

地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2023.9
Vol.33

Contents

- 仙台青葉自立訓練センターさくなみ
- 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

発行元 ひばり訪問看護ステーション

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





仙台市指定 宿泊型自立訓練施設
仙台青葉自立訓練センターさくなみ
 施設長 / サービス管理責任者 加藤 恭平 様

Q: 仙台青葉自立訓練センターさくなみについて教えてください。

A: 当施設は2022年2月に開設し、7月から利用者様を受け入れて稼働し始めました。障害福祉サービスのうち、自立訓練(生活訓練)、宿泊型自立訓練、ショートステイ(空床型)のサービスを提供しています。自立訓練というあまり聞き慣れないサービスかと思われるが、病院から退院された方がグループホームや自宅という地域の場に移行して生活する前に、生活に必要な能力を身につける為の“ステップをふむ”と考えていただけるとわかりやすいかと思います。具体的には起床・就寝・食事・服薬といった規則正しい生活リズムを身につけること、お金の管理、掃除、就労に向けたプログラム、楽しみや趣味を見つけることなど様々な活動をしています。



Q: どのような利用者様が多いですか？

A: 精神障害や知的障害の方が利用の大半を占めています。病院から退院後に利用される方が多いですが、以前いたグループホームでの生活がうまくできなかった方、ご両親が高齢になりこれから一人暮らしを始めていく為の練習という目的で利用するという方もいらっしゃいます。



Q: こちらの施設の特徴を教えてください。

A: 元温泉旅館の建物を改装して利用しており、源泉かけ流しの温泉に入ることができます。また、仙台市内から離れたところに位置しているので、自然の中で静かに生活することができます。ショートステイ利用中には自立訓練のプログラムを体験することもできます。

地域の方々との交流もあり、地域の盆踊りへの参加、作並駅にて七夕吹き流しの飾りつけをさせていただくなど、ありがたいことに作並地域で少しずつ施設の名前が知られてきました。『同じ地域の方々と一緒に共同作業をする』という体験は、作並という温かい地域だからこそできることではないかと思っています、この施設1番の特徴だと思います。

Q: 今後の展望は？

A: 『自立訓練施設と言えさくなみ』というように、より皆さんに知ってもらえるように活動していきたいと思います。私たちも障害福祉サービスに携わったばかりなので、他のいろいろな事業所様やサービスを知って繋がりを持ち、利用者様に還元できればと思っています。

Q: 地域の皆様へメッセージをお願いします。

A: 作並という地域は自然に囲まれていて、地域の方々もとても温かい方が多いです。あまり来たことがない方もぜひ足を運んでいただいて、楽しんでもらえたら嬉しいです。そのときに私たちの施設にも立ち寄って、見学していただきたいです。またボランティアも募集しておりますので、利用者以外の方でも施設行事などの活動を通してぜひ一緒に活動していただきたいと思っています。

【施設情報】

事業所名: 仙台青葉自立訓練センターさくなみ
 所在地: 〒989-3431
 宮城県仙台市青葉区作並字元木2-3
 TEL: 022-200-2339 FAX: 022-745-2320
 MAIL: route48.sakunami@gmail.com





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

『どうして即興でストーリーを思いつくの?』
こんにちは、インプロ仙台ページエントのタカヒロです。
即興で、台本も無しにお芝居をするというパフォーマンスをやっていると、「どうしてその場で考えながら出来るんですか?」なんて事を良く聞かれます。「頭の回転が速いんですね」「引き出しがいっぱいあるんですね」等、お褒めの言葉を頂くこともありますが、実はちょっとしたコツがあったりもします。
それは、「先の事を考える時は、未来を見るのではなく過去を見る」という事です。
即興芝居の中で先のストーリーを早く考えなければというプレッシャーを感じると、「この先どうしたらいいんだろう」「何か面白い事をしなければ」という思考に陥りがちです。すると、どうなるでしょうか?一生懸命“どうするべきか”を考え、“引き出し”から

面白そうなアイデアを引っ張り出してくる事になります。
そうなるともう、どこかで見たような、よくある話の出来上がりです。
私は即興のお芝居である以上は、今その場のお客様と役者で、その場だけのストーリーを感じたいと考えています。
そのためのコツが、“今”と“今まで”をよく見て、よく感じるという事です。今起きている事に素直に感情を動かされて、今までやってきた事に自分なりの意味を見つけた時、そこにはその場だけのオリジナルのストーリーが勝手に出来上がります。
もちろんこれがいつも上手く行くとは限らないのですが、上手く行った時は本当に奇跡のように感じます。
この感覚はライブなり、ワークショップなり、実際に体験してもらえたらいいなと思います。

【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』の詳細情報はコチラから!



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子育て

青木シャナ 『好きを楽しむ やりきった変化』

息子は今年で18歳、幼い頃から水が好きだった。とにかく水が好きで親には困った行動も沢山あった。お姉ちゃんの水槽にパンパンにミニカーを詰めたり、トイレの中におもちゃを入れたり、水道を出しっぱなしにしたくて暴れたり、痲癩を起したり、水たまりを見つければ所かまわずダイブしていた! そんなに好きなら、お互いがイライラしない方法は、思いつきり水を楽しませること!しかなかった。常に着替えを何セットか持ち歩きやりきらせる!しかなかった。
お出かけすれば水を見つけて笑っていた。自宅にゴムプールが置ける環境になってからは早朝からプールに飛び込み、ひと遊びして朝食。食べ終わるとまたプールに戻って行く。
見守る母も数年目には共に入って楽しんだ。実家に行けば近所の市民プールかお風呂に水をためて遊ばせた。そんな息子の早朝プールが始まる夏も昨年からやらなくなったんです!きっと満足するくらいやり切ったのでしょうか?!今は月に1,2度プールに入る楽し

みで満足しています。
時よりゆっくりと入浴を楽しむ姿も。なのでわが家のお風呂は設定温度が38度、私も最近はこの温度気に入っています。あの頃のイライラしていた自分が懐かしくもありお疲れ様、頑張ったよね。とも感じた夏でした。



インスタは
こちらから

鳴子福祉用具店 by ケアトラスト 屋内専用のトレー付き歩行車『ヴェーレ』 株式会社リッチェル



【鳴子福祉用具から一言】

新しいトレー付きの歩行車です。トレー付きのため、自宅の中で料理を運んだり、物を運びたいときにとても役に立ちます。従来の歩行車と違って、4つのキャスターの全てが360°回転するので、小回りがきくので便利です。デザインもオシャレになりました。

【リハビリスタッフから一言】

実際に使ってみました。トレー付きの歩行車は、高齢者で軽い麻痺があるけど家事ができるくらいレベルの方や、歩行が安定せず手に荷物を持つと危ない方に提案することが多いです。家事動作の時に物を置いて運べるので便利です。こちらの商品は、キャスターの動きがスムーズで小回りがききますので、自宅内の廊下や部屋の入り口が狭いという方にもオススメです。また、今までのものよりハンドルが持ちやすく、ブレーキも使いやすくなっていると思います。



【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

詳しい使用感は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！



しっぽのきもち

猫ボラに依頼するときは…



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。

皆さんは可哀な猫を見つけた時にどうするでしょうか？

しっぽのきもちを読んでくださっている方であれば、

まずは猫ボランティアの活動をしている方にご連絡して下さると思います。

もちろん、保健所や警察に届けるよりは、猫の命は助かる可能性が高いのですが、

猫ボラに依頼するときにもお願いしたいことがあります。

それは、『依頼しただけで終わらない』ことです。

猫ボラの方たちは、ほとんど自費でやられています。皆さん仕事をしながら、その働いたお金で活動されている方がほとんどなんです。寄付金をいただいている方もいらっしゃいますが、

保護猫活動にかかる金額は皆さんが想像している以上にかかっている為、

正直寄付金だけではまかないきれません。

毎日毎日、本当に悲惨な動物たちの相談がある中、

多くのボランティアの方たちは時間とお金を費やしながらかつ活動しています。

ですので、ボランティアに相談するときは、まず、自分自身で何ができるか考え、

どうしてもお手伝いしていただきたいことを相談してください。

そのような相談であればボランティアの方も親身になって相談にのってくれると思います。

しっぽのきもちでは、全ての命を大切に想える人が少しでも増えますようにこれからも発信していきます。



【8月のほごねこ譲渡会のご案内】

2023年8月19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



鼻とのどを守るアロマ

暑さが落ち着いてきて、空気の乾燥を感じやすい季節。もともと鼻やのどの粘膜が弱い人は、寒暖差や気圧の変化によってアレルギー症状を起こしやすくなります。ダニやブタクサアレルギーの方は注意してくださいね。

食事では、発酵食品や食物繊維が多い食材を食べることで腸の働きが整い、免疫力が上がると言われています。アロマでも、免疫力をサポートできるものがあります。アレルギー症状をやわらげるために、免疫力を上げましょう！



今回ご紹介するアロマでできること

- 免疫力を上げる
- 感染症を予防する
- 腸の働きを助ける
- 炎症を鎮める
- 自律神経を整える

- ・ユーカリ・ラディアタ
- ・ティートウリー
- ・ジンジャー
- ・マンダリン
- ・カモマイル・ローマン

これらのアロマは香りを嗅ぐことが目的ではなく、オイルやクリーム、ジェルに混ぜて皮膚に塗布することを基本としてお伝えしています。市販の『鼻の通りが良くなるジェル』に似ているものを、ユーカリ・ラディアタや他の精油を入れて、自分の好きな香りで作ることもできます。免疫力を上げてアレルギー症状を和らげてくれるアロマを取り入れながら、元気に過ごしていきましょう！



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 番外編：TohokuCurryUnionを 立ち上げました！



2020年から始まった新型コロナウイルス感染。日本中が大変な思いに見舞われるなか、当然僕たち飲食店の多くも経営の危機に瀕していました。この未曾有の緊急事態のなかで結成された『東北カレー同盟』仙台を中心としたカレー店同士がコロナ禍の危機を乗り越える事を目的に掲げ一丸となり動き出しました。加盟店舗でのオンライン冷凍カレー販売、生産者の方々とコラボしてのカレーイベントや、お客様に各店舗の味を楽しんで頂くスタンプラリーなど。カレーをテーマに実施されたイベントはありがたい事にたくさんの方々に喜んで頂く事ができ、コロナ禍が緩和された現在でも皆に楽しんでもらう企画を計画中です。たくさんの人たちと想いを共有する事によって気づいたのは『カレーの可能性』です。

僕らが思っている以上にカレーで出来る事があります。地域経済への貢献。災害時の非常食。未来の子どもたちへの食育活動…。僕たちは食体験を通して、もっと多くの人たちとつながりたいという想いから2023年9月1日より『一般社団法人TohokuCurryUnion』を立ち上げ、チームとしての活動をさせて頂く事になりました。まだまだ駆け出しの団体ですが、いつか東北から世界へ。カレーを通して発信する団体を目指して活動していきます。どうぞ応援宜しくお願いします。



TohokuCurryUnion 代表理事
3FLAVOR CURRY 加藤宏幸

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



今年は暑いですね～！
皆さん熱中症に気を付けて、
水分補給していきましょうね！
今日の運動は、
バランス力を上げるための片足立ちをご紹介します。
転倒防止にも繋がりますので、
できそうな方はチャレンジしてみてください♪



テーブルや椅子に手を置いて、目はあけたまま片足を地面から離します。5cm程度で大丈夫です！1分間を目標に無理せず行いましょう！

2



まだ頑張れそうな方は、ついている足のかかとをあげたりおろしたりすると、ふくらはぎの筋力UPにもなりますよ！

無理のない範囲で
頑張りすぎず、やってみてくださいね♪

Excise

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！



「相談しやすい」と感じてもらえるように、普段から目線を合わせ、しっかりお話を聴くことを意識しています。会話を通して、不安や悩みを解決するお手伝いができれば嬉しいです。

“よりそうひばり”

ハシルビト

第32回

久しぶりに山へ

こんにちは！8月も終わり9月になるというのにまだ暑い日が続いていますね。今年はなかなか山に行く時間がとれずに、道路を走ってばかりでしたが、アスファルトの照り返しが半端じゃなく熱い！毎回汗だくで脱水を起こしそうになりながら走ってます。



愛用しているマンサンダルもアスファルトの熱さでフニャフニャになってしまいます(笑)

なので、久々に自然の中を走ろうと思い、「治山の森」へ行ってきました。仙台の街中からすぐの青葉山の近くの森です。やっぱり自然の中の方が涼しくて気持ちいいですね！自然の中で走っていたら、やはり山に行きたくなってきたので、9月のお休みの日にトレラン仲間と行くことにしました！

岩手県南西部の焼石岳です。
合計20kmくらいのコースになるかな？
報告楽しみに！



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：仙台セタ祭り コメント：今年の仙台セタです。



タイトル：吾妻小富士 ニックネーム：つくい
コメント：島島の吾妻小富士に遊びに行きました。登山初心者でもお手軽に異世界感を味わえるのでおすすめです。

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

Minna no Shashinkan



タイトル：シェアワークスくりはらの仲間達 ニックネーム：あゆみ
コメント：皆で力を合わせてセタ飾りを作りました！初めてのわりにはとても素敵に出来ました！大満足です！



タイトル：セタ祭り ニックネーム：ニケ コメント：ふるかわセタ祭りを見に行ってきました。

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。)

Hibari Group

+ 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/>

+ 杜王ヶアプランセンター (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 KDHiil'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 コーポ橋 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/>

+ 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

+ 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

宮城県

東京都

三重県