

地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2022.12
Vol.24

Contents

- しあわせカフェ
- 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
- つりコラム
- アロマのこころ
- ひばりイベント報告
- 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





就労継続支援B型事業所

しあわせカフェ～前編～

理事長 松田純武様 / 管理者・サービス管理責任者 高山裕喜様

Q1: 優愛会について教えてください。

A: 幼保連携型認定こども園2園と企業主導型保育園、就労継続支援B型事業所を運営している法人になります。しあわせカフェは令和2年8月にオープンしました。

Q2: しあわせカフェについて教えてください。

A: もともとしあわせカフェは、しあわせ保育園の子育て支援と連携しながら、子育て世代のお母さんやお子さんに優しいカフェにしたいという想いからスタートしています。小さなお子さんがいるお母さんたちは2～3時間おきに授乳があったり、それ以外の子どもの世話や家事など毎日大変な日々を送っています。そして気分転換に外でランチをしようとしてもお子さんが泣いてしまい他の方々に迷惑ではないかと考えて、急いで食べさせてしまったり、ゆっくりお子さんと良好なコミュニケーションもとれないまま帰宅してしまうことがあります。このような状況の毎日により、ストレスが自分に向いてしまったり、お子さんに向いてしまうという悪循環になります。

お母さんたちのストレスを少なくして、その悪循環をなくすために、子供が泣いていて当たり前のカフェ、子育てに優しいカフェを作り、この地域に貢献しようと思いました。そこに就労支援で障がいのある方も働けるように掛け合わせることで、子育て世代のお母さんたち、障がいのある方皆さんに貢献できると考えました。

また、しあわせカフェは利用者様も職員もcaféに来るお客様も「しあわせ」を感じられる空間でありたいと考え、このネーミングにしました。1ヶ月に1度、仙台の藤崎3Fにある「ケヤキカフェ」のオーナー様に来ていただき、メニュー開発をお願いしています。味にもこだわり、パスタなど「今までで食べた中で一番美味しい!」と言われることもあります。就労支援事業の利用者様にはカフェで楽しく働き、自分たちが子育て支援にも関わること、やりがいにつながってほしいと考えています。



国産豚のバルサミコ煮込み
 ■サラダ・ドリンクセット…¥1,350(税込)
 ■3点セット(サラダ・ドリンク・日替わりデザート)…¥1,600(税込)



しあわせcafeオードブル
 ■1シート(小サイズ)…¥3,500(税込) ■1シート…¥6,000(税込)
 ■2シート…¥10,000(税込)
 ※要予約(日、祝を除く3日前まで) ※引渡し時間: 11:00～15:30まで

Q3: おすすめのメニューについて教えてください。

A: 私が毎回おすすめするのは、ナポリタンです。生麺を使っていて、岩出山のジャンボンメゾンさんの美味しいベーコンを使用しています。このナポリタンを食べたら他のナポリタンを食べられなくなってしまうくらい美味しいですよ! よく「食べ飽きない」とお客様から言われますが、例えばペペロンチーノを作るときは、オリーブオイルに鷹の爪とんにんにくを入れて3時間ほどかけて下ごしらえをしています。そのオイルを他のパスタにも使っていて、飽きがこないように工夫しています。12月はチーズフェアを開催する予定で、チーズフォンデュのようにして、ポロネーゼに混ぜて食べたり、バルサミコ酢を使用したソースにチーズを混ぜてドリアのようにして提供するようなことを考えています。

また、アフタヌーンティーをスタートする予定です。アフタヌーンティーはイギリスの貴族の習慣で、午後には紅茶と共に軽食やおやつを楽しむものです。どちらも楽しみにお待ちください。また、特製のオードブルも販売しています。小さなお子さんがいる3人家族用に小サイズのものも作りました。クリスマスや年末のおうちパーティーにぜひご利用ください。料理の価格もできるだけお手頃にして、気軽に美味しい食事を食べられるように工夫しています。このような料理は仙台に行かないとなかなか食べることができないので、大崎でも食べられるということが自慢のお店にしていきたいと思えます。



ナポリタン ■単品 ¥850(税込)



アフタヌーンティー



しあわせカフェホームページ



しあわせカフェインスタ



ちよい投げ
から
やってみよう
まったり釣りコラム

『アナゴ釣り』

こんにちは。今回も釣りコラムを書かせていただく野村と申します。12月になると釣りをするのも体力と気力が必要な時期になりました。11月は釣り収めと思いつつ釣りをしてきました。

石巻のある釣り場で行いました。潮目は中潮、時間帯は満潮から下げ潮、日没付近の時間帯で行いました。餌は青イソメ、仕掛けは吹き流し仕掛けと胴付仕掛けを使いました。

最初は潮の流れが悪く、魚の活性が低く、餌も食べられない状態でした。潮の流れが良くなるとコツコツと竿先に反応がでてきました。魚の引きに合わせて竿を引くと魚にひっぱられる感じがかり、引き上げると68cmのアナゴがヒットしました。

アナゴは仕掛けを壊す天敵とっています(笑)。アナゴはその場で血抜きと氷締めを行い、自宅に帰り調理しました。

今回はアナゴの蒲焼に調理をしました。アナゴは粗塩でぬめりを取らないと臭みが強く、美味しさよりも臭みが気になります。そのため、下処理を丁寧にやる必要があります。

アナゴの蒲焼は肉厚で弾力のある身が食欲を誘いました。反省点は大きいアナゴは骨切りをした方が良かったと思いました。翌日のお弁当にも入りました。

今年は釣り収めのため、冬の期間は自作仕掛けを作り、来年の釣りに備えようと思います。



織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

青木シャナ

『あたたかい心のおもてなし』

早いものですね、今年もうすぐ年末です。先日、息子と早めの今年も頑張れたね!の忘年会気分、宮城県利府にある沢乙温泉に行ってきました。1日数組の小さな温泉宿には息子にとって、また苦手やハンディがある家族にとって、ありがたい心のお宿との出会いがありました。正直、今まで息子と温泉や旅に行っても心の底からのリラックスや緊張感が無い?!と言ったらウソになるでしょう。どこかで、ハラハラしていたり、突然のパニックや特性で周りにご迷惑と感ぜさせないかと小さな苦しい感情がふつふつと湧き出ていました。まだ入浴介助も必要なきも、年齢的に息子が女性風呂に入れない事も悩みでした。そんな時、出会えた「うちみ旅館」さんは、お食事や偏食、入浴のご相談も宿側から優しく「良いですよ」と言ってくださいました。

小さな一言のありがたさと積み重ねは、私たち大人にも心のおもてなしそのものです。

こちらのお宿の息子さんケンケン君も地域の皆様のあたたかい支援で笑顔いっぱい!

私も元気をいただいています。共に経験してきた道は違いますが、共通の思いは同じなのかもしれません。

「あたたかい心のこもったおもてなしのある宮城県」このお宿で安心して息子と温泉を楽しみ、息子本来ののんびりスタイルで食事を楽しみ、独り言も良いんだよとこちらも「OK」を出せる、見守ってあげられる環境は家族にとっての安らぎと経験を重ねる事が出来て、良い思い出となりましたよ。家族で安らげるっていいですね。

インスタはこちらから▶



アロマのこころ12月「寒さと冷えにオススメのアロマ」

まだ寒さに慣れない時期は、冷えにうまく対応できず、むくみや胃のもたれ、自律神経の乱れ、ホルモンバランスの乱れなどの不調が起きやすくなります。寝つきが悪い、朝起きられない…という悩みも、寒さのせいとも言えます。もともと身体の冷えが気になっている方は、表面的に温めるだけではなく身体の中から温めるように心がけましょう。熱すぎないお湯にゆっくりつかることをオススメします！

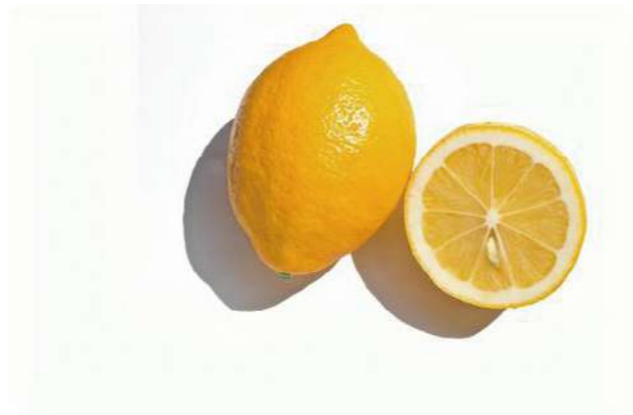


<レモングラス>

タイ料理に使われているハーブで、ハーブティーとしても楽しまれている。レモンに似た香りは、気持ちを落ち着かせる、緊張を和らげる作用がある。塗布することで、血管を拡張して血流を促す作用が期待できる。炎症を鎮める作用もあるため、しもやけの時に使いたいアロマ。

<マジョラム>

爽やかでスパイシーな香りは、気持ちを落ち着かせる作用がある。塗布することで、血圧を安定させる、血管を拡張、神経のバランスを整える、過度なストレス状態や精神的な疲労を軽減する作用が期待できる。※原液で塗布すると肌を荒らす可能性があるため、希釈して使用する。



<レモン>

柑橘系の中でも爽やかで清涼感のある香りで、人気のアロマ。香りが持つ作用には、気持ちを落ち着かせる、モヤモヤをスッキリさせる作用がある。塗布することで、血液の流れを促す、消化を促して胃もたれや胸やけを改善する作用が期待できる。※塗布した肌を4～5時間は直射日光に当てないようにする(夜に使用すると良い)。

アロマは使い方によって、様々な作用で私たちの健康を助けてくれます。お悩み別にブレンドされている商品もあるので、手軽に取り入れてみましょう。どこで・どんなアロマを購入すれば良いか?など、ぜひご相談ください。



理学療法士 NARDアロマアドバイザー 澁谷 希望 (しぶや 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、医療の場面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なっている。



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ください。

鳴子福祉用具店 byケアトラスト

『楽スマスリーベース』ケイ・ホスピア



【鳴子福祉用具から一言】

多点杖で安定感がありますが、1本杖のように軽いことが特徴の杖です。素材はアルミ合金、重さは320gとなっています。持っていただくとわかりますが、かなり軽く感じていただけたと思います。3つに分かれている先ゴムが歩行をサポートしてくれる杖です。



【リハビリスタッフから一言】

初めて持ったときについて「軽い!!」と言葉が出てしまうほど軽いです。握るグリップ部分も手の形状に合うようになっていますが、太すぎず持ちやすい構造になっています。ポイントは3つに分かれている足の部分で、進行方向に1点、後方に2点の構造になっています。歩くときの杖の返りがスムーズになるけどしっかり支えてくれる構造になっています。歩行がある程度安定していて、1本杖では不安だけど、4点杖を持つほどでもないという方にピッタリだと思います。

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

しっぽのきもち



お肉ときどき大豆ミート

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。
 今回も『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。

今回は『大豆ミート』についてです。
 皆さんもお肉は大好きだと思いますが、現在の畜産で行われている大量生産の方法では、環境破壊につながる事が指摘されています。例えば、大量の家畜の排泄物の処理について、適正に処理されないことでアンモニアや低級脂肪酸等による「悪臭問題」、有機物・窒素・リン・病原性微生物による「水質汚濁」、家畜のゲップや排泄物の処理によるメタンや一酸化二窒素などで起こる「地球温暖化」などです。

現在、畜産に関わる方々の努力で、環境破壊への対策のための技術開発が進んでいるとのことです。それでは、私たち消費者には何ができるでしょうか？

私が実践していることは、お肉ではなく、ときどき大豆ミートを食ふことです。体にとってタンパク質は重要なので、お肉は欠かせません。しかし、いつもお肉ではなく、大豆ミートや納豆などの大豆食品でタンパク質を摂るようにしています。

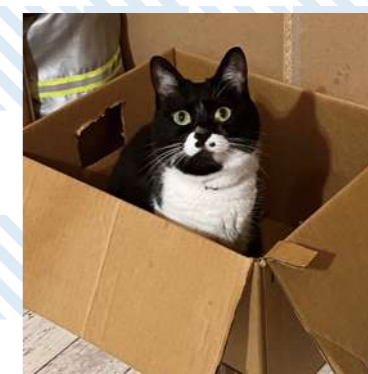
そうすることで、お肉の消費量を抑えて、大量生産され、食べられずに捨てられてしまうようなお肉を少しでも減らせればと思っています。
 来月号では『家でもできる！大豆ミートの作り方』を紹介しようと思っています。

カレーハウスマシャーラ スパイスミムラのマサラ日記

『マシャチキの秘密』



マシャーラといえば豊富なトッピングが魅力のひとつ。中でも1番人気なのがめっぽう美味いからあげ“マシャチキ”だにゃ！
 スパイスミムラが間借り時代からカレーの次に研究をしていたにょ。
 スパイスミムラは唐揚げ自体はそんなに好きではないがケン○ッキーは大好き。
 パートナーのユカは唐揚げ大好き！
 スーパーバイザーを担う事に。
 コロナの影響で材料高騰の影響をモロに受けながらも常に試行錯誤を重ね現在のスタイルになったにゃ。恐らくこの味は唯一無二なので一度は食べて欲しいにゃ！！



12月のほごねこ譲渡会のご案内

日時：2022年12月17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！



インスタやってます！



お家で簡単ストレッチ



こんにちは!テラコの阿部です。本格的に寒くなってきましたね!
寒いのが苦手な私ですが、温かいものを食べて乗り切ろうと思います♪

今回は、太ももの前を伸ばすストレッチを紹介します。
痛みなどがある場合は無理せず、できる範囲でやってみてくださいね!

体感してみましょう!



必ず壁や椅子をつかんで行いましょう。つま先を手でつかみ、膝を曲げ片足立ちになる前ももの伸びを感じながら、15秒ほどキープしてみましょう!



腰を反り、胸をはらないようにしましょう!

立って行うことが大変な方に、座ってできるストレッチを紹介します。

検査①



お尻半分だけで座る。

検査②



ストレッチを行うときは息を止めないように!
自然な呼吸を心がけましょう!

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

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



ひばりイベント報告

苦手がある子の未来の備え ～親なきあとどうなる?～ を開催しました!

ひばりでは、障がい福祉のイベントとして『親なきあと問題』をテーマにオンライン研修会を開催しました。

『親なきあと問題』とは、もし、自分が突然または寿命や病気でいなくなってしまうとしたら、発達がゆっくりな子はどのように生活していけば良いか?という問題や、親なき後の困りごとなどの総称です。

ひばりとしても、訪問看護のご利用者様に同じような悩みを抱えているが、どこで聞けば良いかわからないという方もいらっしゃると思い、不定期ではありますがイベントを開催しています。

【第1回】

7月24日に一般社団法人あしたパートナーズの首藤さんと、本誌で毎月コラムを書いていた発達ゆっくりなお子さんのお母さんである青木シャナさんに、当事者家族としてのお悩みや実際の対策などお話をいただきました。

【第2回】

8月28日に財産管理編と題して、親なきあとのお金の心配事についての質問に、明日パートナーズの首藤さんにお答えしていただきました。また、青木シャナさんが実際に悩んでいることや対策などお話をしてくれました。

参加された皆さん、「知らないことばかりで、もっとたくさんお話を聞きたい」や「漠然としか考えていなかったテーマでとても良い機会だった」など感想もいただきました。

ひばりでは今後も『親なきあと問題』をテーマにイベントを開催していきます。

次回予告

2023年2月
『親なきあと問題イベント』開催予定
今回は支援者の方々へ向けた内容も企画中です!

『山とソーラーパネル』

ハシルビト
第24回

先日、久しぶりに山を長距離走ってきました。蔵王の麓の遠刈田温泉からスタートし、青麻山(あおそさん)という標高800mほどの山を合計30km走りました。途中で蔵王を一望できる場所もあって、とても気持ちいいですよ!



電力不足や原発の問題はありますが、山や自然を削って作る太陽光発電は本当に環境のためなのでしょうか?まずはもっと節電して、電力の消費を抑えることが自分のできることと感じたトレランでした。



今回のトレランで感じたのは、大規模な太陽光発電の開発への不安でした。最近多く見かけますが、青麻山も広い範囲で太陽光発電の工事が進んでいました。



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/理学療法士



タイトル：やくらいガーデンハロウィン ニックネーム：クリスタルソフィア犬舎
 コメント:ビションブリーゼです。10/31やくらいガーデンハロウィンに行ってきました。みんなハロウィン!可愛い!



タイトル：ちくわ納豆 ニックネーム：冷蔵庫開けたい
 コメント：たんぱく質多めのおつまみ作りました



タイトル：蔵王のお釜 ～熊野岳より～
 ニックネーム：けっぺい
 コメント：10月の初めに、熊野岳から今までで一番きれいな
 お釜を眺める事ができました。



タイトル：ニューヨーク ニックネーム：まる コメント：一人旅



タイトル：ベガルタ兄妹 ニックネーム：ニケ
 コメント：ベガルタ仙台のマスコット「ベガッ太くん」と
 ルターナちゃん」です。



タイトル：くらのヒルね。 ニックネーム：加美はなこ コメント：うちの愛猫は、なんの夢を見るのかな?

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

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

ひばり訪問看護ステーション LINE 公式アカウント

・求人への相談や応募も
LINEで完結！！

・ヒバリのこころ最新号も
LINEから発信

@002haqku
うれしい情報をLINEでお届け！



友だち登録
お願いします!!



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・個人の方などが対象です。

ひばり訪問看護ステーション

公式 LINE

(オススメ)

または

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。)

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/>