

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：平成29年6月25日 部数 2,000 部

広がれ！子ども食堂の輪！ 全国ツアー in みやぎ に参加しました



6月8日（木）に「広がれ！子ども食堂の輪！全国ツアー in みやぎ」が宮城県庁で開かれました（主催：同実行委員会）。これは子ども食堂の活動の裾野を広げる目的で、全国各地で開かれているイベントで、約300人の参加がありました。ちなみに子ども食堂とは、「食事を提供するだけでなく、子どもが子どもたちどうしで、あるいは地域のさまざまな大人たちと触れ合うことができる交流の場所」のことを言います。子どもだけではなく、地域の人でも参加できる場所が多く、無料～500円ほどで食事をするができます。地域の皆で同じ食卓を囲んで、賑やかな一時を過ごせる場所です。

当日は、子ども食堂の運営を担ってきた「特定非営利活動法人豊島子どもWAKUWAKUネットワーク」（東京都豊島区）、「特定非営利活動法人TEDIC」（宮城県石巻市）、「特定非営利活動法人アスイク」（宮城県多賀城市）、「せんだいこども食堂」（宮城県仙台市）が登壇して、これまでの活動が報告されました。そのなかで、「子どもの頃の楽しかった思い出が、将来心の支えになる。心の宝物をつくってあげたい」というお話が出て、活動に対する熱い思いにふれることができました。

発表では、いろいろな子ども食堂の形を知ることができました。子ども食堂の前後の時間で学習支援を行っているところがあれば、お母さんたちから生活の悩みごとを聞く機会を設けているところもあります。町内会の人々が活動に参加している子ども食堂もあり、活動が終わったあと、親が迎えに来られない子どもたちを家まで送って帰っているそうです。子ども食堂は、地域の人が集まり、地域の声の形にしていける場でもあるようです。

子ども食堂に参加した子どもたちは、楽しい思い出を重ね、地域の多様な価値観にふれ、のびのびと豊かに育っていくことでしょう。

ひなたぼっこでも「ひなたごはん」が開催中！！

日時：毎月第1・3火曜日 17:00～19:00

場所：ひなたぼっこ

参加費：どなたでも300円

（P3もご参照ください）

*地域の皆さんどなたでも大歓迎ですので、ふるってご参加ください。



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。





国見学区民体育振興会 グラウンドゴルフ部

今回は部長の相澤次夫さんと副部長の笠島さんを中心にお話を伺いました。

練習場の国見コミュニティ広場は少年野球もできる広々とした敷地です。グラウンドゴルフは高齢者の健康増進を目的に考案され、昭和58年に誕生したばかりの日本発祥のスポーツです。こちらの倶楽部も創立は平成16年と比較的若い倶楽部です。現在会員数は29名（内女性8名）。年齢層は60代から80代の方が参加されており、子平町や国見、八幡、貝ヶ森などから通われています。

普段の練習はこの広場で平日9:00～11:30頃まで（月曜日・祝日を除く）行っています。この日は15名の方が参加され、いくつかのチームに分かれて終始和やかな雰囲気プレーを楽しんでいる様子が伺えました。

このスポーツは個人競技に属し、通常1組4名ずつの単位で8ホール（1ラウンド）×2回をワンセット（所要時間約40分）として休憩をはさみながら計3セット行います。基本的な道具は、ゴルフのパターによく似たクラブ1本と、手のひらサイズのカラフルなボールです。ルールは至って簡単で、各自1人ずつ決められた順番に、スタートマットと言われるゴム製のマットの上で第1打を打った後は、目標物のホールポスト目がけて順に打って行きます。できるだけ少ない打数（スコア）でホールポストに入れる事を競う単純明快なスポーツです。年間を通した大会としては、こちらの倶楽部自体のものが3回、他に青葉区学区民グラウンドゴルフ大会などの試合が毎年組まれています。

取材もそろそろ終わりかけた頃、「せっかくの機会なので一緒にプレーしてみませんか」と思いがけなくお誘いの言葉を頂きました。2ラウンド回りましたが、

スコアはともかく、楽しく和気あいあいとプレーでき大いに満喫させて頂きました。

インタビューの最後に顧問の佐藤さんにグラウンドゴルフの魅力について一言で表現して頂いたところ次のようにお話し下さいました。「子どもでも大人でも女性でも誰でもが気軽に参加でき、健康増進と親睦が図られるすばらしいスポーツです」。

高齢化が進む中、今後ますます脚光をあびそうなグラウンドゴルフ、興味のある方はいつでも大歓迎とのこと。年会費は2千円です。皆さんもいかがですか？



DATA

場所：国見コミュニティ広場

日時：火・水・木・金 9:00～11:30（祝日を除く）

連絡先：部長 相澤次夫 TEL：271-6324

6月6日(火)
手作りサロン
UVレジンで
キーホルダーを
つくろう



6月6日(火) 14:00 ~ 16:00

お日様の光で固まるUVレジンを使ったキーホルダーづくりを行いました。

レジンの中にペーパーナプキンやビーズを入れることで素敵な作品に仕上がります。あらかじめ用意していた蝶々のモチーフを飾りつけ、皆さまそれぞれに満足のいく作品に仕上がったようでした。

また、蝶のモチーフをいくつもつなぎ合わせた作品をレジンの説明用に見本としてご紹介した際に、



型を使った作品にも挑戦してみたいとの要望が多数ありました。

近日中にまたサロンで集まりましょうということになり、最後はコーヒーとケーキで楽しいひと時を過ごして頂きました。

「みんなでワイワイと何かを作るといつも楽しい」、「またね」と盛り上がる姿に企画をするこちらとしてはこの上ない喜びとやりがいを感じることが出来ます。皆様ご参加いただきありがとうございました。次回もお楽しみに！

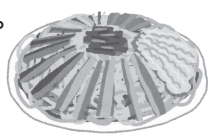


みんなでたべよう ひなたごはん

7月の予定



おとなも子どもも
おじいちゃんもおばあちゃんも
みんなで食べると
たのしいね。



7月4日(火) 17:00~19:00

- 焼き魚
- 煮物
- 味噌汁

7月18日(火) 17:00~19:00

- 冷やし中華
- デザート

1食
300円

* どなたでもお気軽にご利用ください！

みんなの伝言板

夏の体操教室

日 時	7月11日(火) 10:00~11:30
会 場	貝ヶ森市民センター 2階会議室
内 容	ミック健康の森(デイサービス)の先生と一緒に椅子に座った体操を行います。
参加費	無料
持ち物	上靴・飲み物・タオル・軽い運動ができる服装
お問合せ	国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

元気のでる!体操教室

日 時	7月12日(水) 13:30(受付)~15:30
会 場	角五郎市営住宅 1号棟 集会室(前NTT社宅)
内 容	座りながら無理なく身体を動かします。
参加費	無料
持ち物	動きやすい服装・飲み物・タオル
お問合せ	国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

からだスッカリ体操教室

日 時	7月26日(水) 9:45(受付)~11:30
会 場	国見五丁目町内会館(国見5丁目2-8)
内 容	椅子に座りながら介護予防のための体操をします。
参加費	無料
持ち物	動きやすい服装・飲み物・タオル
お問合せ	国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

みんなでロコモ予防体操!!

日 時	7月4日(火) 14:00~15:30
会 場	北嶺館(北山西部町内会集会所 青葉区北山3丁目)
内 容	ストレッチ体操、モビバンを使ったトレーニング ロコモ予防体操
参加費	無料
持ち物	飲み物・タオル
お問合せ	葉山地域包括支援センター TEL: 022-273-4910

※ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とは、年齢とともに骨、筋肉、関節などが衰えていく状態です。

葉山オレンジカフェ(認知症カフェ)

防ごう、守ろう、高齢者の脱水	
日 時	7月10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」
内 容	認知症の事を知りながら、介護の経験談、 疑問質問、相談などを気軽にお話しできる カフェです
お問合せ	葉山地域包括支援センター TEL: 022-273-4910



はつらつ健康講座

認知症ってどんな病気?

日 時	7月14日(金) 14:00~15:30
会 場	北山市民センター2階 第1会議室
講 師	仙台市認知症疾患医療センター 高野毅久先生
参加費	無料
申込締切	7月12日(水) まで ※定員になり次第締め切り
お問合せ	葉山地域包括支援センター TEL: 022-273-4910

おうちで 簡単手作りコーナー⑧ クラッシュビー玉を つくろう

クラッシュビー玉ってご存知ですか?

どこにでもある普通のビー玉でできてしまうので手ごろに手に入り、作り方も簡単。フライパンで熱したビー玉を氷水にいれて一気に冷ますことで急激な温度差によってビー玉の内側にだけヒビが入りキラキラときれいな宝石みたいになるというわけです。結構きれいですよ!

つくりかた

《基本の材料》

ビー玉
フライパン
トング
氷

★空焼き状態での作業になるため十分な換気をし、子どもさんだけではなく大人の人と一緒にしてください。



フライパンに ビー玉を入れ コロコロ転がしながら10分~15分熱します。



トングなどを使って氷水に入れ、一気に冷めます。(完全に冷めるまで10分ほど放置。)

★やけどに注意!



ペーパータオルなどで水気を拭いて完成



通常のビー玉よりも割れやすくなっていますのでアクセサリやインテリアに使ってくださいね。

恒例

ひなたぼっこバザー 寄付のお願い

ご自宅でご不要となった生活用品等のご協力をお願いします。

タオル・食器類など・生活用品(新品に限る)

9月15日までひなたぼっこにて受け付けています。

会場:ひなたぼっこホール

問合せ先:022-343-1340 ひなたぼっこまで



国見夏祭り

7月29日(土)30日(日)

会場:国見小学校 校庭

ひなたぼっこもチョコバナナの店を出店します!
(当たりくじ付き)



ひなたぼっこ夏祭り

8月7日(月)11:00~14:00

会場:ひなたぼっこホール

昆虫を探そう!(虫探しゲーム)・
ヨーヨー釣り
縁日:ラムネ・スミージー・
チョコバナナなど

