

ひばりの人生応援フリーペーパー

# ヒバリのこころ



2021.11  
Vol.11

## Contents

- 実際の現場にふれる 地域包括ケア
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム
- しっぽの気持ち
- みんなの写真館
- しきたりミニ辞典
- カレーコラム
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- 筋肉料理教室
- KOMACHI 労務事務所



スタート

10月某日  
のスケジュール

### 8:30 朝のオンラインミーティング

岩出山のコンビニで集合。天気も良くて、訪問日和でした！コンビニ集合というのが訪問らしいです（笑）

毎朝行う ZOOM ミーティングにも参加していただきました！



### 9:00 リハビリ見学 2 件

車で移動し、鳴子方面へ。毎週木曜日の午前中は鳴子エリアを訪問しています！

鳴子では脳血管疾患の方のリハビリを見学していただき、その後は腰部脊柱管狭窄症の手術をした方のリハビリを見学していただきました！



## 訪問看護ステーション リハナースステーション古川 【実際の現場にふれる】 地域包括ケア

「認定看護管理者教育課程  
セカンドレベル施設実習」として、  
大崎市民病院 整形外科 病棟看護師長  
佐藤里美 師長をお迎えしました。

### 11:20 ケアマネとの情報共有

鳴子の居宅介護支援事業所ケアトラストさんに立ち寄り、新規の方の情報共有と現在利用されている方の状況報告をしました。佐藤師長もご紹介させていただき、総合病院と地域医療の連携についてもお話ししました。とても深いお話ができて、「今後は顔の見える連携をしていきましょう！」という形で新たな連携もできました！



とても内容の濃い 1 日となったと思います。あまり時間に余裕もなかったので忙しかったかと思いますが、在宅医療、在宅リハビリの実際を知ってもらうことができ、私たちも感謝しております。

今後も地域で連携していきながら、地域の皆さんをサポートする一助となれば幸いです。今後ともよろしく願いいたします。

最後に佐藤師長から素敵なお話をいただいたので、掲載させていただきます。本当にありがとうございました！



### 12:20 リハナでお昼休憩

お昼休み。古川事務所で弊社の代表から在宅医療についてお話ししながら昼食をとります。感染対策もバッチリです！

### 14:00 サービス担当者会議と訪問看護の現場を見学

鹿島台エリアで新規利用者様の担当者会議へ参加。病院から退院後の在宅でのリハビリの開始までの流れを見学していただきました。

その後、そのまま鹿島台で圧迫骨折でコルセットを装着している利用者様の在宅でのリハビリを見学しました。

15:40～美里町エリアで精神科訪問看護を見学。利用者様にも許可をいただき、精神科の利用者様とお話も

佐藤師長から  
あたたかいメッセージを  
いただきました！

この度は、認定管理者教育課程セカンドレベル統合実習を受け入れていただきありがとうございます。

今回、希望させていただいた実習内容をすべて取り入れられたスケジュールに緊張とワクワク感を抱きながら同行させていただきました。在宅リハビリでは、利用者の将来を見据え、利用者に合わせて寄り添うリハビリの実際を見ることができました。利用者の生活圏内に出向きサービスを提供するためには、利用者との信頼関係を築くことが絶対条件だと感じました。実習を担当していただいた高橋さんだけではなく、他の理学療法士の方や看護師さんも信頼関係を築き、利用者の方と良い関係でいられると思いました。

また、在宅リハビリは、新しく取り入れる補助用具だけでなく、今ある物をいかに工夫し効果的に、安全に使用続けるかも重要であると学びました。さらには、居宅介護支援事務所の方と話す機会を作っていただいたことは、今後の顔の見える関係につながると感じました。

医療と介護などの多職種や地域とのつながりを大切にしているリハナースの皆様の思いをリスペクトいたします。

この学びを自部署のスタッフや院内全体にフィードバックし、効果的な地域連携につなげていきたいと思っています。

貴重な時間と経験をありがとうございました。貴施設のますますの発展をお祈り申し上げます。本当にありがとうございました。

大崎市民病院 佐藤里美



### 16:30 小児のリハビリを見学

美里町エリアで小児のリハビリを見学。小児のリハビリは病院でもなかなか見学することができないと思うので、在宅ではどのようなリハビリを行っているか、実際にみてもらいました。



ゴール



# 今月のスパイス（クミン）

【健康効果】

・消化促進

油を多用するインドカレーで胃もたれが少ない理由の一つにクミンの消化促進作用が考えられています。

・お腹のガスを排出させる（駆風作用）

インド料理のレシピで、いも類とクミンの組み合わせが多い理由は、ガスが溜まりやすいでんぷん質とクミンの駆風作用の相性が身体に良い事をインド人は体験的に知っているのではと思っています。

・減塩効果

クミンの独特の渋みには減塩効果がある事が知られています。僕自身、カレーの仕上げで物足りなさを感じたらパウダーにしたクミンを少々加えて加熱する事で、塩味を足さずに味が決まる事がよくあります。



【使い方】  
ホール（原形）で使う場合

植物油に入れて加熱し香り成分を油に移した香味オイルをつくります。そのオイルで野菜やお肉などの具材を炒める事が一般的な使い方。噛んだ時に口の中に広がるほろ苦さが良いアクセントになります。また、加熱した香味オイルを完成したカレーの上にかける方法も「ジュワッ！」とした音と共にグツと本格的な仕上がりになります。

パウダーで使う場合

市販されているクミンパウダーはカレーの香り付けに使用される事が一般的ですが、より香りを強調させているのならホールを乾煎りしてコーヒーマイルなどで粉にして使うのがオススメ。

カレーのみならず和・洋・中の煮物や炒め物の仕上げにひとつまみ振りかけてみるだけで風味の変化が楽しめます。また、クミンとブラックペッパーを2:1の割合で乾煎りしミルで粉にすれば即席ガラムマサラとしてカレーの仕上げに活用できます。



3 FLAVOR CURRY 店主加藤がスパイスを一つピックアップし、主観であれこれと語りま

す。それぞれのスパイスは一言では語れないほど多くの魅力がありますので、ここではザックリと。気軽に読んで、もしよかったらいつも作る料理に取り入れて頂けたら嬉しいです。



3 FLAVOR CURRY  
公式インスタを  
CHECK!



## 11月の カレーメニュー

- ・特製チキンカレー
- ・かぶの赤みそキーマカレー
- ・れんこんとカリフラワーのクリームカレー

今回は【いのちの舌】という希少な銘柄のお米が新米で手に入ったので、それに合わせたカレーをイメージしました。

## 新コーナー

# しっぽのきもち

初めまして。

今月から『しっぽのキモチ』というコラムを書く予定です。このコラムでは『いのちを大切にすることを育てる』をテーマに、動物愛護や最近話題のアニマルウェルフェアの情報などを中心に紹介していきたいと思っています。

このテーマですが、私の知り合いで、宮城県の野生動物の救護活動をしている方が、昔からおっしゃっている言葉です。

私もこの言葉を聴き、とても大切なことで、今の自分の考えにもぴったりの思い、私の中でテーマとなっています。

今回は初めてなので、私の自己紹介から始めていきたいと思っています。

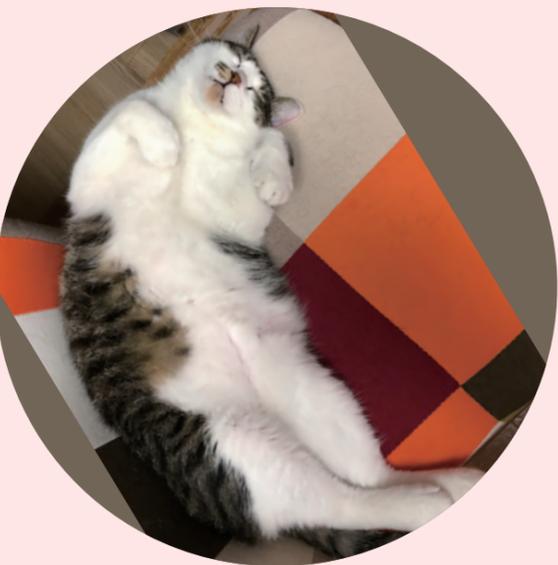


私が動物を助けたいと思ったのは保育園の頃で、その頃私の家では、犬をたくさん飼っていました。昔は捨て犬も多かったので、見つかるたびに可哀想で拾ってきたり、母に怒られていました。

その後、動物は好きだったのですが、成長するにつれて少し距離ができていました。6年前に道路の真ん中で、カラスに狙われて、鳴いている子猫を見つけました。そのとき、その子猫を保護したことがきっかけで、動物を助けたいという気持ちになりました。

それから、いろいろ情報を調べたり、動物愛護団体の話をしているうちに、現在の社会と動物との問題を痛感していきました。

もともと自分でもできることがないかと思ひ、現在はボランティア活動として、保護猫活動や、NPO野良猫の避妊去勢活動※後々解説していきます）をメインで行っています。



最近ではテレビでも芸能人の方たちが動物の問題を取り上げていて、世の中の考え方も少しずつ変わってきているのかなと感じています。しかし、実際に現場で動くときまだまだ認知度も低く、問題も山積みです。

これからは、このような場にいるいろいろなお話をさせていただいて、少しでも皆さんに知っていただければ嬉しいです。

最後に『さくらみみ猫』について簡単に紹介します。

『さくらみみ猫』は耳をく字にカットしている猫のことです。なんのためにカットしているかという点と『避妊去勢手術を受けている猫』の目印のためです。『なんで耳をカットしなければいけないの？痛そう！』と、よく話題になることがありますので、詳しくは来月号でお伝えしたいと思います。

写真はウチの保護猫のぶくです。頭のいい子で、ウチの猫のリーダーです。お手もします笑)





画：事務局 大原

雇用関係の助成金を受給することは、返済不要というだけではなく労務管理が整うことが効用のひとつとして挙げられます。

法律を上回る制度を導入したり、会社で整備することによって受けることが多い助成金ですが、特に雇用関係のものは、適切な労務管理ができていないことが前提となります。つまり、就業規則の制定・届出や出勤簿、賃金台帳の調整、労働条件通知書(雇用契約書)の取り交しが必要になります。

これまで、口頭で労働契約を結んでいるだけだったり、賃金台帳を作成していない、出勤簿すら実はつけていなかった...という会社も、助成金を受給する際には、きちんと労務管理をしなければなりません。

助成金は、あくまで会社にお金をあげるわけではなく、従業員さんの待遇改善の原資や、整備費用の補助として活用されるべきものです。適正な労務管理体制を整えることがまず先決です。

それによって「うちの会社はきちんとできている。」という従業員さんの安心感が増し、それが仕事をする上での満足につながり、仕事に集中できる環境が整うことでパフォーマンスが向上します。

助成金は、「もたらして終わり」ではなく、それを上手に活用することで、良い循環を生み出して欲しいと思います。



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

人事から会社への価値を提供する  
仙台的な社会保険労務士事務所

KOMACHI労務事務所は、人事評価制度の構築、労使間トラブルの未然防止、雇用関係の助成金の申請など、「人事」に関するコンサルティングを通じて、会社への「価値」を提供する、仙台的な社会保険労務士事務所です。

## 【助成金の効用・メリット】

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



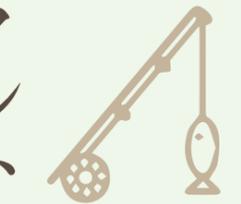
komachi-roumu.com



まったり釣りコラム  
ちよい投げ  
から  
やってみよう

今が旬

## 「カレイ釣り」のポイント



紅葉の艶やかな季節、冬はもうすぐそこまで来ているようですが、皆さんいかがお過ごしですか？

今回は、秋の魚についての話をさせていただきます。秋の魚と言ったら皆さんは何を思い浮かべますか？私は釣りを始めてから秋の魚と言えば、「カレイ」です！その理由は2つあります。

1つ目は堤防などから投げ釣りをしても、釣れることが多い時期だからです。その理由としてカレイは12月半ばから産卵をするため、10月から11月頃に産卵準備として浅瀬にやってくるからです。

2つ目は、産卵のために栄養を蓄えており、脂がのった良いカレイが釣れる時期だからです。

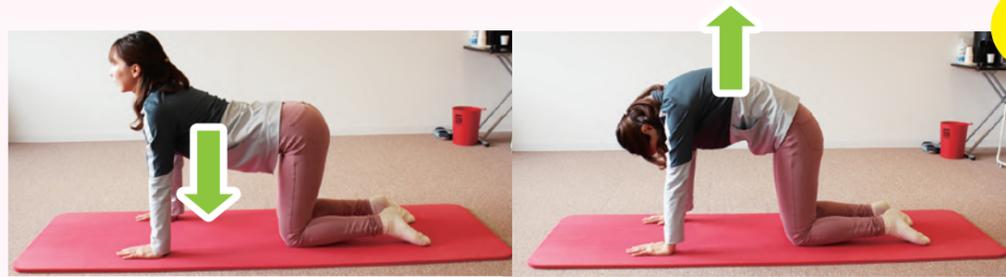
この2つの理由から、秋釣りとして僕はカレイをおすすめします。自分で釣ったカレイの煮つけは、格別です！

カレイ釣りのポイントについて少し説明したいと思います。

カレイは餌(針)を飲み込むまでに時間がかかります。そのため、最初に竿が反応してからすぐに竿を上げるのではなく、数回反応があるのを待ちます。そして、しっかりと餌(針)を飲み込ませてから竿を上げると釣りやすいかと思えます。また、餌は青イソメや匂いの強い岩イソメなどを付けて釣ります。私は今年もカレイを狙いに行きたいと思えます。今回はおすすめの料理についてお話しさせていただきます。

(釣り人・取材・構成 野村太一)





1

ストレッチの重要なポイント  
 ①できるだけゆっくり行うこと  
 ②呼吸と背骨の動きを同時に行うこと

※注意点  
 四つ這いを取った時に肩の痛みを感じる場合は運動を中止してください

①四つ這い姿勢をとります。  
 まず、両手で床をおしながら5秒間かけて背中を丸めます。(ゆっくり息を吸いながら行います)  
 次に床を押しながら5秒間かけて背中を伸ばしていきます。(ゆっくり息を吐きながら行います)これを3~5回繰り返しましょう。

3

③次に①の四つ這いのまま左側に体重をよせて背中が左側にシフトさせた状態を作ります。  
 この姿勢で先ほどと同じ手順でゆっくり背中を丸める→伸ばすを5秒間ずつおこなってください。(呼吸も①と同様)これを3~5回繰り返しましょう。



左にシフトして上下運動 真ん中で上下運動 右にシフトして上下運動

2

② ①の四つ這いのまま右側に体重をよせて背中が右側にシフトさせた状態を作ります。  
 この姿勢で先ほどと同じ手順でゆっくり背中を丸める→伸ばすを5秒間ずつおこなってください。(呼吸も①と同様)これを3~5回繰り返しましょう。

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



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います。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ただけはと思っています。

※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ります。  
 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ください。  
 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！

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

体感してみましょう

こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。  
 今回は今までの立位とは違い四つ這い姿勢にて肩甲骨と胸椎・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。  
 四つ這いは手と膝から下を地面に行うため肋骨から背骨をより大きく可動させることができる姿勢の一つとなります。

検査1

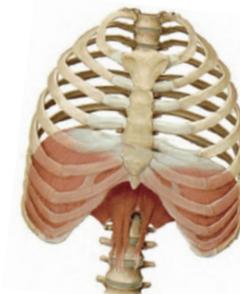


検査方法  
 (肩甲骨と背骨・肋骨がしっかりと連動して動いているかを確認テスト)  
 ①立った状態で上半身を後ろにひねってみましょう。  
 腰や背中に張りがいないか、どこまで後ろが見えるかを確認してください。

検査2



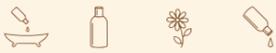
②両肩をあげてどれくらい軽く挙がるかと角度をおよその角度を確認してみてください。



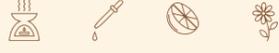
Excise

Excise

Excise



# アロマのこころ



ディフューザーは他にも、オイルディフューザー（オイルポットを直接取り付ける）、アロマランプ（熱して芳香）、アロマストーン（滴下して芳香）など芳香浴として楽しむ方法はたくさんあります。

オイルディフューザーは使い方が簡単、給水の手間がかららないため手軽ということで広まっていますが、アロマの消費も早くコストがかかることや専用として販売しているアロマの品質が心配です…

※個人的な感想です。

アロマディフューザーは種類が豊富にあります。一般的なもの、水を超音波で振動させて、ミストが出るタイプのディフューザーです。USB 接続の小さなディフューザーもあるので、お仕事中のデスクでも気軽に使用できます。デスクで使用するときは、集中力向上が期待できるアロマがオススメです！リラククス作用も欲しいですね…

自分の好きな香りと期待したい作用でアロマをブレンドすると【集中力が上がって・感染症が予防できて・リラククスできるアロマ】も作ることができますよ！

どのアロマを買っていいのか分からない…という方はお気軽にご相談ください。

本格的な寒さと空気が乾燥する冬は、風邪などの感染症が流行しやすい季節です。夏場はお休みしていたディフューザーも、そろそろ出番です！加湿をしながら好きな香りでも感染対策をしていきましょう。

## 「冬の感染症対策とアロマセラピー」

乾燥する季節でもあるので、私はお水を入れるタイプのディフューザーをオススメします！お水は入れっぱなしにせず、毎日交換してください。アロマの滴数は好みで、できれば2〜3種類をその日の気分やブレンドしながら使用すると体調に合わせた使い方ができます。

柑橘系のアロマは使用期限が短いので、開封後はできるだけ早めにお使いください。もしもいつ開けたか分からないアロマが自宅にある方は、ディフューザーといえど、鼻から体内に吸収することになるので使用は控えていただければと思います。

アロマがお好きな方には有名な「ティートゥーリー」は、感染症予防に有用とされています。禁忌がないため使用しやすく、多くの場面で使用されています。

ラベンダー、ペパーミント、ユーカリ、柑橘系の香りと相性が良いので、ぜひ取り入れてみてくださいね。



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 アロマセラピー協会認定資格』を取得。  
勤務先の医師と連携し、医療の場でアロマセ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。

### 【ティートゥーリー】

経皮・経口作用:  
抗菌作用、抗ウイルス作用、抗真菌作用、免疫調整作用 他

嗅覚作用:  
精神安定作用、精神強化作用、精神高揚作用 他

(NARD JAPAN 『ケモタイプ精油小事典』より引用)



詳しく聞きたい！使ってみたい！次回はこういうテーマが良い！など質問・感想お待ちしております。

ホームページ

<http://aromareha.strikingly.com/>

お問い合わせ先: pt.aroma.ns@gmail.com

【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してからご使用ください。

## ハシルビト 第11回

### 「キプチヨゲ選手と靴②」

どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。  
先月号では、フルマラソン2時間切りを達成したことがあるキプチヨゲ選手についてのお話と2時間切りを達成したときに履いていたナイキの厚底シューズに少し触れていきました。

今月は、そのナイキのシューズとワラーチについての話です。

カーボンプレート入りのナイキの厚底シューズですが、実際に履いて走ると一定のポイントで着地することで、カーボンプレートの推進力を上手に利用することができ、より脚を前に押し出してくれるような感覚を得ることが出来ます。

この「一定のポイント」という部分が大切で、そのポイントは「前足部」となります。

この前足部での着地で走ると「フォアフット走法」と呼びますが、このフォアフット走法は実はワラーチや裸足で走るときに必ず必要になってくる走法になります。この走り方ができない状態でワラーチや裸足で走ると踵が痛くなってしまう、走ることができません。



もちろんキプチヨゲ選手もフォアフット走法でフルマラソンを走っています。

ナイキのハイテクシューズを履いた走り方とワラーチや裸足のような身体の機能だけに頼る走り方。どちらも正反対のように見えるのですが、実は目指しているところは人の本来の走り方である、「フォアフット走法」を可能にすることなのです。

最新機能を使って、人の本来の走り方を可能にするか？自分の身体の機能を使って、人の本来の走り方を可能にするか？どちらも目指しているところは「緒なので、その人にとって必要な方を選ぶといいですね！」

私は自然な走り方を求めていたのでワラーチや裸足でしたが、スピードを求めるなら、ナイキの厚底シューズを履いて走る方が速いということです。

今回は、キプチヨゲ選手の履いているハイテクシューズと裸足やワラーチとの共通点について解説しました。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/ポディワーカー/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の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、ポ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。





毎年、十一月の酉(とり)の日に、鷲(おおとり)神社(大鳥神社ともいう)で行われる祭礼を「おとりさま」と呼び、この日には神社の境内に市が立つので「酉の市」と呼ばれてきました。

鷲神社はもともと武運長久の神として、武士の信仰を集めていましたが、江戸時代になつて祭礼の市で農耕具を並べたところ、「福をかき集める」「金銀をかき集める」縁起物として、特に熊手が人気品となりました。

さらに、七福神、お多福面、宝船などの縁起物や、黄金餅という栗餅、茹でたヤツガシラ(サトイモの一種で、「八人の頭になれる」という縁起物)なども酉の市で売られるようになり、武運長久の神としてより、商売繁盛や開運の神として広く信仰されるようになっていきました。

酉の市ではこうした縁起物は「安く買うほど縁起がいい」ということで、売り手と買い手の間で値段のかけひきが盛んに行われます。そして、商談が成立すると威勢のよい三本締めの手拍子が響くのも酉の市ならではの風景です。



ちなみに、暦の上で十一月に酉の日が二回くる年と三回くる年があり、「三の酉まである年は火事が多い」といわれます。

これはひと月に三回も祭礼が立つということと、日常生活がゆるまないように気を引き締める意味合いがあったと思われる。

「日本のしきたり」(青春新書)より

## 【酉の市】

とりのいち

## 熊手が売られるようになった理由



ボディメイクトレーナー

Hiroの

## キン肉料理教室

牛肉で代謝UP!  
食欲そそるチンジャオロース



### 1人前の分量

・牛肉小間切れ	100g
・細切りタケノコ(水煮)	100g
・ピーマン	2個
・ごま油	大さじ1
・にんにくチューブ	小さじ1
・しょうがチューブ	小さじ1
・小麦粉	大さじ1
・お酒	大さじ2
・醤油	大さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1
・オイスターソース	小さじ1
・ブラックペッパー	お好み



### 調理手順

1. ピーマンのヘタ部分を切り落とし中のわたをスプーンを使いとる。上からつぶして平らにした後、細切りにする。
2. フライパンに牛肉と小麦粉、にんにくとしょうがチューブ、ごま油を入れ火を点けないまま全体的に絡めていく。
3. 肉に調味料が全体的に絡んだところで点火し、ほぐしながら中火で炒める。肉に火が通ったタイミングで細切りにしたピーマンと、タケノコの水煮を加えて全体的に火が通るまで更に炒める。
4. お酒、醤油、鶏ガラスープの素、オイスターソースを順に加えて完成です。お好みでブラックペッパーを加えてもピリっと味が引き締まりおいしいですよ。

牛肉に含まれるカルニチンというアミノ酸が脂肪燃焼に効果的なのはご存知でしょうか。脂肪を体の中で運搬しエネルギーとして使う際にサポートしてくれるの

がカルニチンです。今回は、脂肪燃焼効果もある牛肉を使って中華の定番料理であるチンジャオロースを紹介しましょう!

## 牛肉を食べて脂肪燃焼!! 食欲そそるチンジャオロース

中華の定番料理「チンジャオロース」食欲そそる美味しさでクセになります!

チンジャオロースは、ごま油の風味が香り食欲そそる中華料理です。ひとくち食べたなら、箸が止まらなくなるかと間違いなしです。

食材として使われる牛肉には、カルニチンが含まれており脂肪燃焼に効果を発揮してくれます。

ダイエット中に思うように脂肪が減りにくい方は、適度に食生活へ取り入れてみるのも良いですね。





タイトル:北アルプス穂高連峰  
ニックネーム:MOUSE ON TRAIL



## Minna no Shashinkan



タイトル:G-SHOCK  
ニックネーム:オザキ  
コメント:昔から仕事で愛用している時計です。

## みんなの 写真館

このコーナーにのりた方、写真をください!  
自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真  
などなど、お待ちしております♥

[kabu.hibari28@gmail.com](mailto:kabu.hibari28@gmail.com)

メールに画像を添付して送ってください。  
ニックネーム・写真のタイトル・コメントが  
ございましたら、メール本文にてお知らせ  
ください。お待ちしております!



タイトル:手作り納豆  
ニックネーム:自然栽培さん  
コメント:無農薬で育てた大豆を無農薬で育てた稲の藁で包み込んで、  
自然の納豆菌で作った納豆です。  
昨年の「納豆ワークショップ」で作りました。  
味は野生の納豆菌だけあって、とってもワイルドな味でした(笑)



## みんなの 写真館



タイトル:今年の無農薬田んぼ  
ニックネーム:  
コメント:今年も無農薬のお米がたくさん実りました。



タイトル:お通り沢  
ニックネーム:つくい  
コメント:山形県の山寺と高瀬地区を結ぶ古い道です。  
円仁というお坊さんが山寺へ抜けるために通った道だそうです。  
今も道標代わりの石碑が数多く残る信仰の道で、地元の郷土研究会の方が整備してくださっています。  
かわいい古道ですが知名度がまだまだ(だと個人的に思っています笑)なので是非広めて頂きたいです!

## みんなの 写真館



タイトル:F1 宇宙戦艦ヤマト2199  
ニックネーム:あぶとも  
コメント:2015年にイオンモール名取に展示してありました。

ヒバリのこころ  
発行元  
よりそう ひばり  
株式会社ひばり

ヒバリのこころ

読者アンケート実施中

前月号ではたくさんのご意見  
ありがとうございました。  
今月もアンケートを実施しますので  
よろしくお願いいたします。



アンケート専用  
WEBフォーム



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、 [kabu.hibari@gmail.com](mailto:kabu.hibari@gmail.com) 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。)

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 <https://hibari-nurse.com>



指定訪問看護ステーション

リハナースステーション古川

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 <https://hibariful.net/>

