

ひばりの人生応援フリーペーパー

# ヒバリのこころ



2021.9 Vol.9

## Contents

- なるこりん
- ケアトラスト
- おおばの杜
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム
- カレーハウスマシャーラ
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- KOMACHI 労務事務所
- 筋肉料理教室



大崎市鳴子

# 日本初「野菜ジェラート専門店」

## なるこりん

「なるこりん」について教えてください。  
 なるこりんは地元食材や果物を使った日本初の野菜ジェラート専門店です。地元のミルクや温泉水、大豆、発酵食品など地元の資源や文化を組み合わせたジェラートです。  
 生産者さんから届いた旬の野菜や果物を新鮮なうちに加工し、素材の良さを最大限に引き出すためのオリジナルのレシピで作ります。地元の食材や魅力を生かして詰めてお届けしています。

鳴子でお店を開こうと思った理由は？

以前、東京のファッションとネイルの学校に通っていて、都内で働いていたのですが顔に発疹が出て痛みも出るような状態になってしまいました。  
 皮膚科に行っても原因がわからず、何をやっても良くなかったため、徐々に家から出ることも憂鬱になり、湯治目的で地元の鳴子に帰ることにしました。そこで「あ・ら・伊達な道の駅」に行き、家の近くの生産者の方たちが販売している新鮮な野菜を買って食べたときに、地元の野菜の美味しさに驚いて自宅でも食べるようになりました。鳴子の温泉にも入るようになり、それから3ヶ月で2年間も悩んでいた発疹が消えて完治することができました。

それをきっかけに、鳴子の自然やその恵みの素晴らしさをもっと伝えたいと思い、Uターンを決めました。初めは鳴子に帰るつもりはなかったのですが、一時的に休むつもりで帰省して、地元の魅力に気づき、地元に戻ることを決意しました。

届くし、手軽に楽しめるんじゃないかと思いました。「この野菜がアイスになっちゃうのー！おもしろいー」って興味を持ってもらえらると思っただけです。野菜が苦手な方にも食べてもらえるんじゃないかなって。冷凍だから全国にも送ることができると、これが「野菜ジェラート」を作ろうと思ったきっかけです。

今おすすめの商品は？

季節によっていろいろな野菜やフルーツを使わせてもらっているのですが、そのときによってお楽しみですよ。これからの季節は、ぶどう、かぼちゃ、さつまいも、きのこのジェラートを作る予定です。

今年「しいたけ」「マッシュルーム」「舞茸」のジェラートを考えています！楽しみにしていてください。

野菜ジェラートを作ったきっかけは？

鳴子に帰ってきてから、母の飲食店の手伝いをしているうちに、「いつかカフェをやりたい」と思うようになり、仙台のお店で働きました。そこで野菜とフルーツについてしっかり学ぼうと思いい、野菜ソムリエの資格をとって、鳴子に戻り、母の飲食店でスイーツを担当することになりました。

店内で、地元の野菜や果物の生産者さんと効能などを紹介していましたが「飲食店に来る方は限られている・・・」と感じ、「もっと手軽に幅広い人に野菜や果物として地元の魅力を伝えられないか？」と考えたときに思い浮かんだのが「野菜ジェラート(アイスクリーム)」でした。ジェラートなら小さい子からお年寄りまでみんな大好きです。みんなに親しまれているジェラートに野菜や果物を詰めることで、幅広い人に

今後の展望は？

「なるこりん」の仕組みはいろいろなか所で使えらると思っています。日本では美味しい野菜を作っているところがたくさんあるので、いろいろな地域の生産者さんと組んで素材の味を大切にしたいです。ジェラートを作って、世界に発信したいと思っています。そのジェラートを通して日本に興味を持った外国人の人が旅行に来たり、みんなにもっと野菜を食べてもらったり、地域を知ってもらおうようなお手伝いができたらいいなと思っています。



(取材協力)

なるこりん

宮城県大崎市岩出山池月下宮道下4-1  
 TEL : 0229-84-6688

ホームページ



大崎市  
居宅介護支援事業所

ケアトラスト



代表取締役 佐藤信行さん  
ケアマネージャー 佐藤浩一さん  
ケアマネージャー 早坂香緒里さん  
インタビュー

ケアトラストについて教えてください。  
インタビュー もともと平成10年にトラストファミシという調剤薬局を立ち上げて運営していました。その頃は鳴子分院が院外処方になるということで、薬局を始めました。

その後、おむつフィッターの資格をとったことをきっかけに、地域の皆さんに何かできないかということ、福祉用具専門相談員の資格をとり福祉用具を始めました。

それから介護の分野でいろいろと活動できないかと思い、3年前に居宅介護支援事業所ケアトラストを開設しました。なので、私はケアマネになったのは3年前なのでまだまだ勉強中です。ケアトラストはケアマネ2人で活動しています。

早坂さんがケアマネになつたきっかけは？  
ケアトラスト 福祉用具を12〜13年やっていたので、その中でいろいろなケアマネさんと関わることが多かったです。ケアマネさんからお仕事をいただいたり、ケアマネさんと一緒に仕事をしているうちに、もっとこの利用者さんに深く関わっていきなさいと思ひ、ケアマネの資格をとろうと思ひました。薬局があつて、福祉用具があつて、今の私の仕事に繋がっていると思ひています。

なぜ鳴子で開設したのですか？  
インタビュー まず、(早坂さんが)地元ということもあり、この地域でも顔が広いということがありますね(笑)あとは、会社の考え方として、もともと一番身近なところを真似して、それを田舎に持つてきて、田舎にあった事業所をやつていきたいという思ひがあります。

鳴子も人口が減つてきていますが、お子さんが東京や都会に出てしまつて老老介護となつてしまつていくところがたくさんあります。その中で少しでもこの地域の力になればと思ひています。

今後の展望は？  
ケアトラスト ここに来ればなんとかなるというふうには皆さんに思つてもらえるような事業所にしたいです。このおじいさんのトレードマークを見たら、頭に浮かんでくれるような場所を目指しています。

利用者さんからもケアマネさんからも他の事業所さんでも良いですし、皆さんをバックアップできれば良いと思ひています。この地域の人が潤つてくれればそれで良いと思ひます。

地域の皆さんにメッセージをお願いします。  
ケアトラスト 去年のクリスマスに新しい事務所になり、新しいトレードマークも完成し活動を始めてるので、何かきっかけをもらえたり、何かを解決できるといふ場所を目指して活動しています。

ただの集いの場所でも良いと思ひていますし、ここに来ればその人が困っていることが解決するような場所になれたらいいと思ひています。  
 鳴子は田舎で、人口も少なく、住みにくい所ではあるけど、その中でも住んでいかなくてはいけませんので、そんな状況でも暮らしていきけるように少しでも力になりたいと思ひます。

鳴子の現状は？  
インタビュー 鳴子はスーパーが撤退してしまつて、買い物難民が増えた印象があります。高齢化率は大崎市でもダントツです。川渡温泉の方ではマルシェを開催したりしていますが、コロナの影響もあつて、あまり人が入つていないような感じもあります。限られたサービスしか受けられない厳しさはありますが、鳴子まで来てくれる事業所さんには本当に感謝しています。

鳴子の特徴かもしれませんが、温泉地ということもあり、自宅にお風呂がないということがよくあります。ですので、お風呂目的でデイサービスを使いたいということはよくありました。でも最近は、リハビリをやりたなど高齢者の希望も様々になってきています。



(取材協力)  
 ケアトラスト  
 〒989-6711  
 宮城県大崎市鳴子温泉  
 字石ノ梅71-1  
 Tel:0229-25-5720  
 Fax:0229-25-7756

**1** ①両肘を後ろに引き、そのまま息を吸いながら両肩甲骨を寄せながら背中を伸ばしていきます。(5秒間かけてゆっくり行います)

**2** ②椅子に座った状態で、左手で右手首を持ちます。両手を前に突き出しながら、背中丸めて後ろに動かしていきます。両腕は前・背中は後ろにそれぞれ相反する方向に動かしてください。この動きは息を吐きながらじっくり背中が伸びるのを感じながら行ってください。(5秒間かけてゆっくり行います) ①と②を交互に3回繰り返してみてください。

**3** ③両手を左前45°の方向にリーチしていきます。同時に右の背中は右後ろに突き出すように動かしていきます。(上半身は左回旋方向) 息を吐きながら両腕は左前・背中右後ろにそれぞれ相反する方向に動かします。右背中をゆっくり伸ばした状態で5秒間キープします。①と③を交互に3回繰り返してみてください。

**4** ④次に先ほど行った逆側のストレッチも両腕の組手を変えて同じ順番で行って下さい。①と④を交互に3回繰り返してみてください。

理学療法士 田口俊哉 監修

肩コリ 腰痛 解消

続編

家でもできる  
らくらく

# 肋骨連動ストレッチ

体感してみましょ



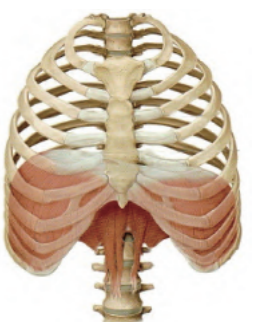
こんにちは。  
理学療法士の  
田口俊哉です。  
今回は肩甲骨と胸椎・肋骨が連動して動く効果的なストレッチ方法をお伝えします。

検査方法  
(肩甲骨と背骨・肋骨がしっかりと連動して動いているかを確認)。  
立った状態で上半身を後ろにひねってみましょう。腰や背中に張りがいないか、どこまで後ろが見えるかを確認してください。



肩を上げて手を頭の後ろに回したポジションをとりま。その状態から後ろに肩を引きながらどこまで体が後ろに捻じれるか・後ろがどこまで見えるかを確認してみてください。これを左右確認してみてください。

※この検査で可動しやすかった方向から次のストレッチを行います！



最後にどのくらい動きに変化が出たかを確認するために先ほどの検査をもう一度見てみましょう！  
この肋骨連動ストレッチを無理のない範囲で毎日寝る前に行ってみてください。体が捻じりやすくなったり、肩が軽く上がるなどの効果が体感できるはずですよ！  
※これでよくならない場合は背骨と肋骨がつく関節に直接動きを加える必要がある可能性があります。

今回の内容はいかがだったでしょうか。皆様抱える痛みや動きづらさの根本的な問題をできるだけ解決して、不安なく元気に生活するために役に立つ情報をお届けしたいと思っております。もし、つらい痛みや動きづらさでお悩みの方は気軽にご連絡ください。当店の詳細を知りたい方はホームページを見ていただければと思います。

## ボディーコンディショニングルーム 縁

022-346-8441  
仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48  
インペリアル長命 1-A  
8:30 ~ 19:00 定休日: 火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム 縁  
院長 田口俊哉



公式HP



仙台市泉区旭丘堤

# カレーハウス マシヤーラ



—— カリーハウスマシヤーラについて教えてください。  
 マシヤー 創意思工夫を凝らした唯一無二のカレースタイルで、お客様が楽しいと感じていただけるお店です。元々食べることが大好きで、ビュッフェも大好きなので、トッピングもいろいろ用意して自分で選べるようにしています。3種類のカレーのスタイルはインドカレーのようなスタイルで、混ぜると相乗効果でさらに美味しくなるので、今のようなスタイルになっています。ラーメン屋で働いていたこともあり、ラーメンのスープのエッセンスも入っているカレーです。

—— カレー屋を始めたきっかけは？  
 マシヤー もともと趣味でスパイスカレーを作っていて、ラーメン店に勤務していた時に、限定でカレーつけ麺、カレーまぜ麺を出す事がありました。その時に、お客様に喜んでいただけた事がきっかけです。その後、居酒屋で働いている時に偶然スリーフレーバーカレー(仙台市宮城野区田子)の加藤さんと知り合いました。それからは、スリーフレーバーカレーのお店で2年くらい働きながら、そこに間借りをして自分でもカレーを作り、修行をしてから、自分のお店を出す事になりました。

—— 今オススメのカレーは？  
 マシヤー 3種盛りカレーです。異なる3つのカレーを混ぜながら味の変化を楽しんでいただきたいです。オススメトッピングは唐揚げです。他にもトッピングで人気なのは温玉、炙りチーズ、カレーブルスト(ソーセージ)です。その中から2種類選んでいただけます。1番人気のトッピングは、唐揚げ+温玉です。男性の方だと唐揚げ+カレーブルスト(ソーセージ)を注文する人もいますよ。実はパニライイスもカレーにとっても合うので、試してみてください。トッピングです。

—— お店のロゴマークにもなっている猫の社長について教えてください。  
 マシヤー もともと猫が好きで、ラーメン屋のときの同僚から車のボンネットに猫がいるという連絡がきて、行ってみたら可愛かったのもううちで保護することにして、飼うことになりました。そして、マサラという名前で猫社長というので、働いています笑。好奇心旺盛で食べることも遊ぶことが大好きなのですが、とても人見知りな部分がある子です。

—— お店の外観や内装もとても楽しい雰囲気ですが、こだわりはありますか？  
 マシヤー もともとお寿司屋さんだったようで、いろいろ内装など自分たちで改装させてもらいました。本当はもっと派手にしたくて、外の看板は猫の形にくり抜いて作るうとも思っていたのですが、そこまではできなかった。なので、内装をいろいろと変えさせてもらいました。自分たちで、大好きな猫仕様にDIYしています。

—— コロナウイルス感染症の影響はありますか？  
 マシヤー コロナとオリピック関連の影響もあつてお客さんは減りそうでしたが、取材などに来ていただいてなんとか減らずに営業しています。現在は、昼と夜営業していて、夜の部の閉店を1時間早めて19時30分がラストオーダーとなっています。テイクアウトでの販売も行っていて、2種盛りカレーか1種盛りカレー+唐揚げの販売をしています。

—— 今後の展望は？  
 マシヤー カレーを通して楽しんでいただけの人を増やしたいです。皆さんに楽しんでもらえるように、イベントというか限定麺を出したり、毎月2日と22日はニヤン玉デイということで、猫の写真か猫グッズを見せるとらえば、温玉サービスをしたり、いろいろ楽しめるように工夫していきたいです。

—— 地域の皆様にメッセージをお願いします。  
 マシヤー コロナ禍でネガティブになりがちですが、安心安全を守りつつ楽しいお店作りをしていきたいです。カレーを通して、この地域を盛り上げていきたいと思っていますので、ぜひ食べに来てください。

## マシヤーラのポイント

- ・ 猫大好きな店長
- ・ 3種盛りのカレー
- ・ 10種類のトッピング



マシヤーラ  
 〒981-8004  
 宮城県仙台市泉区旭丘堤1丁目26-2  
 営業時間 11:00 ~ 14:00  
 18:00 ~ 20:00 LO  
 定休日 SNS で告知



# お金持ち以外に遺言書は関係ない!?

あおばの杜 ミニコラム

「金持ちでなければ遺言なんて書く必要がない」とお考えの方は多いのですが、司法統計のデータをみると、実際には財産が多くない方が遺族で争っているケースが多いのです。そのため、相続人が2名以上いる場合で、自宅や自社株、事業用資産等のように「確実にこの人に渡したい」という財産については、複数の相続人に散逸されないように遺言書を残しておくべきです。

実務上、よく利用される遺言書は、自筆証書遺言か公正証書遺言がほとんどです。そのうち、自筆証書遺言については、作成上の注意点は下記のとおりです。

(1)書き方のルールを守らなければ無効になる場合がある。

①タイトル、本文、日付、署名押印など全て自筆で書く必要がある。

②代筆は不可能。財産目録はパソコン等で作成可能だが、それ以外はすべて自筆で書く必要がある。

③相続発生後に、作成当時の本人の判断能力の有無や筆跡、遺言内容の解釈について、他の相続人から争われてしまう可能性がある。



あおばの杜グループ 代表 高橋英之さん

それに対して、公正証書遺言は、2人以上の証人の立ち会いのもと、公証人が案文を作成し、遺言書が最後に署名・押印して完成させます。証人や公証人が遺言内容と本人の意思をしっかりと確認した上で作成しますので、後日紛争になることも予防できます。

財産の引継ぎについて、少しでも気になる方は、相続案件実績豊富な司法書士法人あおばの杜にご相談ください。



仙台で司法書士・行政書士をお探しなら  
**司法書士法人あおばの杜**  
**行政書士事務所あおばの杜**



**0120-31-9959**

— 平日 9:00-18:00 夜間・土日 応相談 —



<https://sihoushosi.net/>

## ちよい投げ から やってみよう

まったり釣りコラム

まさかの続編として、コラムを書かせていただくことになりました。今夏は台風など悪天候が続きましたね。今回は悪天候でも行える僕の趣味を少し書かせていただきます。

雨の日は人の気配が薄れるため釣果が上がりにやすいと言われています。しかし、地面が濡れており足場が悪く、滑ってしまう可能性があり、なかなか釣りにいきません。

そんなときに僕が行っているのは、「自作仕掛け」の工作です。「え？なんで？市販の釣り仕掛けを買えばいいじゃないか？」と思われる方もいると思うのですが、僕は自作仕掛けを楽しんでいます。

僕の中の自作仕掛けの良さは、釣りに行かないときでも釣りへのモチベーションにつながるからです。作っているときは、次に釣りにいくときに「自分の作った仕掛けで何が釣れるかな？」という気持ちでワクワクします。

また、自作仕掛けはやり方がある程度決まっている部分がありますが、自作したものはオリジナルだと思っています。その仕掛けで釣れた時の喜びは市販で購入した仕掛け以上だと感じています。



先日は自作仕掛けを携え、釣りに出かけました。天気は晴天、日差しが強く日焼けをする暑さでした。友人は市販の仕掛け、僕は自作仕掛けで釣りを開始しました。最初に釣れたのは友人の仕掛けでした。イワシ、サバ、コノシロという魚を連続でヒット。

僕は友人に対して羨ましいという視線を送りながら、ひたすら自分の竿先をじっと見つめました。

《曇りのせいか汗がしたり落ちる。少し竿先が動くのを見て、「もしかしたら...!」と思い、糸を巻く。なんとマハセが釣れた!》



嬉しいですね!その後は、リュウグウハゼやアナハセが釣れました。その後マハセは、から揚げにしておいしくいただきました。

自作仕掛けも市販の仕掛けに負けず劣らず釣れるので、工作がお好きな方は是非チャレンジしてみてください。

もし、また機会があれば次の季節はアイナメやカレイを釣りに行きたいと思っています。

(釣り人・取材・構成 野村太一)

# 「自律神経を整える」

日中は暑いのに夜は肌寒くて、季節の変わり目は体温調節が難しいですね。なんだか体調がすぐれない、風邪をひきやすい…こんな時にいたりたいのが「自律神経」です。

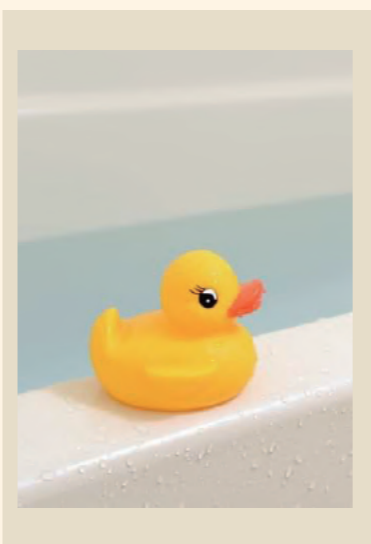
自律神経とは「交感神経」と「副交感神経」のことで、このバランスが崩れることで、頭痛、吐き気、立ちくらみ、めまい、イライラ、不眠など、様々な症状が出てきます。病名はついていないけど、なかなかよくならない体調不良は疲弊した自律神経が影響しているかもしれません。

「アロマテラピー」といえば「リラックス」と言われるほど、アロマテラピーが神経系に何らかの作用をもたらすことはイメージとして定着しています。

神経系に働く作用として、NARD JAPANでは次のように表現しています。  
(NARD) JAPAN 『ケモタイプ精油小事典』より引用)

- ・副交感神経安定作用
- ・中枢神経鎮静作用
- ・自律神経調整作用
- ・神経バランス回復作用

こちらはほんの一部の作用です。アロマの力をしながら、自律神経を整えていきましょう。



気軽にできるセルフケアをご紹介します！

【ゆつくりお風呂に浸かる】  
お湯の温度はぬるめ(40℃以下)にゆつくり入りましょう。



ぬるめのお湯につかることで、副交感神経が優位となり、血圧や心拍数・脈拍数が落ち着きます。末梢血管が拡張、消化液分泌・消化運動が促進されます。

ここでアロマを使いたいところですが…  
注意!!!

雑誌やネットでよく見かけますが、お風呂に直接アロマをポタポタたらず使い方は間違っています。手浴・足浴も同様です。お湯と精油は混ざらないため、乳化・分散させる基材(バスオイル)が必要です。

※浴槽に精油をそのまま垂らすと精油の原液が水面に浮き、精油原液に肌が直接触れることとなるため危険です。

《バスオイルがなくても芳香浴を楽しむ方法》

- ①陶器またはガラスのポウルやカップに60〜80℃程度のお湯を入れる。
- ②精油を2〜5滴垂らす。

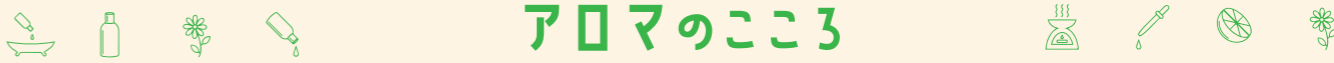


お湯の蒸気でアロマの香りを楽しめます。ゆつくり入浴する際に、スモホや本を持ち込むのではなく、ゼビポウルやカップに入れたアロマの芳香浴を置いてゆつくりとしたバスタイムをお過ごしください。

【注意事項】  
●使用の際には購入先に用法容量をご確認ください。  
●体調等に不安がある方は必ず専門家へご相談いただいてからご使用ください。

お問い合わせ先：pt.aroma.ns@gmail.com

## アロマのこころ



理学療法士  
NARDアロマアドバイザー

澁谷希望

(しづや のぞみ)

宮城県加美町出身。仙台の大学を卒業し理学療法士免許を取得後、大崎市の病院に勤務。入院・外来・訪問のリハビリテーションに従事。患者に深く寄り添うために何が必要かを考え、『糖尿病療養指導士』『NARD アロマテラピー協会認定資格』を取得。

勤務先の医師と連携し、医療の場面でアロマテラピーを取り入れたリハビリテーションを提供する。現在は、地域医療に携わりながら、講座開催や個別ケアを自身で行っている。

## ハシルビト 第9回

### 「ワラーチと靴の違い」

どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。東京オリンピックが終わって、これからはパラリンピックですね！パラリンピックでもメダルが期待されている選手がたくさんいますので楽しみです。

そして、東京オリンピックでの男子マラソンでの大迫選手は、現役引退前の最後のレースにふさわしい素晴らしい走りでしたね！感動しました！

男子マラソンメダルはケニヤのキプチョゲ選手で、史上3人目の連覇を達成しました！

キプチョゲ選手の走りは異次元の強さとも言われています。キプチョゲ選手の東京オリンピックのタイムは2位と1分以上差を開いてゴールし、2時間8分38秒。自身のもつ世界記録は2時間1分39秒です。

42.195キロという長い距離を地球上で最も早く走ることができる生き物がキプチョゲ選手ということになります(笑)

そんな異次元の走りをするキプチョゲ選手ですが、実は非公認記録ではありますが、1時間59分40秒という人類初の2時間切りを達成したことがあるということを皆さんは存知でしょうか。この話については、来月号で解説していきます。ワラーチと靴に関係してくることで、まず今回はワラーチからじっくり解説していきますね。

ナチュラルランニング・ワラーチという言葉が世の中に広まってきたことも、以前に紹介した本「BORN TO RUN」に登場するラムリと呼ばれる走る民族の影響が大きいと思います。

おさらいになりますが、メキシコの峡谷にすむ民族で「ラムリ(タラウマラ族)」という民族がいます。この民族はメキシコの奥地の岩山に住んでいて、普段、常に走って移動して生活しているという民族です。その走力は、この本の取材時のトレイルランニングのトップ選手に勝利してしまうレベルだったとのこと。

ラムリが普段履いている履物が「ワラーチ」というサンダルで、古くタイヤを自分の足の形に切って、革紐で足に結びつけただけというシンプルな作りのものでした。

筆者は、靴の機能がどんどん高くなっているはずなのに、怪我は減らないという現代の状況と、ワラーチというシンプルな履物を履いているのに、怪我もなくトップ選手に勝ってしまうラムリの人たちに興味を持ち、取材をしています。

ここから先は本には書いていないので、私の考えになるのですが、ワラーチと靴の1番大きな違いは、ヒールの高さがないことだと思っています。人は、本来裸足で歩くような身体の構造になつていると考ええると、履物は平らであるべきなのではないかと思えます。

しかし、靴の構造としてほとんどの靴がつま先より踵の方が1cm〜1.5cm高くなっています。これは「ドロップ」と呼ばれる構造で、ほとんどの靴に採用されている構造です。

この「ドロップ」が何の目的にあるかという、「重心を前に移動しやすくするための構造」と言えます。

簡単にいうと、「歩きやすくするために体重を前に持つ」「構造」ということです。

この構造のおかげで、靴を履くと歩きやすくなるということです。

つまり、「ドロップは」歩きやすい靴のためには必要な構造ということになります。

では、靴を履かない場合は、どうやって重心を前に持つていくのでしょうか。

答えは「骨盤と背骨」です。ここを説明すると長くなるので、今は「歩く」ときは身体全体が大切」というくらいに覚えておいてください。

そう考えると、ドロップがある靴↓骨盤と背骨を使わなくても靴が助けてくれるとなると、骨盤と背骨がサポートしそうでいいですね。逆にはワラーチを履いて、上手に歩くことができる、走ることができるという状態になれば、身体全体がバランス良く動くようになっていけると言えるかもしれません。

また、以前にも少し紹介しましたが、ドロップがない靴を「ゼロドロップシューズ」と言います。ゼロドロップシューズと検索するといろいろ出てくると言えます。

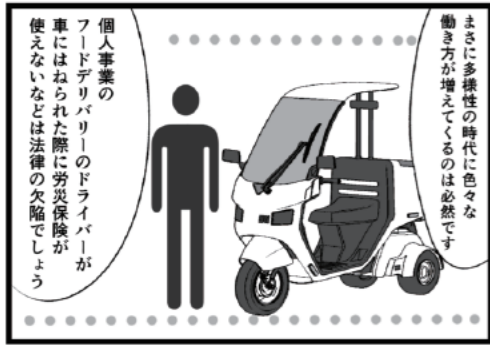
ゼロドロップシューズの感覚もとても面白いので、ぜひ試してみてください。

今回は、「キプチョゲ選手と靴」です！それではまた！

プロフィール  
高橋 広(タカハシ ヒロシ)



ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ボディワーカー/理学療法士  
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛み状態が変わることを経験し、追求していくようになる。現在では、ワラーチで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ボディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。



画：事務局 大原

最低賃金の引き上げとともに、社会保険料の負担増、年5日の有給消化義務、そして働き方改革など、雇用に対しての会社の負担は年々増えています。

そこで需要が増えているのが、フリーランスと言われる人々です。企業と雇用関係ではなく、業務委託という請負のかたちで仕事をする彼らは、いわゆる「労働者」ではあ

最低賃金の引き上げが止まりません。政府は早期に時給1,000円の実現を目指していますが、宮城県をはじめ東北は、全国的に最低賃金が低い水準です。今年10月から目安で28円上がるため、宮城県は現在の825円から850円程度にはなると思われます。月給ベースだと148,000円くらいが最低賃金を下回らないラインになってくるでしょう。

現在、フリーランス人口は400万人程度ですが、将来的には1,200万人と3倍になると予想されています。しかしながら、請負のフードデリバリーのドライバーは、業務委託と労働契約の微妙な境目とも言える職業で、交通事故のリスクも高いため、ケガをした場合に補償されることが問題でした。そこで、厚労省の諮問機関である労働政策審議会で議論した結果、9月以降に、個人で労災に加入できるようになります。



KOMACHI 労務事務所  
代表 宮崎 秀一郎  
宮城県仙台市青葉区二日町13-26 ネオハイツ勾当台606  
TEL 022-707-8965 FAX 022-707-6963

気になる労務の最新情報  
KOMACHI 労務事務所

ためになる情報が盛りだくさん  
QRコード  
komachi-roumu.com

【最低賃金引き上げとフリーランスの労災】



ボディメイクトレーナー  
Hiroの  
キン肉料理教室

2人前の分量

～カレー用～

- ・白米 200g
- ・豚ひき肉 150g
- ・固形カレールウ 2片
- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ(小) 2個
- ・ラー油 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩 少々
- ・水 400cc
- ・しょうが 適量
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
- ・乾燥パセリ お好みで

～トッピング用～

- ・オクラ 適量
- ・かぼちゃ 適量
- ・ミニトマト 2個
- ・卵 1個
- ・鳥もも肉 100g
- ・塩こしょう 適量
- ・コンソメ顆粒 小さじ1



調理手順

ヘタを取ったオクラと卵を予め茹でておく。茹でる時間はオクラは3分、卵は7分ほどが目安。耐熱容器に、薄切りにしたかぼちゃと、皮を剥き一口大に切ったじゃがいも入れ700wに設定したレンジで6分加熱する。

鶏もも肉は皮を取り除き一口大に切っておく。鶏もも肉をフライパンで炒めて、塩こしょうで味付けする。肉からじんわりと油が出てきたところで、オクラ、かぼちゃ、ミニトマト(ヘタをとったもの)をフライパンに入れ、コンソメを入れ全体的に軽く焦げ目がつくまで熱する。鶏もも肉と野菜を炒めたら、皿に移しラップをかける。

フライパンにオリーブオイルとラー油をいれ、みじん切りにした玉ねぎに塩を振り炒める。玉ねぎが茶色になってきたら、豚ひき肉、レンジで加熱したじゃがいも、しょうが、塩こしょう、コンソメを加え、ひき肉に火が通るまで炒める。

炒めた玉ねぎと豚ひき肉に、水とカレールウを加えて全体にトロミがつくまで10分ほど煮込む。

深めの皿に炊飯した白米をよそい、カレーをかける。最後に、ご飯に乾燥パセリを振り、トッピング用の鶏もも肉と野菜、半分に切ったゆで卵をのせて完成。

夏といえば無性に食べたくなるカレー。今回紹介するのは、隠し味にコンソメを加えた旨味たっぷりのキーマカレーです！

洋風ベースのキーマカレーはあっさりとした味わいでありながらも、深いコクを感じられる美味しさに仕上がっています！栄養たっぷりのキーマカレーで、カラダを元気にしましょう！

絶品！

夏野菜のキーマカレーはスパイスが止まらない美味しさで最高。

暑い夏にはどうしても食べたくなる料理といえばカレーです。特にキーマカレーは、具材が細かく柔らかくなるほど煮込まれているため、飲み物と思ってしまうほどスルスル喉を通ります。カラダの免疫力を保つビタミンが豊富な野菜と、タンパク質をしっかりと摂れる鶏もも肉もトッピングされているので飽きずに美味しく食べることが出来ます。カレーで栄養を補って残暑を乗り切りたいですね！





# ヒバリのこころ

発行元  
株式会社ひばり



株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、  
感染予防対策を徹底しております。



指定訪問看護ステーション

## ひばり訪問看護ステーション

所在地 〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIPビル2F

TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <http://hibari-nurse.main.jp/>



指定訪問看護ステーション

## リハナーステーション古川

所在地 〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913

<http://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方、  へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。(掲載には審査がございます。)