

地域包括ケア・フリーペーパー

ヒバリのこころ



2023.2
Vol.26

Contents

- いけばな池坊
- 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
- 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





暮らしに花を
いけばな池坊
平間香代子(翠香)様

Q: いけばな池坊について教えてください。

A: いけばなの起源は「仏前供花(ぶつぜんくげ)」にあると言われていました。また、神様を招く依り代(よりしろ)として花を飾った日本古来の習俗から始まったとも言われていますが、今日まで「いけばな」が受け継がれ、発展してきたことは、四季のある日本独特の思いや、草木に対する日本人の感性が深く関わっていると思います。現在、数多くあるいけばなの流派の中でも「池坊」は、華道を確立した家元で、日本三大流派の中でも門弟が一番多い流派です。



平間様作品▶

Q: いけばなを始めたきっかけは?

A: もともと家でおとなしくというタイプではなかったのですが・・・(笑) 父から華道、茶道を薦められたことがきっかけです。当時、父の妹が池坊の先生になったばかりで、そこで教わることになり、逃げられません(笑) 何もわからずに始めたいけばなでしたが、花と向き合う時間は、日頃の疲れを癒してくれ、何よりも私のいけた拙い作品でも家族が喜んでくれるので、長く続けられたのだと思います。

Q: 今後の展望は?

A: 今後は、ボランティアとしても活動していきたいと考えています。高齢者の施設や介護系のイベントなどでもお声がけいただければ、お手伝いさせてもらいたいです。高齢の方々には昔お花をいけていた方も多いため、とても良い反応をしてくれますし、良い刺激になると思います。また、子供たちにもいけばなを楽しんでもらいたいです。例えば、耳が聞こえない子たちにいけばなを楽しんでもらったり、支援学校などでイベントとして参加させてもらえたら嬉しいです。



お稽古作品▲

Q: 地域の皆様へメッセージをお願いします。

A: 花を通して、皆さんに笑顔になってほしいと思っています。もっと花を身近に感じてほしいですし、もらった花束をそのまま飾るより、自分でいけ直した花の方が愛おしく感じるすることができます。この教室を利用して、花と一緒に生活するきっかけにしてほしいですし、暮らしに花を取り入れてもらいたいです。

3月号は『いけばなへの思い』『いけばな・教室の魅力』『作品紹介』掲載予定です。

◀お稽古の様子



【いけばな教室情報】

- 住所: 仙台市青葉区昭和町3-15ネオプラザ北仙台417号室 (JR・地下鉄北仙台駅から徒歩5分)
- 利用方法: 毎月3回まで予定を合わせて実施
- 営業時間: 月、木、土、日のお好きな時間で調整(夜も可能)
- 準備物: 花鉢、花包み(教室にて購入・貸出可能)
- 内容: 季節に合わせたいけばな、クリスマスリース制作など
- 参加者の年齢層: 小学生～高齢の方まで幅広く参加
- 連絡方法: TEL.090-8617-6352 LINEでもお問い合わせ可能



つりコラム

『ワーム釣り』

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。
最強寒波が襲来し、気温が低くなり釣りに行かない日々を過ごしております。

冬は青イソメが凍ってしまうことや水温が低い
ためすぐに活きが悪くなることも多く、餌釣りが
大変な時期と感じています。
そのため、私はワームでメバルやソイを狙いに
行くことのほうが多いです。

準備するものは投げ竿とは違うルアーロッドを
使用します。ルアーロッドは色々ありますが、私
はシーバスロッドと言われるものを使用してい
ます。



仕掛けはジグヘッドとワームを準備します。メバルなどのワームはいろんな種類があるため、どれが釣れるか色々を使って見るのも楽しいですが、私は匂いが付いている蛍光ワームを使うことが多いです。

仕掛けを投げてからは餌釣りとは違い、リールを巻き、魚にワームを生きていると思わせ、食いつかせる必要があります。巻き方はただ巻きと言われるただリールを巻き続ける方法など色々あります。

餌釣りより魚が釣れた感じを味わえるのでオススメです。私は今年の冬は寒いので大人しくお家で春を待ちたいと思います。



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

『笑顔のために我慢はしない、無理もなし!』

息子と過ごしている時、接する時、『どんな時でも笑顔で療育!』なんて私は出来ません。
勿論、分かっている、理想もある、本に書いてある理想の支援と、現実に向き合う現場の家族と母の心境は大きく違っている事が多い。
調べ過ぎて悩むより今の瞬間を親子で楽しみたい。
大丈夫かなと焦る気持ちもあるけれど、焦ってもこの瞬間は変わらないなら息子のペースを。私の心のスペースも大切に。
部屋がグチャグチャ!子供に優しくできてない!今日も米しか食べてくれなかった!トイレ失敗があつて下着洗ってあげながら、またパンツ洗ってる自分にしょんぼりしたり!そんな日もある、そんな期間もあつたし、今も来る授乳期のような睡眠不足。
考えていたらきりがなく、きっと毎日悩んで、寝れなくて、病んだ心で息子と過ごす時間は良い時間にはならないと感じます。

大きさに言えば『生きてる!食べられた!今日も乗り越えた!』と小さな称賛をしたい。
それでも今日ならチャレンジできそう!そんな小さな短いチャンスを見逃さない心の余裕バロメーターをお互いに増やしたい。考え方も人それぞれなもの。
我が家の親子のルールを大切にしながら母としての、今日の私も乗り切ってる!そんな愛大切にしたいな。疲れを感じたら、幸せな気持ちでうんまいラーメンを一人で食べる事が最近の幸せの母なのでありました。

インスタはこちらから▶



アロマのこころ2月「寒暖差による不調とアロマ」

寒さや気圧の変化で、体調不良を起こしやすい季節です。寒暖差の影響で、頭痛や肩こり、耳鳴り、皮膚のかゆみが出てきます。もともと身体が冷えやすい人や低体温の人は特に影響を受けやすくなります。身体にかかる負担を軽くして過ごしたいですね。今回ご紹介するのは、身体の状態を整えるアロマです。



<アカマツ・ヨーロッパ>

ストレスによるホルモンバランスの乱れを整える、感情を落ち着かせ痛みをやわらげる作用が期待できる。マツ科で、森林の香り。森林浴の同じ成分も含まれるため、リラックスしたい時に。

<マジョラム>

副交感神経の働きを助け、血流を促す、眠りやすくする作用が期待できる。やる気が出ない、眠れない、ストレスや不安を感じている時にオススメ。
※乳幼児や敏感肌の方は使用するときに注意が必要です。



<ブラックプルーース>

ストレスによるホルモンバランスの乱れを整える、筋肉や関節の痛みをやわらげる作用が期待できる。マツ科で、少しツーンとした爽やかな香り。森林浴の成分も含まれている。

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することで、ご紹介した作用が期待できます。オイルやクリームの作り方、自分に合ったアロマの選び方、体調に対するお悩みなど、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。
pt.aroma.ns@gmail.com
<https://aromareha.mystrikingly.com/>



鳴子福祉用具店 byケアトラスト 前腕支持歩行車 『シトレア』幸和製作所



【鳴子福祉用具から一言】

腕で体を支えるタイプの歩行器です。同タイプの歩行器は、サイズが大きくなってしまふことが多く、ご自宅の中で使用すると「壁にぶつかる」「方向転換しにくい」という問題が起こりやすいです。しかし、シトレアは横幅を抑えているため、自宅の中でも使用しやすくなっています。高さも高めに調整できるので、背が高い方でも使用できます。シトレアRという速度を抑えるブレーキ付きのモデルもあります。

【リハビリスタッフから一言】

身長170cmの私でも問題ない高さで使用できました。コンパクトな設計になっていて、自宅内でも問題なく使用できるサイズ感です。しかし、コンパクトな分、キャスターの幅が狭く、歩き方によっては足が当たってしまうことがあるかもしれません。また、腕を支える部分も少し狭くなっているため、窮屈さを感じることも。それでもコンパクトな前腕支持型の歩行器は在宅で活躍する場面が多いので、ご利用者様に試していきたいです。

詳しい使用感はひば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



だいふくとそら

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、久しぶりにうちの保護猫を紹介いたします。

「だいふく」と「そら」です。白黒の太った子が「だいふく」白黒のハチワレが「そら」です。この子たちは、仙台市内の公園で雨の日にダンボールに入れられ、捨てられていたところを発見され、私に連絡が入りました。その頃生後1ヶ月も経っていない状態で、体は冷え切って低体温症になっている状態でした。すぐに体を温めて、ボランティア3人で協力して3時間ごとにミルクをあげて、なんとか「だいふく」と「そら」の2人は命を落とさずにすみました。

でも、一緒に捨てられていた兄弟と思われる黒い子猫は亡くなってしまいました。最初は小さくて痩せていたこの子たちも今となっては、丸々としてしまって・・・(笑)亡くなった黒い子猫の分もしっかり猫生を楽しんでもらいたいです！最後に、動物を捨てることは犯罪です！どんな小さな命もみんな同じ命です。大切にしましょう！



2月のほごねこ譲渡会のご案内

日時：2023年2月18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！



カレーハウスマシャーラ スパイスミムラのマサラ日記 『マシャーラ名物スパイス納豆！！』

マシャーラ名物のひとつ、スパイス納豆！！
厳選した納豆に独自開発したスパイスオイルとパウダースパイス、クミンシードがミックスされた唯一無二の納豆です！
どんなカレーにもマッチングするのでオススメです。



インスタ やってます！



お家で簡単ストレッチ



こんにちは!テラコ中山台店の阿部です。
今月もよろしくお願いします。

お正月食べ過ぎてしまった方や、
運動不足な方におすすめの家でできる運動を
ご紹介します♪

足の付け根にある腸腰筋を使う運動です。
最近つまづきやすくなった方などにおすすめの運動です。

Teraco.
by Hibari

1



座ったまま、片足ずつももあげをします。
安定している椅子で行いましょう!

×



背中が丸まって、お腹の力が抜けないように
しましょう!

2



無理のない範囲で
頑張りすぎず、
やってみてくださいね♪



Excise



できそうな方は、立ってやってみましょう!
手は、椅子や壁に添えましょう。
太ももが、床と並行になるくらいまで上げます。
背筋はまっすぐにしましょう。

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

30分でたったの500円
カイゴいらずのカラダを目指します!!

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



ご利用様が
安心して生活できるように、
「私たちができること」
を考えて訪問しています。

お話を聴くことしか
できない時もありますが、
いつでも
よりそう気持ち
を大切にしていきたいと
思っています。

『初日の出ラン』

初日の出ランしてきました！

初日の出ランは3年くらい忙しさを理由にしてできていなかったのですが、今年はなんとか起きれました(笑)


ハシルビト
第26回

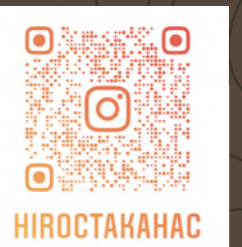


最近、朝早くに走ることがなかったので、とても気持ちよかったです。

朝ランのメリットは、まずスッキリ目が覚めること。冬場の寒い時期なら、冷たい空気でおさら目が覚めます！外に出るまでが大変ですが、一旦外に出れば気持ち良いのでクセになりますよ。

他にも、朝は血糖値が低い状態になっているので、糖質よりも脂肪を燃焼しやすい状態になっていると言われています。ダイエット目的なら、朝ランおすすめですよ！

いわきサンシャインマラソンまで、あと1ヶ月！
思っていたほど走れていないので、がんばります(笑)
ちなみに、写真のワラーチで走りますよ！



HIROCTAKAHAC

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



タイトル：とんと祭 ニックネーム：ティ コメント:今年もとんと祭に行ってきました。コロナも落ち着いてきているからか、とても人が多かったです。



タイトル：福だるま ニックネーム：加美町りらん



タイトル：はじめて重曹を使ってみました! ニックネーム：いっくん
コメント：重曹を入れすぎて少し苦くなっちゃった!バナナとほうれん草の蒸しパンです。

Minna
no
Shashinkan

みんなの
写真館



タイトル：可愛い仲良しアヒル
ニックネーム：まさかり担いだ金太郎
コメント：「アヒルの行列」ならぬ「アヒルの集合」?!
いつも4匹一緒に行動しています♪



Minna
no
Shashinkan

みんなの
写真館

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!



タイトル：奥羽街道羽州街道追分 ニックネーム：つくい
コメント：福島県桑折町の奥羽街道羽州街道追分を見学しました。江戸時代、ここで別れた道は遠く青森県で
再び合流します。桑折駅前を中心に旧街道の案内が充実しており往時を偲ぶ静かな時間を過ごすことができました。

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/>