

地域包括ケア・フリーペーパー

ヒバリのこころ



2023.5
Vol.29

Contents

- Keyaki no Mori
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性子育て
- 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





就労継続支援B型

Keyaki no Mori CAFE&ARTS

東北福祉ビジネス株式会社 佐藤 ゆかり様 / 佐藤 吉永様

Q: 就労継続支援B型 Keyaki no Mori CAFE&ARTS について教えてください。

A: 「インクルーシブ社会に向けた共生カフェ」をコンセプトに運営しています。インクルーシブ社会とは、性別や人種、民族や国籍、障がいの有無などによって分け隔てられることなく、地域であたりまえに存在し、生活することができる社会を言います。シニア層～小さな子ども連れでも気にせず入れたり、車椅子や杖を使う高齢者の方や、障がいを持つ方でもお店で過ごしやすいサービスを意識しています。また、就労継続支援B型として運営していますが、外から見ても、食事を注文しても、おしゃれなカフェにしか見えない素敵な空間を目指しています。

Q: お店のこだわりを教えてください。

A: 店内ではいろいろな絵の展示や商品などの販売もしています。実は、店内の絵や商品はほとんどが障がいのある方が作った作品となっています。皆さん、作品や商品を見て、「素敵なもの」と感じてくれます。それが実は障がいがある方が作っている作品だと知るとびっくりする方が多いです。そんな作品や商品を全国から探して販売するという事業も行っています。

Q: オススメのメニューを教えてください。

A: 生パスタがオススメです。お店のメニューはハミングバード様にご協力くださっていて、ハミングバード様のレシピで調理しています。生パスタはもちもちの食感でとても美味しいです。「ハミングバードさんで食べるより美味しい!」と言われることもありますよ(笑)他にも、カレーやピザなどのメニューも用意しています。コーヒーもこだわっていますので、食事だけではなく休憩する際にもお立ち寄りください。

Q: カフェのオススメの利用方法は?

A: カフェのスペースを貸切で利用することもできます。パーティープランもありますので、貸し切ってパーティーを開催することもできます。店内全て利用すれば、立食形式で100名ほどの利用も可能です。店内は広いので、ソファでくつろいだり、ゆったり利用することができます。また、テラス席も用意していて、暖かい季節は外でゆっくりコーヒーを召し上がることもできます。夜になるとキャンドルライトでライトアップもしていますので、落ち着いた空間になりますよ。



Q: 今後の展望は?

A: 徐々にコロナも落ち着いてきたので、ピアノを置いたり、ライブなどの人が集まれるようなイベントを行っていきたくです。また、就労支援事業所としては、おしゃれなカフェで働きたいという方を今よりさらに募集していきたいと思えます。

Q: 地域の皆様へメッセージをお願いします。

A: どんな方でも気軽に入れる共生カフェを目指しています。ご高齢の方でも、小さなお子様連れの方でもぜひお越しください。また、就労継続支援事業所としては、障がいのある方でも、おしゃれなカフェで一緒に働けるように工夫しています。見学も行っていますので、ぜひお問い合わせください。



お得なクーポン
最新情報配信中!
是非ご登録をお願いします!

【Keyaki no Mori CAFE & ARTS情報】

- 住所: 仙台市青葉区旭ヶ丘3丁目27-5 日立システムズホール仙台1F (地下鉄南北線旭ヶ丘駅より徒歩3分)
- 営業時間: 11:00~21:00 [L.O. 20:30]
- 定休日: 不定休
- ※営業時間や休業日は日立システムズホール仙台に準じます。
- お問い合わせ: TEL...022-343-9141



SET DRINK *Coupon* 有効期限
フードメニュー・デザートをご注文のお客様限定
2023/6/30
本券1枚につき1杯
【セットドリンク】プレゼント!
*他割引との併用不可
*お会計の際にお渡しください。





インプロコラム

『人生は即興だ』

インプロ仙台 タカヒロ / 吉川千恵子

こんにちは、インプロ仙台ページエントのタカヒロです。今日は「しりとり」と「自分ルール」の話しようと思います。しりとりは皆さんご存知だと思いますが、僕達のやっているしりとりは少しルールが違いますね。まず、僕たちのしりとりは何を言っても良いです。「ん」が付いてしまっても、次の人が「んだっちゃ」とか言えればいいし、前に言った言葉が出てきてはいけないということもありません。出てきた言葉が実在するかどうかは確かめません。その代わりに、アウトのルールもちょっと違います。言葉に詰まったり、間違っと思ったと思ったらアウトです。そんな感じでやってみると、結構いろいろな事が起こります。“前に言った言葉が出てきてもいい”はずなのに、「もう3回も4回も出てきている気がする」と

思って詰まってしまうたり、「ん」が付いても良いはずなのに、「んで終わっちゃった」って口に出して言ってしまうりするんですね。それで良いルールだったはずなのに、「自分ルール」を上乗せして、つまづいてしまってるんです。とはいえ、「自分ルール」が絶対に悪いものだとも、僕は思わないんです。だってこのルールだったら「あたた」「めたた」「くたた」とか法則を決めずずっと言っていれば簡単に勝てますけど、そんなしりとり楽しくないですよ。しりとりの例は単純なゲームですが、これがもっと複雑なお芝居になっても、あるいは日々の生活でも同じだと僕は思います。ルールにとられる事なく、かと言って、ないがしろにする訳でもなく、そのバランスのどこかに楽しさや遊び心があって、それを大事にしたいなと思っています。

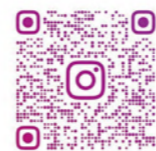
【インプロとは】

「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』の詳しい情報はコチラから!



インプロ
仙台HP



IMPROSENDAI
インプロ仙台
インスタ



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

『親子で顔が迷路体験』

気が付けば高校3年生、凸凹個育ての学生生活も残り1年を切りました。何年も、何か所も施設や事業所を県内外と多々見学をさせて頂きました。

先日、息子と生活介護施設を訪れ、利用者の大先輩の作家さんに親子で絵を書いていただきました! 写真を見ながら似顔絵を何と迷路に仕上げてくださいる面白いユニークな作品です。スタートには迷路のボールも描かれています。

私たち親子の似顔絵がどんな作品として仕上がるのかな? また息子との学生生活最後の年にとっても良い記念となりました。お互いに経験、私も息子も作品を書いてくださった作家、加藤さんも。

作品を見て親子でニヤリ! どんな額縁に入れてどこで眺めようかと楽しみも増えました。好き、得意、楽しいにチャレンジしている作家さん、それを作品として可能性を広げてくださる、チャンスを見つけてくださるスタッフに施設。

沢山の連携と努力、私もまだまだ小さなことでも何か出来る事は無いかな? を大切に息子と過ごしていきたいと強く感じました! 皆さんも記念に似顔絵アートを楽しんでみてはいかがでしょうか?

○△□ユニークアートへまた遊びに行ってみようと思います。



インスタは
こちらから

鳴子福祉用具店 byケアトラスト トイレの姿勢保持手すり『まえてあ』 株式会社タマツ



【鳴子福祉用具から一言】

トイレで姿勢が保持できず崩れてしまうため、トイレを利用できていないという方や、便秘気味でしっかりとした姿勢を保ち、気持ちよく排泄したいという方にオススメの置き型のトイレ手すりです。左右の手すりに加えて、取り外し可能な小さなテーブルをつけることで、そこに腕をおいて姿勢を保持しやすくしています。安定した座位が保てないという方に、ぜひ試していただきたいです。

【リハビリスタッフから一言】

実際に使用してみました。横の手すりと前側のテーブルに囲まれることで、かなり安定感があります。前のテーブルは折りたたみ式になっているため、すぐに片付けることもできるので、収納も便利です。姿勢保持できない高齢の方や、麻痺などがあり座位姿勢保持に介助が必要な方に試してみたい商品です。

詳しい使用感は一ひばりブログで紹介しています。
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

『仙台保護猫クラウドファンディング目標達成しました!』

私が尊敬するボランティアのゴンママさん(佐藤美紀さん)が代表として活動している「愛すべき野良猫の会」が『保護したばかりの子たちを守る完全隔離部屋の確立』、そして『状態の悪い子たちへの惜みない医療の継続』のためにクラウドファンディングに挑戦しました！
結果は・・・見事に達成できました！
なんと目標金額の370万円を達成し、最終的には4,529,000円までご支援いただくことができました！
あたたかいご支援、本当にありがとうございました！
皆様のおかげで、保護された野良猫たちをさらに助けることができます。
今後も活動の報告はインスタやFacebookなどのSNSで発信していきますので、ぜひ今後とも応援していただければ嬉しいです！
今後ともよろしく願いいたします。

#宮城県 #仙台 #社会にいいこと #動物 #猫

愛すべき野良猫の会 | 仙台市で保護した猫たちに十分な医療費を届けたい

愛すべき野良猫の会 佐藤美紀



支援総額
4,529,000円 目標金額 3,700,000円

支援者 募集終了日
334人 2023年4月27日

フォローする

プロジェクトは成立しました!

シェア ツイート LINEで送る noteで書く

プロジェクト概要 新着情報 12 応援コメント 334

【5月のほごねこ譲渡会のご案内】

2023年5月20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

クラファン詳細は インスタは
こちらから▼ こちらから▼



アロマのこころ5月「内臓疲労とアロマ」

緑がまぶしい季節になりました。

5月は強い風が吹くことから、身体中にも痛みやコリなどの不調を感じる風が吹くともいわれています。

春に疲れやすい臓器は肝臓で、肝臓の疲労は肩や背中、わき腹のあたりに筋肉の不調としてあらわれます。

いつもよりも肩こり、背中の痛みを感じる方は肝臓をいたわりましょう。



今回ご紹介するのは、このような作用を持つアロマです。

- 肝臓の働きを助ける
- 自律神経を整える
- 消化を助ける
- 痛みを和らげる

- ・カタフレイ
- ・バジル(※)
- ・ウィンターグリーン(※)
- ・ローズマリー・ベルベノン(※)
- ・ヘリクリサム(※)
- ・ペパー・ミント(※)

(※)は使用の際に注意事項があるアロマです。

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。

肩こりや背中の痛みの原因の一つとしてお話しましたが、痛みが強い場合は早めに病院を受診してください。違和感を放置しないようにしましょう。

一人ひとりの状態によって、適しているアロマは変わります。アロマの選び方や使い方など、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/>



『スリフレ加藤の勝手にカレー屋紹介』 【シロクロ食堂】



本誌2度目のご紹介です。今回はイベントに参加して参りました。『樋渡宏嗣さんと楽しむ人情劇物語』人数限定予約制でのランチ会。角田産仙台牛を贅沢に使用したカレーコースランチを堪能した後は、俳優樋渡宏嗣さんの朗読が始まります。TVアニメ『進撃の巨人』など様々な声優としても活躍する樋渡さんの人情劇物語。

会場の参加者全員が彼の声に魅了され、朗読作品の世界にグイグイと引き込まれていきました。シロクロ食堂では美味しい欧風カレーランチと併せて様々なイベントも企画しております。ぜひインスタで情報をチェックしてみてくださいね。



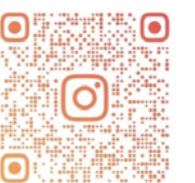
【店舗情報】
店舗名：シロクロ食堂
住所：宮城県仙台市太白区緑ヶ丘2-22-17
TEL：022-797-9562

営業時間等お店の詳細はコチラから！



GINGERCURRY.AI

スリフレ加藤の
3 Flavor Curryは
コチラから！



お家で簡単ストレッチ

Teraco.
by Hibari



こんにちは!
テラコ中山台店の阿部です。

座っていることが長い、立っていることが長いなど
ずっと同じ姿勢でいると、足がむくみませんか?
ふくらはぎをストレッチしてあげると、
血流がよくなり、むくみが緩和されます。

今回はふくらはぎのストレッチを紹介します!
むくみやすい方は、ぜひ試してみてください♪



1



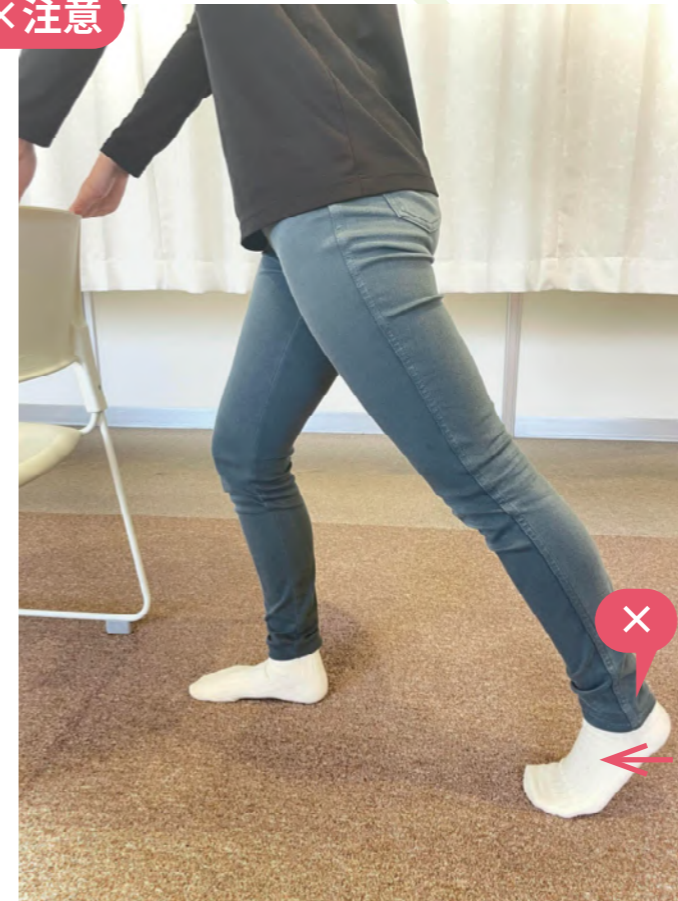
椅子や壁に両手をつき、足を前後に大きく開きます。

2



前の膝をゆっくり曲げていき、かかとは床から離れないようにしましょう!後ろの足のふくらはぎが心地よく伸びている場所で、ストップし大きく呼吸をしてあげましょう。反対の足も同様に行います。

×注意



後ろ足のかかとが離れないように!

無理のない範囲で
頑張りすぎず、
やってみてくださいね♪



体感してみましょー

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ー!
痛みの出ない範囲でやりましょー!

Excise



テラコPR

Teraco.
by Hibari

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



小さなお子さんの発達や成長に関わることは、大きなプレッシャーもありますが、成長が見られたときはとても嬉しくなります。お子さん自身とご両親の気持ちによりそいながら、少しでもお力になれば嬉しいです。

“よりそうひばり”



『ふくしまシティハーフマラソン目標タイム』

2023年4月	
	4月29日 仙台ハーフファミリーラン コースマップ
2023年5月	
	5月14日 Challenge 4 Osaka コースマップ
	5月21日 柴又100K~東京⇄埼玉⇄茨城の道~ コースマップ
	5月21日 2023第7回いわて奥州きらめきマラソン コースマップ
	5月21日 第49回洞爺湖マラソン2023 コースマップ
	5月21日 ふくしまシティハーフマラソン2023 コースマップ
	5月27日 Challenge 4 Tokyo コースマップ
	5月27日 第40回カーター記念黒部名水マラソン コースマップ

新緑の季節になってきて、最近少しずつトレイルランニングも再開しています！5/21に開催される『ふくしまシティハーフマラソン2023』ですが、今回も自分のモチベーションアップのために目標タイムを発表します！

目標タイムは、『1時間45分』に設定したいと思います！ハーフマラソンは4年前の仙台ハーフ以来です。そのときのタイムは、1時間34分でしたが、今回は最近の練習不足感もあるので…笑 いわきサンシャインでは目標達成できなかったため、今回こそは目標達成したいと思います！

利用者様のご家族様から教えていただいた『応援navi』というアプリで誰でも走っているところをオンラインで確認できるようですよ！ご興味ある方は『応援navi』で検索してみてください！ふくしまシティハーフマラソンの走っているタイムをライブで見れますよ！



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：山形加茂水族館にて
 ニックネーム：加美花子
 コメント：クラゲの水族館に行ってきました。
 気持ちが癒される休日となりました。



タイトル：靴作り再開!
 ニックネーム：靴職人見習い
 コメント：だいぶ靴がよれてきたので、
 新しい靴を作り始めました!
 次は黒でフォーマルな感じにしようかと!



タイトル：加美町の初午祭り
 ニックネーム：つくい
 コメント：火除けを祈願した虎舞が有名です。
 4年ぶりの開催で商店街には街の人口の何倍もの観光客が
 集まるそうです。

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

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



タイトル：金華サバ定食 ニックネーム：冷蔵庫開けたい
 コメント：石巻で金華サバ定食食べて満腹でした



Minna
no
Shashinkan

みんなの 写真館



タイトル：桜並木×蔵王連峰 ニックネーム：けっぺい
 コメント：早朝の一目千本桜がとても綺麗でした。

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。)

Hibari Group

宮城県

+ 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/>

+ 杜王ケアプランセンター (居宅介護支援事業所)

〒980-0871 宮城県仙台市青葉区八幡 7-8-20 KDHiII's 八幡 II 101
TEL 022-200-2868 FAX 022-200-2868

+ ひばり訪問看護ステーション宮城野

〒983-0832 宮城県仙台市宮城野区安養寺 2-21-19 コーポ橘 206
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016

+ ひばり訪問看護ステーション太白

〒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

+ ひばり訪問看護ステーション泉

〒981-3105 宮城県仙台市泉区天神沢 1-11-5 セントヒルズ仙台 C-015
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672

+ ひばり訪問看護ステーション大崎

〒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/>

東京都

+ ひばり訪問看護ステーション一之江

〒132-0024 東京都江戸川区一之江 8-11-29

三重県

+ ひばり訪問看護ステーションあゆみ野

〒514-0113 三重県津市一身田大古曾 1453-3