

地域包括ケア・フリーペーパー

ヒバリのこころ



2023.6
Vol.30

Contents

- Keyaki no Mari
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性子育て
- いけばな池坊
- 釣りコラム
- 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





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

Keyaki no Mori CAFE & ARTSは、就労継続支援B型の事業所として運営しております。今回は、就労継続支援B型の作業内容などの詳しい情報をご紹介します。緑豊かな開放感のあるおしゃれなカフェで一緒に働きませんか？

【就労継続支援事業所とは】

就労を希望する障がいを持った方々のサポートを行う施設です。就労継続支援B型は、障がいの程度や体調・年齢などにより、雇用契約を結んで仕事をすることが難しい方でも、利用者様との雇用契約は結ばずご自身のペースで働くことができます。就労機会のご提供や、働くために必要な能力を育てる訓練を実施し、健康管理の指導、生活上の相談、関係機関との連携も行います。利用者様の得意分野を引き出しながら働きたい気持ちをサポートいたします。



【作業内容】

- 施設内外の清掃
- 厨房内での食器洗い
- 食材準備の補助(カット・盛り付けなど)
- 弁当配達業務
- お菓子作り
- 各種制作業務(箸袋作り・お菓子の袋詰めなど)

【タイムスケジュール】

- 就労時間…月曜日～日曜日 11:00～16:00
休憩除き4時間 ※施設休館日を除く
- 休憩…13:00～14:00

【定員】20名

【事業所概要】開設：2021年11月1日

※送迎はありません。

【施設利用までの流れ】

Step1 お問い合わせ → Step2 見学・相談
→ Step3 体験実習 → Step4 利用開始



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！

【就労継続支援B型

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)

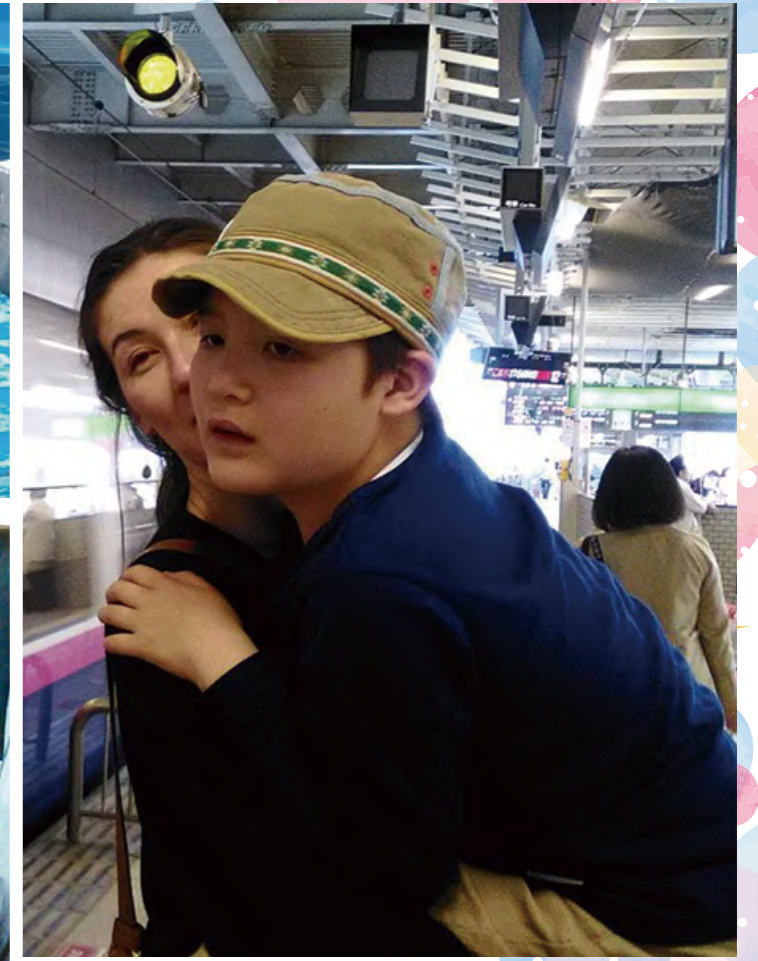
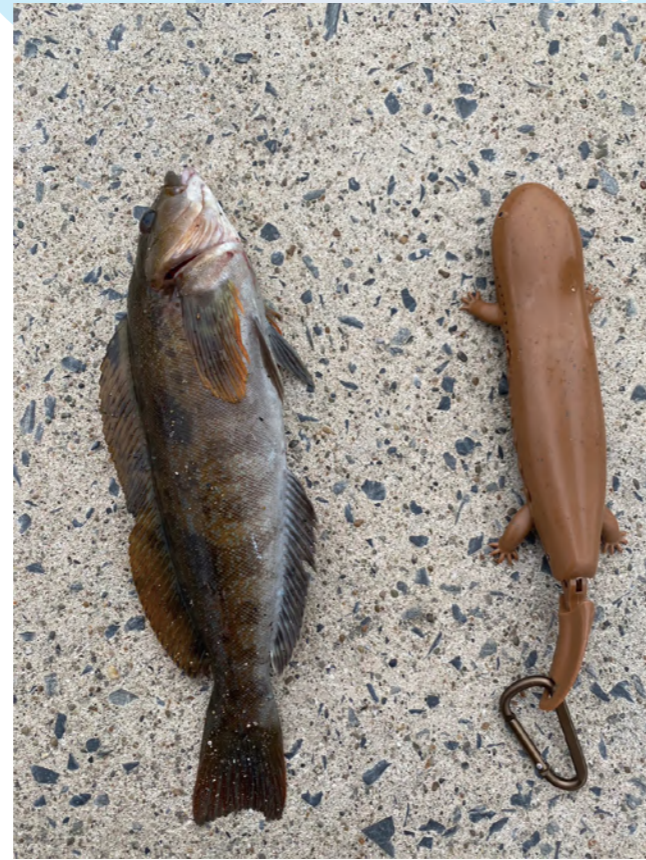
■お電話でのお問い合わせ

月～日 11:00～19:00

■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
本券1枚につき1杯
【セットドリンク】プレゼント!
2023/ 6/30
*他割引との併用不可
*お会計の際に
お渡しください。



『アイナメ・カレイが釣れました!』

お久しぶりです。冬の寒さに負け釣りにいかなかった野村です。5月になり気温もあがり、日差しが気持ち良い時期になりました。4月は春風が強く、釣りは断念しました。今年最初は投げ釣りを行ってきました。

今回投げ竿を3本準備し、遠く・中間・手前を探りながら行いました。餌は青イソメ、仕掛けは天秤仕掛けを使用。オモリは潮の流れが強い場所なので、20号を使用しました。

当日は風・潮の流れ共に強く、鈴は意味をなさず、竿先がぶんぶん縦横に荒ぶっていました。

水面にある藻に仕掛けを何個か失いましたが、今年最初に釣り上げたのは…小さなヒトデでした(笑)その後、竿のあたりはわからない状況でしたが、引き上げるとアイナメ、カレイが釣れました。その日は合計20cm程度のアイナメ2匹、チビカレイと30cm程度のカレイが釣れ、大きいカレイ以外はリリースし、帰宅しました。持ち帰ったカレイでムニエルにチャレンジしましたが、砂糖の分量が多かったためか、まるでスイーツのような味わいで、お米には合わない料理になってしまいました。

次は定番の煮つけにし、美味しく味わいたいと思います。

織細さんと重度発達障害くんの多様性子育て 青木シャナ 『初めての事 新しい事』

高校3年生、ただ今息子と初めての作業所体験を親子で経験中です。今までを振り返り親子で初めてを経験する場面は沢山ありました。

新幹線、電車にバス、飛行機に船などの乗り物系から生き物とのふれあいです。

息子は馬と猫が今では好きですが、最初から得意ではありませんでした。

乗り物も同じです!初めての新幹線は産まれて半年後、この時にはまだ発達障害とは私が気が付いていませんでした。公共の乗り物が困難になってきたのは3歳位でしたね。

今でも楽ではありませんがあの時とは違った視点のサポートになりました。

初めての飛行機は行きは良いよ!帰りは暇に息子が耐え切れず、1人お喋り全開、賑やかで焦った記憶が蘇ります。ですが今となってはこの位の独り言ならと見守れる余裕が私にも備わっているのかもしれない。

怖がらないように、苦手にならないように沢山の工夫と試行錯誤をしながら万に備えてもいましたが、すべての引き金が重なりお正月の東京駅で大パニックを起こしてしまった思い出は今でも思い出すと胸が苦しくなる出来事です。今もこうしてまた新しいステージに向かい作業所体験本番がやってきました。私の長年続けてきた作業所見学旅も今年1段落を迎えます。思い出深い10年、沢山の事業所に出会えてよかったと感じています。学生から社会人となってどんな初めてに出会えるのかも楽しみです!



Instagramは
こちらから

『祝初開催!ふくしまシティハーフマラソン 走ってきました!』

先月号でお話していた、5/21(日)に開催された「ふくしまシティハーフマラソン」走ってきました!



福島市街地で初めて開催されるハーフマラソン大会で、参加者は約4500人くらいだったようです。会場は人も多く集まっていて、おもてなし広場で福島の特産品を食べられたり、とても賑やかでした。コロナ禍も明けて、このような大会が開催できるようになったんだなーとしみじみと感じて、嬉しく思います。さて、今回の結果ですが、目標タイムは「1時間45分」とお伝えしていました!結果は…1時間49分47秒でした!今回も目標タイムには届かず…言い訳になってしまいますが、今回は暑かった!!笑福島市はやっぱり暑いですねー!笑でも、楽しく走れたので良かったですよ!初開催でしたが、沿道の応援の方がとても多く、とても良い大会でした!また参加したいです!次は何の大会を走ろうか検討中です。それではまた!



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



HIRO TAKAHASHI

しっぽのきもち

黒猫のビキニ

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。無事にクラウドファンディングを達成することができ、本当に嬉しく思っています。応援してくれた方々、本当にありがとうございました。とても励みになりました!今回は、久しぶりにウチの保護猫を紹介します。

黒猫のビキニです。

2年ほど前に、仙台市内の方から

「自分の家の前に段ボールに入れられて子猫が捨てられている」と連絡が入りました。

「体が冷えているようだ」とのことで、急いで保護に向かいました。

保護して、しっかり食べさせているうちに、もともと体が強い子だったようで、

とても元気な子になりました。

今ではストーカーのようにずっと後ろをついてくる、甘えん坊の女の子になっています。

ビキニの名前の由来は、胸とお腹がビキニ柄になっていることで名付けました。

「にゃっになゃっ」と小さい声で甘えてくるのでとてもかわいいですよ。

このまま元気に育てほしいです。



【6月のほごねこ譲渡会のご案内】

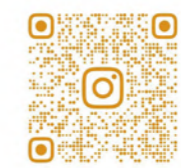
2023年6月17日(土) 12:00~15:00

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

インスタは
こちらから▼



YUGGMOYAN



梅雨の季節とアロマ

雨の日も多くなり、ジメジメする梅雨の時期。低気圧の影響で、身体のダルさや重苦しさを感じたり、むくみや眠気も感じやすくなります。

湿度が高くなると、余分な水分が身体にたまり、消化の働きが弱くなるといわれています。

疲れやすい人は、早食い、食べ過ぎ、甘い物の摂りすぎは身体に負担をかけてしまうため、要注意です！熱中症予防としてスポーツ飲料やそれに近いドリンクを飲む機会も増えると思いますが、糖分が多く含まれているので、飲み過ぎには気をつけましょう。



今回はこのような作用を持つアロマをご紹介します。

- 自律神経を整える
- 内臓の働きを助ける
- むくみを軽くする
- 気分をスッキリさせる

- マンダリン
- プチグレン
- ローレル(※)
- レモン(※)
- ユーカリ・ラディアタ
- アカマツ・ヨーロッパ

(※)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、上記の作用が期待できます。

今回は、柑橘系の香りとスーッとした清涼感のある香りのアロマをご紹介します。心がモヤモヤするときは、好きな香りを嗅いで脳からリセットしてみてくださいね！

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/>



お会計の後にビンゴゲーム！
お一人様、1回ずつビンゴマシンをまわして頂きます。出た目はマシャーラ特製スタンプカードへ記入！！
4つ揃えば嬉しい追加トッピングや割引サービスの特典がありますよ！！

4つ揃えば嬉しい追加トッピングや割引サービスの特典がありますよ！！
ぜひ、来店してビンゴしちゃいましょう！
これからも皆様を楽しめるお店を目指していきます！



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。

みなさん肩こりがありますか?
日本人は、肩こりが多いとも言われています。
今回は肩こりの方にオススメの
簡単ストレッチをご紹介します♪



3



最後は力を抜くようにストンと肩をおろします。
何回か繰り返しましょう。
いつも力が入りやすい肩もスッキリしますよ♪

無理のない範囲で
頑張りすぎず、
やってみてくださいね♪



1



両肩を耳に近づけるように、上にあげます。

2



両肩を後ろに引きます。この時、後ろの肩甲骨をしっかり寄せるようにしましょう!

体感してみましよう

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!

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



ご利用者様それぞれに人生の歩み方があり、今までの挫折や喜びのお話からいつも学ばせてもらっています。皆様の人生にそつとよりそうケアを提供していきたいです。

“よりそうひばり”

いけばなコラム 暮らしに花を 第2回『紫陽花』 いけばな池坊 平間香代子(翠香)



お稽古の作品



紫陽花を用いた作品

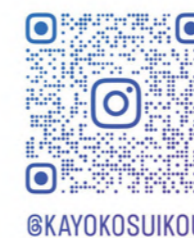


こども教室の作品

街路樹の「緑」や、ハナミズキの「白」や「薄紅色」、シランの「紫」など、色とりどりの草木が私たちを和ませ、楽しませてくれる季節になりました。お散歩していても、昨日と違った景色や、先週末までは蕾だったお花が開花していたりと新しい発見がたくさんあり、改めて冬の厳しさを乗り越えて芽吹く植物の強さや美しさに元気をもらっています。暑い夏がくる前の梅雨の時期も、様々な種類の紫陽花がジメツとした気分を晴れやかにしてくれます。仙台の資福寺というお寺さんは、別名「あじさい寺」と呼ばれ、この季節はたくさんの方々が紫陽花を観にいらっしゃるそうです。

また、紫陽花は夏の季語で、和菓子や絵画、歌などにも用いられるお花です。右上の写真は、白い食器に白い紫陽花を用いていけた作品です。お水がたっぷり入る器なら何でも花いけに使えます。外だけでなく、お家の中でも紫陽花を楽しんでみてはいかがでしょうか。地面から生えている紫陽花は、とっても丈夫ですが、切ってしまうと水が下がりやすいので、日が落ちた夕方に切って、花首の辺りまで水に浸け、夜露にあてると水があがると言われています。

紫陽花だけでなく、お好きな植物をお家に飾って笑顔で過ごしましょう。



【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)
 - 営業時間：月、木、土、日のお好きな時間で調整 (夜も可能)
 - 連絡方法：TEL：090-8617-6352
- LINEでもお問い合わせ可能！インスタもぜひご覧ください。



タイトル：TDT ニックネーム：つくい

コメント：東京羽田の多摩川河口から青梅市常福院を多摩川沿いに往復するTDTという146kmのランニングイベントに参加しました。毎年30人程度しか出走できない特別な大会です。たくさんのランニングコミュニティが大会を盛り上げるためにボランティアをしてくださっていて、厳しくも幸せな時間を過ごすことができました。



タイトル：じゃじゃめん白龍

コメント：5年ぶりの白龍です!やっぱり美味しかった! 誰か一緒に行っちゃって下さい!

みんなの 写真館

このコーナーにのりしたい方、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：BBQ ニックネーム：サド

コメント：仕事を始めてからずっと仲が良い友人たちとBBQしました。みんな大人になりました。



タイトル：Gw コメント：ゴールデンウィークに巨理に行きました。いちご狩りあとは、あら浜でほろこ飯、ほろこ飯を堪能。



**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 KDhill'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