

みんなのわ

災害時いざというとき役立つ本 せんだい安心ナビ

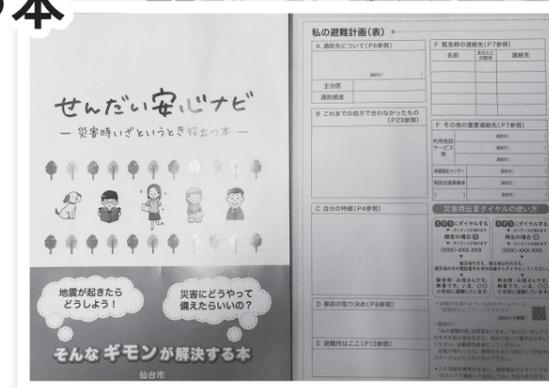
震災から間もなく10年

東日本大震災発災から間もなく10年を迎えます。ひなたぼっこは当時、全国から来た看護・介護系の専門職ボランティアの拠点や物資の集積、国見地域周辺の地域支援（見守り・物資・配食など）、一時的な避難所として機能をしていました。

ボランティアのコーディネートをとおして市内外の避難所の支援や避難所の活動に携わり、平時からの災害への備えが大事だとあらためて気づかされました

「せんだい安心ナビ」って？

平時の備えの一つとして、自分自身の避難計画を作成することがあります。仙台市には「せんだい安心ナビ」という、精神に障害のある方向けの避難計画を作成するリーフレットがあります。災害時を想定して、自分の具合が悪くなる前触れや悪化する前に起こること、さらにその対処法を事前にまとめておき、災害時にまわりに助けを求めやすくする手助けとなるというものです。



知るきっかけとなったのは仙台防災未来フォーラム

昨年度、「仙台防災未来フォーラム」のシンポジウムに参加した際に、「せんだい安心ナビ」を活用して、市内の施設などで利用者それぞれの避難計画の作成をしている取り組みを知ることができました。ひなたぼっこでも職員研修の中で「せんだい安心ナビ」を使った利用者の避難計画の作成について学び合いをしました。

職員研修で学んで……

職員からは、「落ち着いた状況で障害の特徴や特性をまとめておくことができるので、本人だけではなく周囲の人に障害の理解を得るために活用できる」「北山市民センターの補助避難所が開設された際にも活用できる」という感想がありました。

皆さんも、今後いつ発生するかもしれない災害に備え、自分や家族の避難計画や行動について考えてみませんか？

DATA

「せんだい安心ナビ」についてのお問い合わせは…
 仙台市 障害支援課障害保健係
 〒980-8671 仙台市青葉区国分町3-7-1 市役所本庁舎8階
 TEL: 022-214-8165
 FAX: 022-223-3573



研修の様子

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。



平和交通からのお知らせ

65歳以上の方にお得な65倶楽部スタート!

平和交通では満65歳以上の方を対象に、タクシー料金10%割引でご利用いただけるサービス、「HK65倶楽部」が2021年2月よりスタートします。

申込をしていただき、65カードがお手元に届きましたら、乗車時の提示で10%割引いたします。



このカードをご提示いただくと65歳以上のお客様はタクシー乗車料金が10%割引になります。

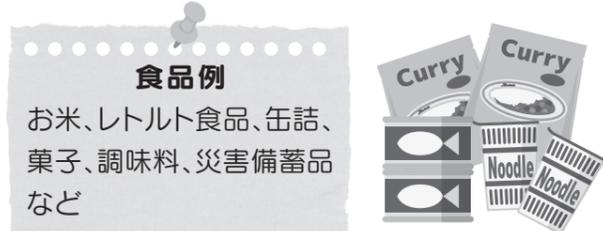
申し込み 平和交通株式会社 TEL: 0570-08-6000
お問合せ 詳しくは平和交通株式会社のホームページをご覧ください。

国見児童館からのお知らせ

フードボックスを設置しました

さまざまな事情でお困りの個人や支援団体に、無償で食料品を提供するフードバンク。この活動には、食のセーフティネットと、食品ロスの削減という2つの大きな目的があります。

このたび、国見児童館ではフードバンク仙台様(青葉区八幡)の活動に協力し、ご家庭にある賞味期限内の常温保存可能な食品全般の寄付を募っています。正面玄関脇にフードボックスを設置しましたので、お持ち頂いた食品をお入れください。食で笑顔をつないでいけるよう、みなさまのあたたかいご支援をよろしくお願い申し上げます。



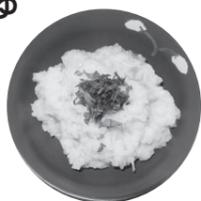
お問合せ 国見児童館 TEL: 022-272-1822



電子レンジでしらすと梅のおかゆ

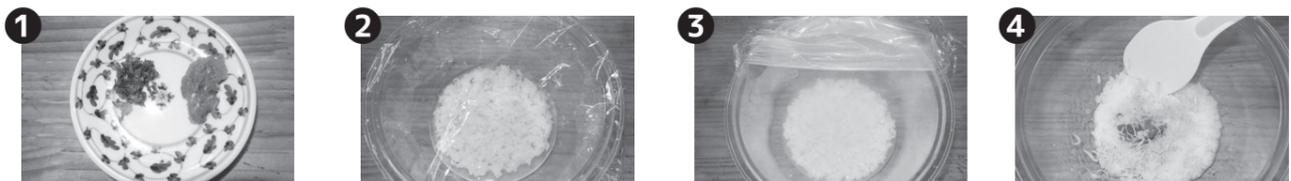
今回は電子レンジで簡単に入れるおかゆを紹介します。疲労回復に効く梅と神経を修復するしらす。

おいしいおかゆで疲れた身体を労わってあげてくださいね。



材料(1人分)

- ・ごはん……………80g
- ・水……………100ml
- ・しらす干し……………10g
- ・大葉……………1枚
- ・梅干し(シソ)……………2個



1 大葉は千切り、梅はみじん切りにしておく。

2 大きめの耐熱ボウルにごはんとお水を入れる。ふんわりとラップをし、電子レンジで3分加熱する。(500w)

3 いちど取り出して混ぜ合わせ、さらに3分加熱する。(500w)

4 加熱が完了した後、みじん切りにした梅としらすを混ぜ合わせる。

ひなたぼっこからのお知らせ

ひなた食堂

- カレー 360円(税込)
- パスタ 360円(税込)

※プラス110円で大盛りにできます。
 ※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
 ※長期休み期間も上と同じ



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
 ※長期休み期間も上と同じ

おやつやお弁当を持ってきて食べてもいいよ♪
 宿題をしてもいいよ♪



お問合せはひなたぼっこまで TEL 022-343-1340



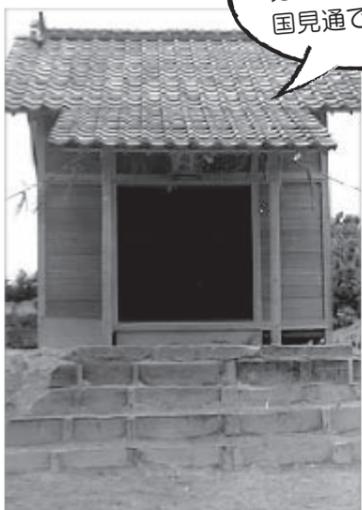
国見の懐かし写真館

先月号からスタートした「国見の懐かし写真館」。地域の方から写真を送っていただきました。

国見地区にあり、伊達政宗公にも縁のある場所です。神主さんがご祈祷していますね。さてここはどこでしょうか？

※答えは4頁下にあります

1



所蔵/横田正彦様

この写真だけで分かった人はかなりの国見通です

2

2枚とも同じ場所で撮影したそうですよ。



所蔵/横田正彦様

昔の写真は大募集!!

仙台市内や国見地区周辺の懐かしい写真をお送りください。撮影した場所がわからないものも大歓迎! 地域のみなさんと「その場所」を探します。お送り先は、みんなのわ「国見の懐かし写真館」コーナーまで。

送り先は、直接ひなたぼっこへ持参して頂くか、下記メールアドレスへお願いします。

E-mail: kunimi_hinata@clc-japan.com



エピソード等を添えて頂くのも大歓迎です!!



感染症予防のためのワンポイントアドバイス②

不織布マスクのどちらが外側?

昨年の今頃は手に入りにくかった使い捨ての不織布マスクですが、今では普通に店頭で置かれるようになりましたね。今回は「不織布マスク、どちらが外側か内側(顔側)か」のお話です。

折り目が同じ方向を向いているマスクの場合、折り目が下を向いている方が外側です。なぜ下向きかというと、折り目が上を向いていると、ほこりや花粉、ウイルスがたまってしまうからです。

ただし、折り目が立体加工されているマスクの場合は、必ずしも折り目が下とは限らないので、マスクが入っていたパッケージに記載されている「使用方法」をよく確認してみましょう。

また、マスクにメーカー名などの刻印がある場

合は、文字が正しく読めるほうが外側になります。

ただ、表裏が合っているでも、着けたときにマスクと顔の間に大きな隙間があっては効果がないので、鼻部分のワイヤーを鼻の形に合わせて、顎までしっかり覆うようにしてくださいね。

なお、不織布マスクは洗濯すると効果が落ちますので、1日使用したら捨てるようにしましょう。感染症も心配ですが、春が近づき花粉症の季節も到来です。正しい方法でマスクをつけて、元気に過ごしましょう!



地域と世界への架け橋はハラールハブ (Halal Hub)

留学生が行きかう八幡・土橋通りに面する場所に、本場の味を楽しめるバングラデシュ料理のお店があります。

八幡町には社殿が安土桃山時代の我が国唯一の遺構として国宝建造物に指定されている大崎八幡神社があり、仙台でも歴史的な文化あふれる町。

近くには国際交流会館もあり、お店を訪れる留学生の国は20か国にもおよびます。テレビ取材も多く、この日も外に並ぶほどのお客さんで賑わっていました。

オーナーのアブドゥラ・アル・マムンさんは、八幡に魅せられ、世界へとつながっていく「情報」と「コミュニケーション」の架け橋の拠点となるようにと、ハブ＝「中心・中核」という意味がある言葉をお店の名前に冠しました。安心・安全な材料を使い、国・民族・宗教を越えベジタリアン(菜食主義者)、ビーガン(完全菜食主義者)の方も同じ場所でみんな一緒に食事ができるように祈りを込め、2020年1月31日にインド料理のお店をオープン。

多国籍な人たちが集まる仙台で、マムンさんの生まれ故郷バングラデシュの味を広めたいと2020年9月12日お店の内装、料理の材料のすべてを新たに完全リニューアルオープン。

マムン家のスパイスチキンカレー、チキンピリヤニ(お肉の炊き込みご飯)、ラッシー(ヨーグルトの飲み物)3種類の豆を使ったダール(豆)カレー、バスマティライス(インドアカ米)、サバと野菜のジョル(魚)と豊富なメニューがあり、辛さも選べます。

食べ物、飲み物もテイクアウト可能。ベンガルとバングラデシュの本場の材料を使った家庭料理が身近に味わえます。

このコロナ禍で、マムンさんはお店のオープン時に近隣の方々にあいさつに回れなかったことを今で

も心残りに思っていると顔を曇らせました。

「近隣の方とも仲良くなりたい」「この町に恩返しをしたい」「バングラデシュの文化を知ってほしい」と熱心に話されました。

2012年に勉強のため来日し、大手造船所、有名自動車会社に勤務。お店を始める前までは英語教師として働いていたマムンさん。今もお店の隣のスペースとオンラインで英語を教えています。

マムンさんの奥様は日本人。お子様も生まれ、ずっとずっと日本で暮らすつもりとのこと。日本が好き、仙台が大好き、思い出のある八幡町から!とあふれる思いを故郷の料理に込めています。

5か国語を自由に話せるマムンさん。会話も楽しく、おらかな優しい笑顔に会いに出かけてみてください。



オーナーのマムンさん



テイクアウトもできます

DATA

ハラール ハブ HALAL HUB
仙台市青葉区八幡二丁目 12-11
TEL 022-208-3587
定休日 木曜日
営業時間 9:00-20:00
駐車場 無

