

いきいき身体作り教室

椅子に座りながら体操をします



- 日時** 5月21日(金)14:15(受付)～15:30
- 会場** 国見町内会会館 (青葉区国見6-8-11)
- 参加費** 無料 (必ず事前に申し込みをお願いします)
- 持ち物** 飲み物、タオル、運動しやすい服装、上靴
※マスクの着用をお願いします。
- お問合せ** 国見地域包括支援センター TEL:022-727-8923

認知症について学ぶカフェ (縮小版)

認知症や介護に関する相談・情報コーナー

- 日時** 5月23日(日)13:30～14:30
※いつもと会場、日程が異なりますので、ご注意ください。
- 会場** 国見コミュニティセンター 2階ホール (青葉区国見4-4-4)
- 参加費** 無料
*申し込み、予約は特にいりません。
*3密回避のための配慮をしています
*温かい飲み物を用意しております
- 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

音楽ボランティア
“ほかほか”の演奏
もあります

からだリフレッシュ 軽体操教室

介護予防、体力づくりのための軽体操講座を開講します

- 日時** 5月21日(金)9:45(受付)～11:00
- 会場** 国見中央町内会集会所 (青葉区国見2-8-10)
- 参加費** 無料 (必ず事前に申し込みをお願いします)
- 持ち物** 飲み物・タオル・動きやすい服装、上靴
※マスクの着用をお願いします。
- お問合せ** 国見地域包括支援センター TEL:022-727-8923

からだスッキリ 軽体操教室

椅子に座りながら無理なく身体を動かします

- 日時** 6月15日(火) 13:45(受付)～15:00
- 会場** 国見五丁目町内会館 (青葉区国見5-2-8)
- 参加費** 無料 (必ず事前に申し込みをお願いします)
- 持ち物** 飲み物・タオル・動きやすい服装、上靴
※マスクの着用をお願いします。
- お問合せ** 国見地域包括支援センター
TEL:022-727-8923



電子レンジで簡単ポテトサラダ

材料は3種類だけ。電子レンジで加熱したら混ぜるだけの簡単ポテトサラダ。何か一品足りないときにぜひ!

材料(2人分)

- じゃがいも……………3個 ※はちみつ……………小さじ1弱
ベーコン(スライスブロック)・100g ※粒マスタード……………小さじ1弱
玉ねぎ……………小1個 ※酢またはレモン汁 大さじ3
マヨネーズ……………大さじ4
粗挽き胡椒・塩……………各少々



- ① じゃがいもは皮をむき、1cm弱の厚さの輪切り、ベーコンは5mm幅に切る。玉ねぎは半分にし、薄めに切る。
- ② 耐熱ボウルにじゃがいもをいれ、ベーコンをのせる。粗挽き胡椒と塩を振りかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約6分(600w)加熱し、そのまま約2分置く。
- ③ 玉ねぎは耐熱皿に薄く敷き、ラップをかけて電子レンジで1分30秒(600w)加熱する。その後、水分を切り、②と混ぜる。
- ④ ②のじゃがいもを軽く崩しながら※と混ぜる。粗熱がとれたらマヨネーズを加えてさっくりと混ぜて味を整える。

ひなたぼっこからのお知らせ

ひなた食堂

- カレー 330円(税込)
 - パスタ 330円(税込)
- ※プラス110円で大盛りになります。
※テイクアウトは各360円(税込)

月～金 12:00～14:00
土、日、祝日はおやすみ
※長期休み期間も上に同じ



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
※長期休み期間も上に同じ

「おやつやお弁当を持ってきたら食べてもいいよ!」
「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

2ページの答え 復元された大手門脇櫓
仙台城址には歴史的建造物が残っていないため、市民から復元の要望があり、1961年に青葉城大手門並隅櫓復興期成会が設立。1963年から大手門脇櫓(隅櫓)の再建が着手され、1967年に仙台市に寄贈されました。

みんなのわ

本人が送りたい生活を送るためのお手伝い

脳と心の石原クリニック

今回は4月1日に青葉区葉山町に開院した「脳と心の石原クリニック」にお邪魔し、お話を伺ってきました。

年齢を重ねて心の不調や生活の不自由さを感じたら…

お話を聞かせていただいたのは、院長の石原哲郎さんです。同クリニックは北仙台駅からほど近い葉山シルバータウン内にある葉山地域包括支援センターと同じ建物にあります。認知症を専門とする医師とリンクワーカーと呼ばれる相談員が、高齢者で多い心身の不調や認知機能の低下についての初期診断と継続的な支援を行っています。診察の上、必要な時には大学病院や画像診断を行うクリニックなどと連携しているとのことでした。

ちなみに、写真にもあるクリニックのシンボルマークは、「ひつじ」を表しています。認知症やこころの相談は、とすると「チクチク」したものになりがちですが、ひつじの毛のように「ふわふわ」とゆったり話ができるようにとの思いを込めているそうです。

院長の石原哲郎さん



クリニックのシンボルマーク

気軽に相談できる場所として

院長の石原さんは、「これまで一人で悩んできたことや抱え込んできたことを気軽に相談してほしい。医療を通して在宅生活をできる限りお手伝いをしていきたい」とお話がありました。また、地域包括支援センターなど地域の相談機関やケアマネジャー、患者さんの内科のかかりつけ医と連携し、本人が「ずっとここで生活し続けたい」という思いに寄り添い診療を行ってほしいとのことでした。

DATA

脳と心の石原クリニック

- (精神科・心療内科・脳神経内科)
※英語・聴覚障がいをお持ちの方にも対応可能です。
電話: 050-3645-4567
住所: 仙台市青葉区葉山町8-1
受診相談: 月・水・木 9～12時
※外来予約・訪問診療の範囲・曜日は要相談。
駐車場: あり(駐車場所は別途お問い合わせ下さい)

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。





国見の 懐かし写真館

今回も、「仙台の原風景を観る、知る」をテーマに、古絵葉書写真集や古地図今昔帳「仙台地図さんぽ」等を出版している風の時編集部佐藤正実さんにご協力いただきました。

この写真は、仙台市民にはお馴染みの建物かと思えますので、ノーヒントでお考えください。

解説を含めた答えは4ページの一番下をご覧ください。



所蔵／熊谷正純様

この建物は
何でしょう？

昔の写真を大募集!!

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 深呼吸のススメ

番外編



待ち焦がれた春がやってきましたが、今年の仙台市は昨年以上に「我慢の春」。マスクをつける生活も1年を超えました。長時間のマスク着用は、圧迫感があるために呼吸がしづらくなり、呼吸が浅くなりがちです。呼吸で取り込む酸素の量が少なくなると、「疲れが取れにくい」「肩こりや腰痛」「むくみやすい」「集中力が続かない」「イライラする」「ぐっすり眠れない」などの不調が出てくることもあり、免疫力の低下につながります。

そうした体の不調を解消するために、朝起きたときや寝る前、勉強や仕事、家事の合間などに深呼吸をしてみませんか。本やインターネットでは、浅い

呼吸からくる体の不調を解消するためのさまざまな呼吸法が紹介されていますが、まずは「自分が一番やりやすい方法」で深呼吸してみてくださいね。生活の中で習慣化できる方法が一番です。マスクを外して深呼吸する際は、周りの人との間隔に十分気をつけながら行ってくださいね。

これから新緑の季節がやってきます。新緑の木々を眺めながらの深呼吸は、心身ともにリラックスできて気持ち良さそうです。



季節の素材が魅力的なお総菜やさん Season

今回は北山駅近くにある手作りのお総菜のお店「体に美味しいお総菜 Season」を紹介します。

季節の食材を使った各種お総菜やオリジナル弁当(税込 745 円)、オードブル(予算に応じて)などを取り扱っており、素材や調理法が特徴的です。宮城県産野菜や国産の魚や肉にこだわり、野菜はスチームで蒸すなど「栄養やうま味を逃がさない」調理方法をとっています。

おすすめは「野菜たっぷりカレー」で、オープン時から人気商品です。他にも季節の野菜や新鮮なお肉、魚を使っているので心も体も栄養を摂ることができます。

2015 年に開店し、今年で 7 年目を迎えた「Season」。以前は年配の方が買いにきてくれていましたが、最近では幅広い年代のお客様がお弁当やお総菜を買いに来てくれるようになりました。また、

コロナ禍で在宅ワークやリモートでの仕事が増えたことにより、男性がお店に訪れる姿も多くなったそうです。

店長の佐々木みゆきさんは「開店から現在までさまざまな年代の方が買いに来てくれた。これからは買いに来てくれたお客様に恩返しをしていきたい」と今後の「Season」について話してくれました。

コロナ禍であまり外出はできない世の中ですが、たまには体に美味しいお総菜を買いにお出かけしてみたいかがでしょうか。



店長の
佐々木みゆきさん



おいしそうなお惣菜がたくさん!

DATA

体に美味しいお総菜Season
仙台市青葉区菊田町1-16 TEL: 022-277-1566
営業時間: 11:30~なくなり次第終了
定休日: 土・日・祝日
※各種お総菜、お弁当は電話で取り置きも可能。
仕出弁当、オードブルは1週間前までに要予約。

