗みじん切りにし、フライパンで軽く炒る。



耐熱ボウルに薄力粉と砂糖を合わせ、水を少しずつ加えて薄力粉がダマにならないようにして混ぜ、醤油を加えてよく混ぜる



電子レンジ500Wで2分ほど加熱。一度取り出してよく混ぜ、くるみを加えてさらに2分ほど加熱する。



バットに片栗粉を広げ、③をまぶす。包丁でお好みの大きさにカットして出来上がり。

- * 上新粉または白玉粉でも作れます。
- * 砂糖を和三盆や三温糖にすると本格的な味になります。黒糖もおすすめです。
- * 醤油を味噌にしても美味しいです。分量は同じ大さじ1です。

ひなたぼっこからのお知らせ 時間に変更になりました

ひなた食堂

- カレー 330円(税込)
- パスタ 330円(税込)

※テイクアウトは各350円(税込)

月～金 12:00～14:00
土、日、祝日はおやすみ



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♪

月～金 16:00～17:00(平日のみ)
土、日、祝日はおやすみ
※長期休み期間も上に同じ

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