

# 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9月25日 部数 2,000部

## デイサービスセンター ほくと苑



今回は新坂町にあるデイサービスセンターほくと苑にお邪魔してきました。

お話を聞かせて頂いたのは、ほくと苑の管理者の庄子裕美さんです。

ほくと苑は、新坂町で閑静な住宅地の中にあり、平成14年1月に地域に住んでいる高齢者の方が気軽に「手をつないでお茶を飲みに」行ける場所を目指して開所をしました。

ほくと苑は、介護保険の通所介護事業所（デイサービスセンター）になり、介護保険で要支援や要介護の認定を受けた方がご利用できます。

ほくと苑の特徴は、食事は利用される方が過ごすホールから見える厨房で、家庭的な食事・季節の行事に応じた松花堂弁当を提供されていることや、お風呂が準天然温泉（トゴール石）を使っており、入浴後も体がしばらく温まっているそうです。また、季節ごとのレクリエーション等も充実しており、お邪魔した際にも、元気のいい職員の方が盛り上げて楽しそうにレクリエーションをされていました。また誕生会もされていて利用されている方や職員の方と一緒に誕生日のお祝いをされていました。

最後に管理者の庄子さんからは、「自分たちがどのように補ったら地域で暮らし続けることができるか、以前利用者の方から『ここは第二の我が家のような』と言われたことがあり、その言葉を忘れずに関わっております。」をお話がありました。そのためにデイサービス利用中に気づいたこと等があれば、ケアマネジャーや家族と連絡を密にして、例えば遠方の家族に利用中の様子やちょっとした変化等を伝える等の対応もされているそうです。

お話を聞いて、施設での様々な取り組みを聞いた中の一つ一つに、利用されている方の暮らしを大事にしているのだと感じました。

利用者の方と将棋をしてくれるボランティアさんを募集しております。詳しくは、デイサービスセンターほくと苑の庄子さんまで！！

社会福祉法人大樹

デイサービスセンターほくと苑

〒981-0934 仙台市青葉区新坂町6-11

電話：022-727-2525

FAX：022-727-1212



編集委員会  
連絡先

国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」

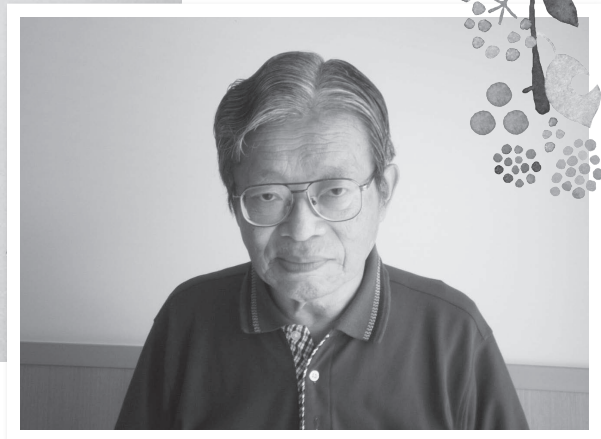
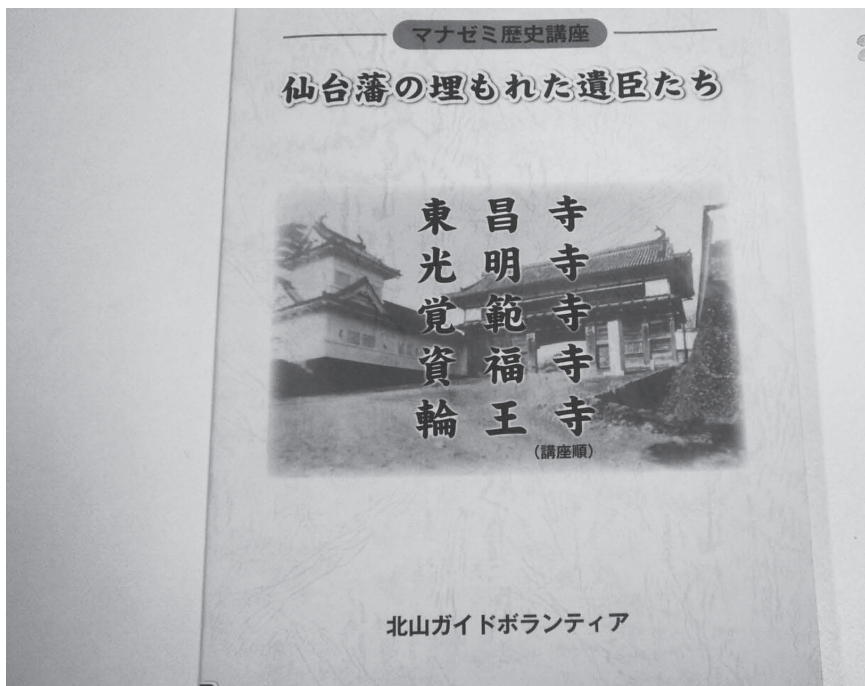
〒981-0936 仙台市青葉区千代田町 1-13

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。





事務局長の吾妻信夫さん

## 北山ガイドボランティア

今回は北山市民センターに「北山ガイドボランティア」事務局長の吾妻信夫<sup>あずま</sup>さんを訪ねお話を伺いました。北山ガイドボランティアは平成20年11月1日に設立された現在18人（女性6人男性12人）の会員数を擁する観光ガイドのボランティア団体です。こちらの団体の設立の経緯を伺ったところ、創立当時北山市民センターで「北山歴史ガイドボランティア養成講座」の講師を務めていた中山さん（現北山ガイドボランティア団体代表）の受講生25人の内修了生15人が北山五山の史跡ガイドをやろうと意気投合し中山さんとともに立ち上げられたとの事です。現在の構成メンバーの年齢層は60代から80代、皆さんすでに現役を退き、第二の人生の生きがい、やりがいを求めて活動されている方々ばかりです。失礼ながらメンバーの方々の現役時のご職業をお聞きしたところ、商社マン、銀行員、自衛官、学校の先生、事務員など実に多彩です。

この団体のガイドエリアは北山周辺、新坂通、子平町界限です。年間のガイド依頼申し込み人数は約500人程度、内訳としては町内会、社会学級、各市民センター、NHK文化センター、老人会などで、とりわけ市民センターからの依頼が多いとの事。その他、県外からの申し込みなどもあり、今年はこれまで一関市、相馬市、福島市などからの依頼実績があったそうです。またこう言った一般の方々対象の観光ガイドの他、通町小学校の5年生の総合学習の一環として年に1回「郷土史講座」を担当しており、言わば野外学習の形

で児童達に北山五山を案内しているとの事です。

インタビューの最後に現在の課題と目標をお聞きしたところ、まず課題としては近年の歴史ブームは驚嘆の一語に尽きるが、そう言った需要に応えるガイドボランティアの数が団体では不足しており会員数としては最低25人は確保したいと話されます。ただボランティアとして登録するには条件があり、北山市民センターで3～4年に1度開催される「歴史ガイドボランティア養成講座」の受講が必須との事です。講座は5日間（各2～3時間）で、北山五山などの室内学習とガイド実務研修が組まれております。来年は団体創立10周年を迎える記念の年ですが、絶妙のタイミングでこの養成講座が開催されます。公募は北山市民センターでチラシなどの形で周知されるとの事です。みなさんの中で少しでもこのガイドボランティアに関心や興味を持たれた方は是非この機会に応募されてみてはいかがでしょうか？

吾妻さんには忙しい最中、貴重な時間を割いて丁寧にそして気さくに色々なお話を聞かせて頂きましたが話の締めとして現在の目標を次のように語っておられました。「この活動をできる限り継続する事、その一点です」。その熱い思いは強く私達の心に響きました。

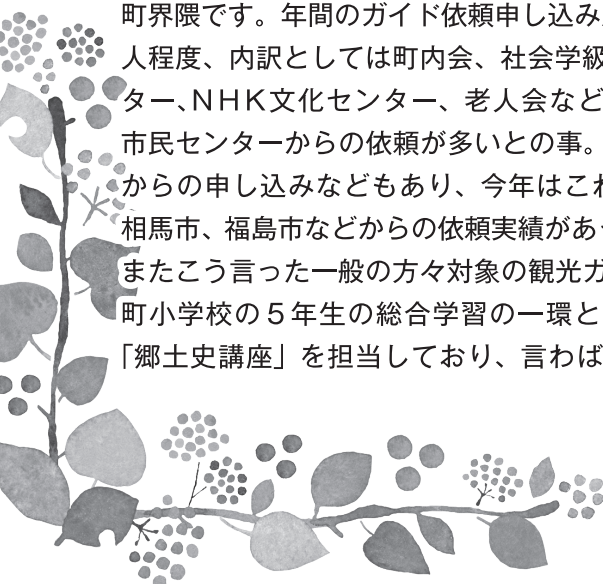
### DATA

事務局：仙台市青葉区山手町8-14

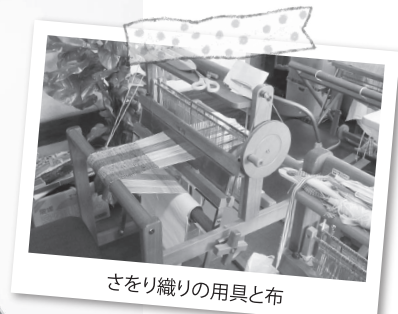
TEL：022-279-2011

E-mail azuma19411028@yahoo.co.jp

事務局長 吾妻信夫（宮城マスター検定1級者）



# つなぎっこ (仙台市青葉区柏木)



さをり織りの用具と布



施設長の吹浦さん

「ゴールは一つじゃない。  
一人ひとりの歩みに寄り添う」

つなぎっこは、青葉区柏木にある障害者小規模地域活動センターです。障害者小規模地域活動センター（地域活動支援センター）とは、障害のある人が地域において自立した日常生活や社会生活を営むことができるように、創作活動や生産活動、社会との交流の機会を提供している、障害者自立支援法に定められた事業所のことです。

開所時間は、月曜日から金曜日の 10 時から 17 時までです。日々の作業活動として、手芸やヤマト運輸の DM 便の配達、名刺作成・印刷などを行っています。なかでも、さをり織り・さをり織りは人気の活動です。通常の織物とは違い、自由な形に編むことができるのが特徴で、気軽に取り組みます。「布織りをすることで気持ちが落ち着く」と夢中になる人も多いそうです。ただ、「必ずしも作業をしなくてもいいんです。好きな時に立ち寄れる、学校や職場以外の居場所でありたい」と施設長の吹浦佑介さんは考えています。

もともとここができたのは、大学の学生相談所が「大学に通えなくなった人たちの居場所をつくろう」と動いたこと等がきっかけでした。市民有志・役所関係者・有識者らと設立した「仙台たすけあいシステムを作る会」がつなぎっこの母体になっています。

現在つなぎっこに通う人のなかには、いろいろな事情で学校や会社をドロップアウトした人たちがいます。そんな人たちを「これまで努力してきた人たち」だと吹浦さんは言います。「人生で立ち止まって考えるときって必

要だと思いますが、そのための場所が意外とありません。いままでを振り返り、仲間をつくって、情報を共有して、自分のスタイルを整えていくための場所になれたら」と話します。

メンバーも「お互いに話ができるたいせつなスペース」、「自分を活かせる」と話し、かけがえのない場所になっているようです。ここを経て就職する人や進学する人、結婚する人もいて、皆それぞれの人生を切り拓いています。あるいは、「ずっとこの場所で過ごしていく選択もいいと思います」（吹浦さん）。職員は、一人ひとりの気持ちを第一にして寄り添い、きかけの提供や見守りを行っているのです。

つなぎっこは、メンバーと地域とのつながりづくりもたいせつにしています。柏木市民センターのお祭りに参加したり、地域のお店にみんなで食事に行ったりと、積極的に交流を図っています。

人と人をつなぐつなぎっこは、これからも地域とともに伸びやかに活動を続けていきます。

### 《お問い合わせはこちら》

障害者小規模地域活動センターつなぎっこ（社会福祉法人みんなの輪）  
〒981-0933  
仙台市青葉区柏木2丁目5-37  
TEL/FAX 022-234-7921  
HP:<http://www.minnanowa.org/>  
E-mail:[tunagikko@lilac.ocn.ne.jp](mailto:tunagikko@lilac.ocn.ne.jp)



## 亀ヶ岡公園愛護協力会「みどりの愛護」功労者 国土交通大臣表彰受賞！



花と緑の愛護に顕著な功績のあった民間の団体に対し、その功績をたたえ、緑化推進活動の模範として「みどりの愛護」功労者 国土交通大臣表彰を行っています。今回、北杜向上会の中にある、亀ヶ岡公園愛護協力会が受賞されました。

亀ヶ岡公園は仙台市で「公園愛護会協力会」の制度が発足した昭和 39 年 4 月 1 日に、地域住民の手で亀ヶ岡公園をきれいにしようと設立されました。

代々地域住民の皆様が大切に手入れを

して来られた公園を、現在は町内会の公園管理部の平田忠夫部長さんを中心に、公園の花壇管理、除草、清掃、遊具の点検等を行っています。

花壇は、年 3 回花苗の植替えを行い、一年間を通して季節の花を楽しめるよう植替えし、地域の公園として親しまれる場づくりに取り組んでいるそうです。

今回の受賞は、全国で 133 団体が表彰され、東北地区では 5 団体、仙台市では亀ヶ岡公園愛護協力会のみでの受賞でした。

# みんなの伝言板

## 楽しく笑顔に 健康教室

- 日時** 10月17日(火) 10:00~11:30
- 会場** 貝ヶ森市民センター 2F会議室
- 参加費** 無料
- 内容** 椅子に座って健康体操を行います
- 持ち物** 飲み物・タオル・上靴・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

## 北山ふらっとストレッチ

- 日時** 毎週木曜日 月4回 10:00~12:00
- 会場** 北山市民センター
- 参加費** 500円/月
- 内容** ストレッチ及び健康体操
- 持ち物** 上靴・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



## 土曜の音楽カフェ

### 認知症について学ぶカフェ(認知症カフェ)

今さら聞けない健康の基本 ~すぐできること~

- 日時** 10月7日(土)13:30~15:15
- 会場** 東北福祉大前駅 ステーションキャンパス (駅の目の前です)
- 参加費** 無料(コーヒー、紅茶、お菓子を用意します) 申し込み、予約は特にいりません。どなたでも参加できます。
- 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



## 葉山オレンジカフェ(認知症カフェ)

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できるカフェです。

- 日時** 毎月第2月曜日 10:00~11:30
- 会場** 仙台楽生園ユニットケア施設内 喫茶レストラン「茶楽」
- お問合せ** 葉山地域包括支援センター TEL:022-273-4910



## 生き生き爽健会

- 日時** 毎月第2・4水曜日 14:00~
- 会場** 三条会館
- 内容** 体操・創作活動・生涯学習・座談会など
- お問合せ** 葉山地域包括支援センター TEL:022-273-4910

## 電子レンジで簡単クッキング♪



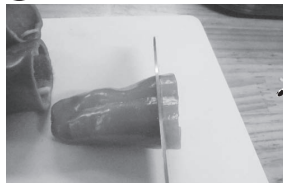
### 無限ピーマンを作ろう

- 《材料》
- \*ピーマン…5個
  - \*ツナ缶…1缶
  - \*顆粒中華だし…小さじ1~2
  - \*塩コショウ…少々
  - \*ごま油…小さじ1

少し前に話題となった「無限ピーマン」というものを作ってみました。苦みが抑えられ、ピーマンが苦手な子供たちにも好評だとか。しかも免疫力低下や疲労にも効果があるようです。おいしく栄養がとれちゃう万能レシピはとっても簡単なのでためてみてはいかがでしょうか。

### つくりかた

①



ピーマンは横にスライスする。  
※縦ではなく横に切るのがポイント

②



耐熱皿に乗せてラップをかけ、レンジで3分~5分チンする

③



調味料などすべての材料を混ぜる。

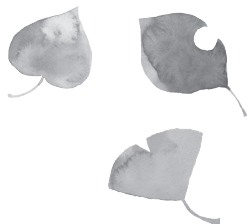
★輪切りにしたものと縦切りにしたもので比較してみたところ輪切りの方は苦みが抑えられピーマン嫌いでもおいしく食べられました!

## 定義山ツアーのおしらせ

紅葉が色づき始めた定義山に出かけて、きれいな景色を堪能しましょう!

2017年 **10月2日** 日

9:30集合 10:00出発



※参加費等詳しくはひなたぼっこまでお問い合わせください。

問い合わせ 022-343-1340 ひなたぼっこまで

## ひなたごはん 10月の予定

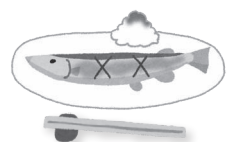
10月3日(火) 17:00~19:00

- ・鶏唐揚げ
- ・ポテトサラダ

10月17日(火)17:00~19:00

- ・さんまの塩焼き
- ・煮物

\* どなたでもお気軽にご利用ください!



1食  
300円