

地域包括ケア・フリーペーパー

ヒバリのこころ



2023.1
Vol.25

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
- インプロコラム
- アロマのこころ
- 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





海老のトマトクリームパスタ
■単品 ¥1,100(税込)



クッキー缶
■1缶 ¥1,000(税込)



就労継続支援B型事業所

しあわせカフェ～後編～

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

Q3: おすすめのメニューについて教えてください。

A: 他にもおすすめの Pasta で海老のトマトクリームパスタなどもございますので、ぜひお召し上がりいただければ嬉しいです。

また、クッキーをおしゃれな缶に入れて、クッキー缶を作って、テイクアウトとして販売しています。クッキーを食べ終わった後は、空き缶をアクセサリに入れ物などに使っていただければと思います。

Q4: 今後の展望は?

A: 今、大崎市内でもう1店舗オープンしようと考えていて、計画を進めているところです。他には、焼き菓子やお菓子などのネット販売を充実していき、就労支援事業所で働いていただいているご利用者の皆様にもっと工賃としてお返しできるようにしていきたいと考えています。



Q5: 地域の皆様へメッセージをお願いします。

A: 味にこだわった美味しい料理を、ぜひ1度は食べていただきたいと思っています。小さいお子さんがいるご家族様やお母さんたちも、周りを気にすることなく楽しめる空間にしていますし、お子さんも楽しめる料理もございますので、ぜひおこください。また、会社や学校関係の皆様もお弁当やオーダブルの対応やテイクアウトの対応もしておりますので、ぜひご利用いただければと思います。本当に美味しいので、食べなきゃもったいないですよ!(笑)



店舗名: しあわせカフェ
住所: 宮城県大崎市古川福浦字道ノ上97-1
営業時間: 月～土 11時～17時
休日: 日曜・祝日
TEL: 0229-25-4301



しあわせカフェ
ホームページ



しあわせカフェ
インスタ



インプロコラム 『人生は即興だ』

インプロ仙台 代表 山本カ(りっきー) 吉川 千恵子

SENDAI光のページェント、きれいでしたね！ページェントには、野外劇という意味があります。私が主催している即興パフォーマンス集団も“ページェント”という名前なんですよ。

11月号で紹介した箸を使ったゲームを振り返ってみましょう。二人で箸を動かすとき、相手に合わせて動きましたか？自分がリードしていましたか？みなさんそれぞれの特性があると思います。

今回は、どちらも体験してみましょう。前回と同じように箸を二人の指で支えながら動かしていきますが、一人は目をつぶって相手の動きに身を委ねてみてください。交代して両方体験してみましょう。最後に、お互いに目を開けてもう一度箸を動かします。

今回は、二人で同じくらいリードしつつ、相手に合わせることにチャレンジしてみてください。終わったら、どれくらいリードしていたか、どれくらい相手に合わせていたか、二人で話してみましょ。自分の感覚と相手の感覚が違うことに気づきましたか？相手が変わると、また違った感覚になると思います。違いを楽しんでみてください。

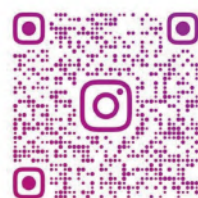
実際のコミュニケーションでも自分の意見を伝えつつ、相手の意見も尊重できるようになるといいですよ。

※目をつぶるときは、転倒防止のため、座ってチャレンジしてもかまいません。

【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、演劇などのパフォーマンスとしてだけでなく、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利用されています。

『失敗しても…もうっかい！』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』の詳細情報はコチラから！



インプロ仙台インスタ



インプロ仙台HP



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

『現状維持もいいよね』

新しい年の始まり、冬休みはどんな時間だったでしょうか？息子は高校3年生のスタートとなる年！私も初めての経験が山盛り待ち構えていて不安も沢山ありますが、何とかなる！と信じて取り組んでみます。今まだ分からない不安に時間を取られるよりも、ギリギリまで穏やかに過ごしたいと考えてみます。なぜかって？雰囲気を感じる、感じ取るプロの息子を共にまだ起きていない案件で不安を感じてほしくないから！です。

母の小さな変化もきくと感じ取っている、息子の場合は言葉の代わりに強い感受性が発達しているんだなって感じる事が沢山あるんですよ。

なので、私もなるべく大丈夫、やってみよう！をベースに取り組んでいます。うまくいけばラッキーですし、ダメだったらどうしたらうまくいくのかなって眺めます。

一人じゃ無理！って思わずにやってみたいなら今息子が出来る精一杯でやってみてほしい！そこから本人の自信に繋がることがあるなら私の常識は少しわきにおいてみる。勿論！母は口から心臓ドキドキ、喉のここまです言葉が出かけても待つ！私にも待てるよねって言い聞かせて。

1月も息子と二人で施設見学を体験してきます。1度でダメなら何度もトライしてみたいとも考えています。皆さんは今年どんな変化やチャレンジをする予定ですか？また現状維持も時には大切なタイミングですね。2023年もどうぞよろしくお願いいたします。

インスタはこちらから▶



アロマのこころ1月「運動・ストレッチ前のアロマ」

冬は寒さで室内にいる時間が多くなり、日光浴の時間と運動量が減ってしまいます。骨や筋肉が衰えてくると、足腰が弱くなり転びやすくなります。意識して日光を浴びたり、暖かい時間帯に軽い運動をしたり、入浴後にストレッチをしてカラダを整えていきましょう。今回は運動やストレッチ前に、気になる部分に塗布するアロマをご紹介します！



<ラベンダー・アングスティフォリア>

炎症を鎮める、筋肉のこわばりや緊張をゆるめる作用が期待できる。

気持ちを落ち着かせる、眠りを誘う作用もあるので、リラックスしたい時におすすめ。

<ローズマリー・カンファー>

筋肉の緊張をゆるめて、血液の流れを促す作用が期待できる。

肩こりや腰痛などの痛みやコリの緩和に使用したいアロマ。

※乳幼児、妊産婦・授乳中の方は使用できません。



<ウインター・グリーン>

筋肉・関節の痛みや炎症を和らげる作用が期待できる。

湿布と似ているスースーとした香りを持つアロマ。

※アレルギー、敏感肌の方は使用するときには注意が必要です(要相談)。

これらのアロマをオイルやクリーム、ジェルに混ぜて皮膚に塗布します。

ラベンダーも、ローズマリーも種類がたくさんあります。名前が違うと作用が異なるので、確認して使用してください。自分に合ったアロマを見つけない、アロマや材料はどこで購入すればよいかなどお気軽にご相談ください！



澁谷 希望 (しぶや のぞみ)

理学療法士、糖尿病療養指導士、NARDアロマアドバイザー
医療・介護と自分と家族のためのアロマセラピーを提供しています。

ホームページ…<http://aromareha.strikingly.com/>
お問い合わせ先…pt.aroma.ns@gmail.com



鳴子福祉用具店 byケアトラスト

車椅子用クッション

『OWL REHA(アウルリハ)』

kaji corporation



【鳴子福祉用具から一言】

エクスジェルというGEL素材を使用した車椅子用クッションです。エクスジェルは劣化しにくく、潰れにくいGEL素材となっています。「アウル」は「フクロウ」という意味で、形状がフクロウのような形になっていることが特徴です。骨盤をしっかりサポートする3Dタイプとノーマルタイプがあります。さらに体幹を支えるバッククッションを使用することで、体幹の崩れを防止することができます。

【リハビリスタッフから一言】

3Dタイプのクッションは骨盤が支えられる感覚があり、前滑り防止にも対応しています。バッククッションは思ったより厚みがあり、車椅子に使用するとお尻が前に押されてしまい、少し不安定な感覚です。体幹の横方向の崩れは抑えられるようになっていますので、利用者様に合わせたサイズ選びと厚さの選択がポイントになりそうです。

詳しい使用感は一ぱりブログでご紹介しています。
こちらのQRコードからどうぞ！



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



おうちでできる大豆ミート料理の作り方

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。今回は先月号に引き続き『大豆ミート』についてです。おうちでできる大豆ミート料理を紹介しします。

【高野豆腐の唐揚げ】

高野豆腐を水でもどし、生姜とにんにくで下味をつけます。そのまま片栗粉をつけて揚げるだけ！さっぱりとした鶏肉のような味になります。お肉を使っていないのに満足できる味と食感ですよ。味付けでいろいろアレンジできます。



アニマルウェルフェアのために動物に優しい食生活を、自分でできることから始めてみましょう！

詳しい写真入りの作り方は
ひばりブログで公開しています。
こちらからどうぞ！



1月のほごねこ譲渡会のご案内

日時：2023年1月21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



YUGMOYAN

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 『れーげんぼーげん』

仙台中心部の昭和レトロ香る壱式参横丁。その一角で昼時はサラリーマンやOLさんで賑わっているスパイスカレーのお店『れーげんぼーげん』。ほどよい酸味がクセになる『ポークヴィンダルー』と独創性が光る週替わりキーマカレーの二種類を提供。



2020年のオープン当初からその美味しさと、店主佐藤さんの実直にカレーと向き合う姿勢からファンを増やし続けています。

仙台の街中に来た際はぜひ！
立ち寄ってみてください。

店舗情報

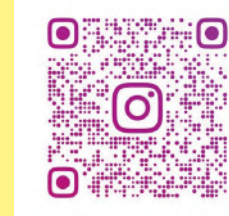
店舗名：れーげんぼーげん

住所：宮城県仙台市青葉区一番町2丁目

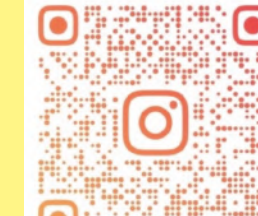
3-28壱式参横丁

営業時間等
お店の詳細は
コチラから！

スリフレ加藤の
3 Flavor Curryは
コチラから！



@REGENBOGEN8847



お家で簡単ストレッチ



あけましておめでとうございます!テラコの阿部です。
今年も怪我なく、元気に過ごせるようにがんばります♪
2023年もよろしくお願い致します。

今回は肩の運動を紹介します。
寒いと肩が自然に耳の方にあがってしまい、
肩こりがひどくなる方もいらっしゃると思います。
ぜひ簡単な運動ですので、やってみてください♪

椅子に座っていても、立ってでもできる運動ですが、
今回は椅子の上に座ってやってみようと思います。

Teraco.
by Hibari

1



肩幅にタオルを持ちましょう。肘はできれば伸ばします。
(タオルがなくてもできます)

2



ひじを伸ばしたまま、タオルを真っ直ぐ上にあげます。

3



頭の後ろを通すようにしてタオルを下ろします。
ひじは曲げ、できるだけ肘は、身体の後ろにくるように!

①→②→③→②→①の
順番で繰り返して
みましょう!



Excise

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!
痛みの出ない範囲でやりましょう!



Teraco.
by Hibari

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



ハシルヒトおすすめトレイル 『硯上山 (けんじょうさん)』

石巻市雄勝町の標高520mの山です。近辺の山も400~500m級の山々が連なっていて縦走も楽しめず。硯上山は、昔良質な硯(すずり)の石が採れて、伊達家に献上していたことから名前がついたようです。山頂は360度のパノラマが広がっていて、とても気持ちが良いですよ!

雄勝湾も全体が見えて素晴らしい景色です。冬でも雪が少ない地域なので、冬場の登山やトレランにも最適です。帰りには女川でアナゴの天井を食べて、女川駅の温泉に入るコースがオススメです! ぜひ、山遊びに出かけてみてください。



『フルマラソン目標タイム発表!』

11月号で『いわきサンシャインマラソン』へのエントリーを報告していましたが、それから読者の皆さんにお声かけいただくこともあり、とても嬉しく思っています。いつもコラムをお読みいただきありがとうございます!



今回は、目標タイムも宣言しておきます!
目標タイムは『サブ4』です!
『サブ4』とは、フルマラソンで4時間を切ることです。市民ランナーで目標にしている方は多いと思います。マラソンに馴染みがない方はイメージがわからないと思いますが、だいたい6分/kmのペースで走り続ければ、サブ4は達成できます。

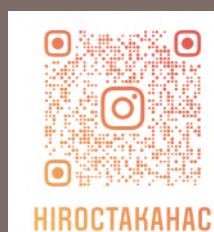


6分/kmのペースと言うと、思っているよりゆっくりペースです。しかし、これがなかなか難しいです! 僕は100kmのウルトラマラソンも完走していますが、実はまだサブ4は達成したことがないのです。今回は、目標達成のために地道に練習続けたいと思います。結果報告をお楽しみに!
※写真は「会津那須越県ロングトレイル2019」の写真です。



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/理学療法士



HIROCTAKAHAC





タイトル：垂水遺跡 ニックネーム：つくい

コメント：山形県山寺の奥にある垂水遺跡に行きました。

自然侵食された岸壁が神秘的で、過去には山伏達の修行の場にもなっていました。



タイトル：竹駒神社 ニックネーム：Ritu コメント：いつも最後は神頼み



タイトル：ローストポーク丼 ニックネーム：junya コメント：大崎市リオーネ古川のT'sのローストポーク丼です。

Minna no Shashinkan

みんなの 写真館



タイトル：スターライトリンク ニックネーム：ヒカペ

コメント：勾当台公園で今年も光のページェントとスターライトリンクが始まりました。今年1はとも人が多く、盛り上がりっていましたよ!



Minna no Shashinkan

みんなの 写真館



タイトル：腰掛庵のわらび餅 ニックネーム：わらびー

コメント：山形県天童市にある腰掛庵のわらび餅!外のきな粉は大人の味で、口の中で溶けてなくなりますよ!

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・こころが温まる写真 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!

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 0120-174-070FAX 022-341-8672



<https://hibari-nurse.com/>

ひばり訪問看護ステーション宮城野サテライト

〒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 022-343-1015FAX 022-343-1016

ひばり訪問看護ステーション太白サテライト

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

リハナースステーション古川

〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23
TEL 0229-25-6912FAX 0229-25-6913



<https://hibariful.net/>