

地域包括ケア・フリーペーパー

# ヒバリのこころ



2022.11

Vol.23

## Contents

- なの花薬局南吉成店
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て
- 鳴子福祉用具
- インプロコラム「人生は即興だ」
- アロマのこころ
- ハシルヒトの気になる人物紹介
- テラコ体操
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシルヒト
- みんなの写真館







**なの花薬局 南吉成店**  
**株式会社なの花東北**

事業部課長 十枝内正哉様  
 管理者 薬剤師 池田里奈様

Q1:なの花薬局について教えてください。

A:なの花薬局はメディカルシステムネットワークグループの保険薬局で北海道から九州にわたり427店舗あります。ドラッグストアも含めると440店舗となります。我々の花東北はその名の通り東北地域で活動しており、青森県15店舗 岩手県1店舗 宮城県5店舗 福島県3店舗の合計24店舗で活動しております。宮城県では仙台市3店舗、名取市・大崎市は各1店舗ずつあります。

Q2:地域連携薬局とはどのような薬局でしょうか？

A:様々な地域貢献をしている薬局が県によって認定された薬局です。そのため地域に貢献しているとみなされる8項目の要件を満たすことが必要で、高齢者や障がいのある方に配慮した施設の構造、多職種の方との情報共有、お薬を安定して供給できること、無菌調剤が実施できる体制、継続して常勤の薬剤師が在籍していること、地域包括ケア等への研修会の定期的な参加、多職種の連携会議への継続した参加などがあります。全国のなの花薬局で約60店舗が認定を受けています。南吉成店も認定を受けられるように体制整備を進めています。

Q3:かかりつけ薬剤師制度について教えてください。

A:かかりつけ薬剤師とは薬局を継続して利用していただける患者さまに、信頼を寄せる1人の薬剤師を指名してもらう制度です。南吉成店でも何件か同意していただいております。メリットとしては、整形外科や内科など複数の病院からお薬をもらっている場合や、健康食品、一般用医薬品(OTC医薬品)、サプリメント等を購入された場合に、薬の飲み合わせなどをチェックすることができたり、お薬の管理、相談をすることができたり、かかりつけ薬剤師になるためには要件があり、研修の実施や地域に貢献する活動、1年以上の在籍など地域に根差した薬剤師でないとかかりつけ薬剤師の資格はとれないようになっていきます。南吉成店でも資格を取得するため研修会や地域活動に参加しております。

Q4:薬剤師の在宅訪問について教えてください。

A:薬剤師の在宅訪問は患者さまのご自宅やご入居先に薬剤師が訪問し、医師の処方箋をもとにお薬のセットや薬学的管理を行います。今後到達する団塊世代が後期高齢者となる中で、自宅もしくは施設で療養される方が増えることは予測されております。薬剤師の訪問は医師の指示と患者さまの希望があればスタートでき、なの花薬局南吉成店でも実施しております。例えば、一人で薬局に行くのが困難な方やお薬の管理や服用に困っている方、「あれ薬飲んだかな?」とお薬を飲み忘れてしまつ方、お薬の種類が多くて混乱してしまつ方へ、薬剤師が訪問することで患者さまに最適な薬物療法ができるようにサポートさせていただきます。基本的には月に4回まで訪問できるようにしております。

Q5:今後の展望は？

A:これからの薬局は患者さまが選択する時代になっていくと思います。接遇・対応力・安心感は当然として患者さまに選ばれる薬局として、地域にどう貢献するかを検討し実行することが必要だと考えております。地域薬局として単に薬を渡すだけの場ではなく、処方箋がなくても、体調や健康に関して気軽に相談できる場所になる。その日々のやりとりの中で患者さまから信頼を得ることで、「近くになの花薬局があつて良かった!」と感じていただけたらと思います。ホスピタリティを持って接することで患者さまに喜んで頂き、私たちもその姿をみてやりがいを見出し向上する。それを継続することで患者さまに選ばれる薬局になりたいと思います。

Q6:地域の皆様へメッセージをお願いします。

A:これからは健康や医療に関して多くの情報の中から自分に合った正しいものを選び、活用することが病気の予防や健康寿命を延ばすには必要になってくると思います。我々も先日、地域包括支援センターの方々が実施したような健康イベントのお手伝いをしながら、様々な情報を発信し地域の皆様に貢献できるような活動をしたいと考えております。気軽に相談できる窓口として取り組んで参りますので、これからもなの花薬局をよろしくお願いたします。



【なの花薬局 宮城県店舗】  
 QRコードから確認できます。

- エスパル仙台店
- 青葉中央店
- 南吉成店
- たじり店
- 名取熊野堂店







織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

## 青木シヤナ 『思い込みとサヨナラを』

重度発達凸凹息子君との休日。

今は第二次成長期でイライラしやすい時期ですが、そんな中でのホルモンが穏やかな日曜日は母も息子と共にリフレッシュを楽しめるチャンスデー！

先日、息子と震災以来となる地元の海を楽しむに行ってきましたよ。

「りょうちゃん、今日はボート乗りに行こうか？」の問いかけにも笑顔で「うん！」の反応があるだけで何だか嬉しい気持ちに。もしかしたら現地でご機嫌急変でもとにかく向かってみる事に。考えてみれば、幼い頃からこれの繰り返しかもしれないですね。

家から出て車の中で断念した日。返事直後の？。大きな「嫌です！」母の本音は「えー？！」と叫びたい日。

現場到着からの数秒で退散した日。「楽しめてる！」と安心していたら「たすけてー！」と大声で叫び続けられた日。

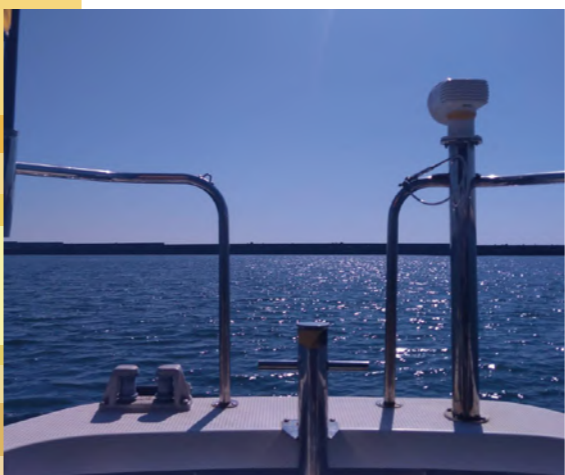
ある意味、沢山の経験と思いが積み重なって心が折れては、また進みの繰り返し。

この日は海もボートもとても気持ち良かったのか乗っていても、終わってからも大笑いの笑顔で声を出して喜んでくれました。インスタグラムでは動画で公開中ですよ。

私が見下して、興味をもってもらえそうと感じたことは行ってみる！美味しかったと感じた物は一緒に食べてみたりもしています。

知らないから興味がないのか？体験していないから興味がないのか？はたまた経験しても興味があわなかったことも山ほどあるけれど、やっぱり共に一緒にやってみるのは母なのかもしれないですね。

息子、いつも付き合ってくれてありがとう。



インスタはこちらから



## インプロコラム 『人生は即興だ』

インプロ仙台 代表 山本カ(りつきー)・吉川千恵子

こんにちはー子どものころ横浜に住んでいたのが、横浜家系ラーメンが大好きなりつきーです。ラーメンは奥が深く、チェーン店でもお店によって少しずつ味が違うので、いろいろな場所のお店をめぐるって楽しんでいます。

9月号の「コラム」を読んで、さっそく箸を使った「コミュニケーションゲーム」をやってみました！という声をいただきました。理学療法士の方が体操と組み合わせせて、片足立ちなどのアレンジを加えてチャレンジしたそうです。とても盛り上がりつつ長い時間楽しんだそうです。うれしいですね。みんながチャレンジしたい。今回はさらに、箸が縦向きになるように、上下に動かしたり、逆さましてみたり、箸を動かしながらチャレンジしてみましよう。二人で箸を指で支えながら、歩いたり、全身を使って動かしてみてください。

どうですか？箸を落とすくらい動きましたか？前回も書きましたが、箸は落としてもいいんです。落とさないように気をつけるよりも、落としても前向きに何度も何度もチャレンジすることがポイントです。箸を落とすことを気にしないで全身で動いていると、どんどん楽しくなってくると思います。そして、だんだんと箸を落とすこと自体も楽しくなってきましたか？写真のように、慣れてくるとダンスのように回転したり、大人数で動き続けることができるようになります。ぜひ、箸を何度も落としながらチャレンジしてみてください。

### インプロとは

「Improvisation」の略で「即興で何かをする」という意味があり、音楽やダンス、演劇などの表現方法の手段として用いられています。特に演劇の世界では、台本を用いずに即興で物語を創造する、「即興芝居」という意味で使われています。また、パフォーマンスとしてだけでなく、俳優たちのチームワークや表現力を伸ばすためのトレーニングとしても「インプロ」が行われています。

『失敗しても…もういいかい！』失敗を恐れずに何度も挑戦することの大切さを伝える活動をしている『インプロ仙台』の詳しい情報は「チラシ」から！



インプロ仙台 HP



インプロ仙台インスタ





# 鳴子福祉用具店 byケアトラスト

## 『おしゃれな設置型手すりLOHATES』



【鳴子福祉用具店】  
 居宅介護支援事業所ケアトラスト。  
 住所：宮城県大崎市鳴子温泉石ノ梅71-1  
 電話番号：0229-25-7746

【鳴子福祉用具から一言】  
 LOHATES（ロハテス）はカタカナの「ロ」と「ハ」を重ねたような形状で「手すり」という機能を組み合わせて表現したものです。また、健康意識の高いライフスタイルを指す言葉「LOHAS（ロハス）」をイメージさせる響きとなっている商品です。設置型の手すりとなっており、少し重量があり、脚がハの字になっているので倒れにくいのですが、引く張る力には耐えられない仕様になっています。インテリアに溶け込みやすいデザインとなっているため、立ち上がる際に支えにしたいときは良いと思えます。気になった方は、お気軽にご相談ください。

【リハビリスタッフから一言】  
 実際に使用してみました。ある程度重さはあるのですが、引く張る力には耐えられないので、使い方としては下に押して体重をかけるように使用する方が主となります。椅子から立ち上がる時や床から立ち上がる時に使用する方が良いかもしれません。あくまで支えとしてはなく、立ち上がり動作の補助的な役割で使用することをオススメします。デザインとしては、今までにないおしゃれなデザインなので、インテリアに溶け込むことは間違いないです。

### アロマのこころ11月「痛みに対するアロマのブレンド例」

ひんやりと冷たい空気になり、湿度も下がってきました。忙しくて自分の時間があまりとれず、ストレスを抱えている方は自律神経の一つである交感神経が優位になります。そうすると唾液の分泌量が減り、口の中が乾いて感染症にかかりやすくなります。身体を温めるためにも、温かい飲み物でこまめな水分摂取を心がけてみましょう。今回は、ご相談を受けた内容とアロマのブレンドをご紹介します。

【左肩の痛みが強くて眠れない60代男性のご家族からの相談】  
 過去に脳梗塞を発症して左半身（手足）に少し麻痺が残っています。ご本人は右に比べると「左は動かしにくい」そうです。左の肩甲骨周囲に痛みがあり、日中よりも夜に痛みが強くなることでした。初回はお悩みである「痛み」に特化したブレンドを塗布しました。

- 炎症を鎮めて痛みを和らげ、血流を良くして筋肉をゆるめるブレンド
- ・ウインターグリーン
- ・ユーカリ・レモン
- ・バジル
- ・レモングラス

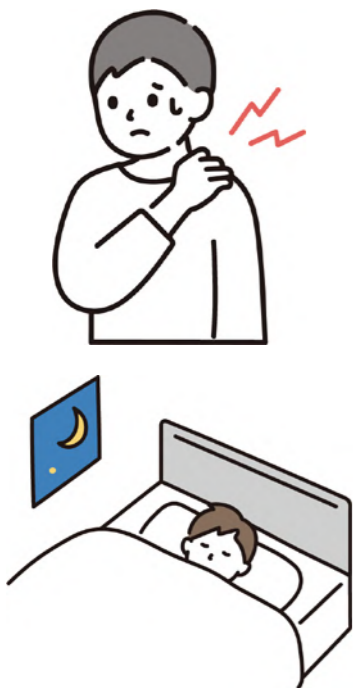
塗布して1時間前後は痛みも和らいだようですが、そのあとまた痛くなり眠れなかったそうです。2〜3日ブレンドを少し変えながら続けてみましたが、塗布前よりは良いものの眠れずに困っていました。痛みを取り除くことも重要ですが、眠れないことには心も身体も休まらずご家族も起こされてしまい大変な状況だったため、4日目からは「睡眠」に特化したブレンドに変更してみました。

●気持ちを穏やかにして神経のバランスを整え眠りやすくするブレンド  
 ・ラベンダー・アングスティフォリア  
 ・プチグレン  
 ・ホーウッド

この日は塗布している途中から「眠くなってきた」と言い、夜はぐっすり眠ることができたそうです。翌日はまだ痛みはあるものの、ゆっくり眠れたことからご本人のイライラもおさまり、ご家族も起こされることなく休むことができたそうです。

それからは、この目的別にブレンドした2パターンのアロマを合わせて塗布していただきました。2週間後には、痛みは少しあるもののご本人から「痛い」というお話はなくなり、毎日ぐっすり眠れているそうです。お悩みが解消できてよかったです！

今回のように、痛みが緩和されれば眠れるようになるのか…  
 まずは睡眠を優先した方が良いのか…  
 そのときの状態にもよりますが、ブレンドをすることで、よりそのひとつにあったアロマを提供できると思っています。アロマを上手に取り入れて、お悩みを解消していきましょう。ブレンドにお悩みの方は、お気軽にご相談ください！



pt.aroma.ns@gmail.com



# しっぽのきもち



## たまごは平飼い、放し飼いのものを!

いつもしっぽのきもちをお読みいただきありがとうございます。  
 今回からは少し猫から離れて、『アニマルウェルフェア』についてのお話をしていきたいと思ひます。アニマルウェルフェアとは動物福祉や家畜福祉とも訳される言葉で、動物が誕生から死を迎えるまでの間、ストレスをできる限り少なく、行動要求が満たされた、健康的な暮らしができる飼育方法をめざす畜産のあり方という意味があります。

例えば『卵』です。スーパーに売っている卵にもいろいろな種類があります。その中でも、とても大切にしてもらいたいの、『どのように育てられていたか?』というところす。

皆さんは卵用の鶏の飼育と聞くと、どのようなイメージをもつでしょうか?ほとんどの方がイメージするのは鶏が何段にも重なって並んでいるケージではないでしょうか?そのケージをバタリーケージと言ひます。バタリーケージは大量の卵を生産するために、できるだけ多くの鶏を少ないスペースで飼育するためのもので、ヨーロッパではすでに禁止になっている飼育方法です。バタリーケージでは鶏たちは身動きがとれず、ストレスがとても多くなつてしまひます。他にも動物にとって辛いことが多くあります。そんな鶏たちのために私たちができることは、『平飼いや放し飼いの鶏の卵』を購入することです。少しお値段は高くなりますが、とても美味しいものが多いです。そのような卵を購入することで、コストがかかる平飼いや放し飼いでもしっかり売れることを生産者にわかつてもらえれば、「アニマルウェルフェアを実践する生産者も増えてくれるはず!」と考えています。実際に最近では平飼いや放し飼いの卵の需要が増えているという話もあります。

ぜひ皆さんと一緒に、平飼い・放し飼い卵のムーブメントを起こしましょう!そうすれば動物も人間もみんなが幸せに暮らせると思ひます。

## 11月のほごねこ譲渡会のご案内

日時: 2022年11月19日(土) 12:00~15:00  
 場所: ダイシン柳生店(店内で開催します)  
 ※開催の方向で進めていますが、会場の都合で中止になる可能性もあります。インスタでも投稿しますのでご確認ください。  
 ひきたえりか



## 猫バンバンにご協力をお願いします!



スリフレ加藤の勝手にカレー屋紹介  
**『ザビのカレー』**



仙台のカレー屋さんの間では前々から噂になってるインド・パキスタン料理のお店です。今回はメインのカレーではなくカレーソースと具材とお米を一緒に炊き込んだ『ビリヤニ』という料理を食べに行きました。  
 僕がオーダーした『マトンビリヤニ』は羊のお肉が贅沢にゴロゴロと!この羊肉はお米と一緒に、まるで包まれていくように蒸し炊きになってるのでふっくらジューシーです。口に近づけると鼻からフワッと抜ける良い香りが。このスパイスの香りを大切にしているため冷凍はせず毎朝炊き上げているそうです。またたま居合せたオーナーのシャヒドさんとカレー談義。故郷パキスタンの味を知って欲しいとのコト。とにかく美味しい料理を食べて貰いたいとのコト。熱い想いを感じました。ちなみに毎週日曜日は『カレービュッフェ』を開催しているそうです。  
 バリエーション豊かなカレーとパキスタンのご飯や料理がいろいろ味わえる日。コチラはぜひ次回のお楽しみに!  
 お隣の『ザビマート』ではスパイス類は勿論、希少な肉や食材の品揃えも充実しており見ているだけでワクワクします。どちらの店舗も親切なスタッフさんがアットホームに対応してくださりました。ご馳走様でした!また伺ひます!

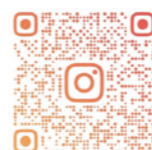
## インド・パキスタン料理 ザビのカレー

宮城県大崎市岩出山字 東川原町8-7  
 0229-25-3362  
 営業時間等お店の詳細はコチラから!



ZABINOCURRY

スリフレ加藤の スリーフレーバーカレーはこちら!





# お家で簡単ストレッチ

体感してみましょ

こんにちは！テラコの阿部です。  
今年も後2カ月となりましたね！  
寒くなってきましたが、身体を動かして暖かくなりましょ

今回はもの裏、膝の裏のストレッチを紹介し  
家にあるフェイスタオルを準備してください

①あおむけに寝て、右足の裏にタオルをかけます。両足は肩幅くらいで、足裏も床にしっかりとつけましょ

検査①



②膝を伸ばして、手前にひいてみましょ！かかとを押し出すようにすると、伸びやすいです。呼吸をしながら、心地よく伸ばしましょ！

検査②



難しければ...  
膝を伸ばすと痛い場合は、曲けても大丈夫です！  
自分のできる範囲で、無理なく行いましょ！

検査③



反対の足もやってみましょ！  
ストレッチを行うときは息を止めないよう！  
自然な呼吸を心がけましょ！

ストレッチを行うときは、  
息は止めないよう！  
自然な呼吸を心がけましょ！

Excise



Excise

## テラコPR

医療機関である訪問看護ステーションが、地域の方々が気軽に運動できる場所を！とできたフィットネスクラブです。運動の内容は、理学療法士が監修しております。関節に負担がかかりにくい、身体に優しい運動をしています。腰痛のある方、人工関節の方など、様々な方にご利用いただいておりますので、身体のお悩みがある方も、お気軽にご相談ください。

料金は、1回30分で500円となっております。  
お得な回数券のご用意もあります。  
ぜひ、お気軽にお問い合わせください！



TEL. 0120-105-660





# ハシルヒト

第23回



## 『どのくらいの距離を走ればいい?』

『どーも! ナチュラルランナーのヒロシです。最近、私の周りで「マラソン大会で走ってきた!」という話を聞くことが増えてきました。ここ数年は、マラソン大会がコロナで中止となり走れなかったり、出場することを躊躇する方もいたと思います。

最近開催される大会も増えて、徐々に以前のような状況に戻ってきているようです。これからマラソン大会を目指す方も多いはず。ということで、今回は「マラソン大会を完走するにはどのくらいの距離を走ればいいの?」という疑問に答えていきます。結論から言うと「出場する距離の半分の距離を走れるようになること」です。マラソン大会で用意されている距離としては、ほとんどの大会で10kmハーフフルがあります。なので、10kmにエントリーした方は大会までに5km、ハーフ(21.0975km)の方は10km、フル(42.195km)の方は21kmを走れるように練習していきましょう。半分の距離を走れるようになっていけば、途中歩くことはあっても完走はできるようになるはず。またフルマラソン完走を目標にしている方で、半分の距離で膝や足が痛くなってしまう状態の方がフルマラソンを無理に完走しようとする、故障に繋がってしまう、今後のランニングを楽しくめなくなってしまう可能性があります。そうなる前に身体の状態を整える必要がありますので、知り合いの方で先輩ランナーさんがいれば相談したり、整形外科やリハビリの方に相談したり、ランニングクリニックなどに参加することをオススメします。もちろん私に相談していただいても構いませんよ!

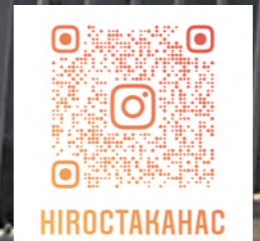


## 『地図と出会いと私』 日本地理研究家 石川竜太郎

### ハシルヒト番外編 気になる人物紹介

私にとって地理とは「冒険」である、皆さんにとって地理とはなんだろうか? なぜ冒険かという地理を勉強していると、純粋にとても「どきどき」「わくわく」するからだ。具体的に言うと地図を見てみると地名や山名が目に入る。その1つ1つの名前が由来や歴史、山の景色、どんな人が住んでいるのだろうと想像すると、頭のなかで、とめどなく世界が広がっていく感覚を覚える。それが冒険なのだ。また、私にとって地図は欠かせない存在でリュックには必ず地図帳が入っている。はたから見れば地図オタク?と思われるほど時間があれば地図を眺めている。地理の分野は大きく分けて2つに分けられる。「自然地理」と「人文地理」だ。勿論どちらも興味があるが、どちらかと言われれば私は自然地理だ。自然地理のなかでも「山」が最も好きである。なぜかという、いくら勉強しても「山」が素晴らしい奥深さ、思考のゴールが見えないから。ゴールが見えないのは辛いと思われながらも山は、実際の登山と同じように、そこには頂が複数存在しているのだ。その頂に立つたびに喜びがあり、次の頂を目指し胸躍らせながら登り続けることができるのである。「頂に限りは無い。」それこそが、わくわくする終りなき冒険なのである。

私は今年念願の登山デビューすることができた。人生初の登山でまさかの雪渓の登りだった。アイゼンを装着し恐る恐る視界不良のガスのなか歩を進めた。とても怖かったが反面「わくわく」もした。天気こそ悪かったが、頂に立ったときのことは一生忘れることはないだろう。



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。

これからマラソンに挑戦しようと思っている方も多いと思います。初心者の方はまず10kmの大会へのエントリーをオススメします。10kmは少し長いと思われるかもしれませんが、5kmはあっという間に終わってしまい、エイドステーションでの楽しみも少なく、達成感もそれなりに、10kmは初心者の方にとっては大変かもしれないですが、マラソン大会に参加しているという楽しさと達成感と心地よい疲労感もあるはず。大会によっては5kmやキッズ、親子、リレーなどいろいろな楽しみ方ができますよ。私は2023年2月26日開催の「いわきサンシャインマラソン」でひさしぶりにフルマラソンを走ることになりました! 皆さんもランニング楽しんでください!



プロフィール  
石川竜太郎 15歳



日本地理研究家として活動中。今年初登山を達成し、雪の残る栗駒山登山、宮城県加美町SEA TO SUMMITを完走。地理の魅力伝えるため福祉施設等で講演活動を行っている。好きな山は「鳥海山」10代での登頂を目指している。また、大の「乗り鉄」で乗りたい路線は「三陸鉄道リアス線」。今後も「東北」「宮城」の素晴らしさを発信していくため活動中。





タイトル：大切な家族 ニックネーム：まる



タイトル：干し柿 ニックネーム：チャッピー



タイトル：マリオ ニックネーム：加美りん コメント：ハロウィン



タイトル：仙台駅前 ニックネーム：Ritu  
コメント：おじゃれにパルコでランチしてきました。何でも並ぶのはなかなか大変でしたが、楽しかったので良しとします。



タイトル：裏岩手縦走路登山 ニックネーム：つくい  
コメント：岩手県の八幡平から岩手山まで縦走登山しました。  
霧の深い天気でしたが時折顔を出す岩手山や縦走路の峰々がとても綺麗でした。



タイトル：函館 ニックネーム：ニケ  
コメント：函館に行ってきました。とっても良いお天気でした。函館山と五稜郭タワーです。



# みんなの 写真館

このコーナーにのりたい方、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！



Minna  
no  
Shashinkan  
みんなの  
写真館



# ヒバリのこころ

発行元

よりそう ひばり  
株式会社ひばり



## ひばり訪問看護ステーション

〒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/>

## 宮城野サテライト（ひばり訪問看護ステーション）

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷 2-8-1 プラザビル 89 号  
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016

## 太白サテライト（ひばり訪問看護ステーション）

〒982-0831 宮城県仙台市太白区八木山香澄町 5-16-106  
TEL 022-343-0176 FAX 022-343-0177

## リハナーステーション古川

〒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/>



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・個人の方など、[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。）