

# 地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2023.10  
Vol.34

## Contents

- 仙台青葉自立訓練センターさくなみ
- 心不全療養指導士のハートコラム
- 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
- つりコラム
- アロマのこころ
- いけばなコラム
- 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



【さくなみでのプログラム】

さくなみでは生活能力向上を目的としたプログラムや就労を想定したプログラム、地域との交流といった行事を企画・開催しております。利用者様一人一人の目標を立ててそれに沿った評価をし、得意・不得意な部分、改善点等をフィードバックしています。

■就労

- ・古着の採寸、アイロンがけ、写真撮影、採寸、メール送信など
- ・PC 入力作業、電卓を使った計算、仕分け、シール貼りなど
- ・湯の原ホテル様での浴室清掃

■生活

- ・居室や館内の清掃
- ・服薬管理、金銭管理、スケジュール管理
- ・公共交通機関の利用練習
- ・買い物
- ・調理活動
- ・出前講座

■作業

- ・装飾製作(桜、七夕、クリスマス等)
- ・習字

■園芸

- ・畑作業、花植え、雪かき

■行事

- ・花火、BBQ、芋煮会、作並地域での盆踊り、運動会参加など



【さくなみの使い方】

仙台青葉自立訓練センターは、精神障害や知的障害をお持ちで一人暮らしや地域で生活していくうえで必要な力を身につけたいという方が利用される施設です。

- 退院後すぐに地域で生活していくことに不安がある方
- 実家で暮らしているが今後グループホームへの入居や一人暮らしを考えている方
- 支援学校を卒業し一人暮らしやグループホームでの生活を目指す方

利用をご希望される方は、担当の相談支援員の方や当施設までご相談ください。見学・体験利用も随時受け付けておりますのでお気軽にご連絡ください。



【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





心不全療養指導士のハートコラム 看護師/心不全療養指導士 木村 珠美  
**第1回『心不全とはどんな病気??』**

**【心不全とは】**

心臓のポンプ機能が低下し、血液の循環が悪くなって息切れやむくみなどの症状が起こります。

心不全の原因となる病気は、高血圧、心筋症、心筋梗塞、弁膜症、不整脈、先天性心疾患、糖尿病、腎不全などがあります。

原因となる病気をきちんと検査し治療していくこと、生活習慣に気をつけて心不全の発症や悪化を予防していくことが大切です。

心不全症状は主に以下となります。

**心不全の症状**



心不全療養指導士として、心不全予防のための支援をしていきたいと思っています。

何かあればいつでもご相談やご連絡ください。次回は『心不全悪化予防について』詳しくお話しいたします。

写真はウチのまるちゃんです(笑)



- 1週間以内に2kg以上の**急激な体重の変化**には注意しましょう!
  - **最低でも1週間に1回は体重測定**をしましょう! 心不全が進行してくると体に水分が溜まりやすくなるので体重の変化に注意が必要です!
- ※いつもと違う症状がある時は早めにご相談しましょう!!

**【クリニック情報】**

医院名: 仙台駅東クリニック  
 診療科目: 循環器内科/呼吸器内科/糖尿病内科/内科一般  
 所在地: 〒983-0852  
 宮城県仙台市宮城野区榴岡2-1-12 KIビル3F  
 TEL: 022-299-3210



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『こだわりを逆手にとって楽しんでいる事』**

幼い頃息子に強くあった着用する素材へのこだわり。洋服の素材の好きと嫌い。

大人になって困らないだろうか?どんな時に不便を感じるのかな?と20年先のイメージを私が膨らませ悩んでいました。嫌を着せる事はお互いに苦しい。なので好きから広げていく楽しい事を始めました。好きな素材で好きなキャラクターを楽しんでみたり、前年度は保育園の出し物で走り回り、舞台袖で着たくない衣装を着せられるのが嫌で大泣きしていた。先生に、息子は普段着で良いんですと話した私の記憶。翌年はニワトリ役だった息子に私が息子の好きな素材でニワトリになれるパーカーをミシンで作って見たら大当たり!!

息子は喜んでニワトリになり舞台上で自由にしていた思い出。みで満足しています。

沢山の好き!と楽しい!イメージと体験を積み重ねてみると、嫌いが年々減ってくれている。勿論、今でも嫌はあるけれど当時に比べたらかなりの選べる幅が広がりお互いにストレスは格段に減っていると感じます。

そもそも制服が支援学校にはありません。好きな服で安心感と楽しい気持ちを積み重ね、私も娘も一緒にキャラクターになりきって楽しみました。息子ののおかげで私はミシンが得意になりましたけどね!懐かしい写真と思い出、この裏には大きな苦難と涙も今では思い出です。



Instagramは  
こちらから

# 鳴子福祉用具店 by ケアトラスト 多機能ワーキングチェア ベラ・ユニ21シリーズ ベルムンド・ラーセン社 (デンマーク)



## 【鳴子福祉用具から一言】

デンマークのベルムンド・ラーセン社製の多機能ワーキングチェアです。車椅子のように足漕ぎで動かせるようになっていて、車椅子より小回りができるような設計になっているので、屋内でも使いやすいです。ブレーキレバーもついていて転倒予防にもつながります。一番の特徴は20cm電動昇降するところで、座ったまま高いところにある物を取れたり、高い位置で座りながら作業もできます。

## 【リハビリスタッフから一言】

実際に使ってみました。車椅子よりもシートがちょうど良い固さで座りやすくなっていて、長時間の作業も楽にできそうです。座ったまま高い位置まで昇降することができるので、高い位置にある食器を取るときや台所の高さに自分の体を合わせたいとき、洗濯物を干すときなど日常生活のさまざまな場面で使えると思います。足漕ぎで移動できるのですが、少し重いので、筋力のない方は足漕ぎでの移動は難しいかもしれません。片麻痺や脳性麻痺などの方で、長時間パソコンでの作業など行う方にもおすすめです。



## 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！



## 『チョイ投げ釣り』

こんにちは！

暑い夏も終わりひんやりとした時期になってきましたね。季節の変わり目なので皆様も体調気をつけてください。

今回は原点に戻りチョイ投げをしてきました。チョイ投げ仕掛けの竿は持っている時に疲れにくいぐらいの比較的軽く小さい竿やシーバスロッドといったルアーなどに使う竿を使います。今回の仕掛けはオモリ、天秤、キスやハゼ用の天秤用の針仕掛けを使いました。餌は青イソメを使用しましたが、ジャリメという青イソメより細く、小さめの生餌も良いです。

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。

釣りは普段の投げ釣りであれば、当たりが来るまではぼーっと待っていますが、チョイ投げでは仕掛けが着底してからゆっくり糸を巻いてきたり、竿を少し手前に引いて、糸ふけを取るように巻きます。

利点としては、色々な所を探れる、魚の当たりが分かりやすいなどといったことはありますが、欠点としては、地面に引っかかりやすく仕掛けをロストすることが多いところですね。

オモリを軽くすることで小魚でもブルブル感をより楽しめるのでおすすめです！

今回はチャリコ(タイの幼魚)、リュウグウハゼ、カマス、アジ、メバルなど沢山連れ戻しました。是非皆さんもチャレンジしてみてください。



# しっぽのきもち

## にゃん太郎

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、ウチの庭に1ヶ月ほど前に突然現れた外猫のお話です。

初めて出会った時の印象は、ボロボロ、ガリガリに痩せた弱々しい状態の猫でした。  
すぐにごはんをあげたら、かなりお腹が空いていたのかもすごい勢いで食べていました。  
耳を確認しても桜耳カットはなく、避妊去勢手術はしていない可能性が高いことがわかりました。  
そのため、ごはんをあげて体力をつけさせて、避妊去勢手術をすることにしました。  
かなり警戒心が強い子だったので、捕獲までは少し時間がかかりましたが、  
何とか捕獲できて、無事に手術もできました。獣医さんによるとしらみが多く、  
栄養状態もかなり悪かったようです。やはり外猫は厳しい環境にいます。

手術後はウチで保護するか、外に放すか悩みましたが、結局外に放すことにしました。  
私が住んでいる地域では外猫に対する理解もあり、地域猫として見守れることと、  
道路の車の交通量も少ないので、事故の可能性が低いこと、警戒心が強い子なので、  
保護する方がストレスが強くなってしまふことなどを考えた上で判断しました。  
今では、外猫ハウスを置いて居心地が良いのか、ウチの庭に住み着いているようです(笑)  
痩せていた身体もだいぶ大きくなり、毛並みも良くなりました。  
このまま元気になってくれるといいですね！



### 【10月のほごねこ譲渡会のご案内】

2023年10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

### インスタは こちらから▼



YUGGMOYAN



## カレーハウスマシャーラ スパイスミムラのマサラ日記

『数量限定!4種盛り!!あります!』



マシャーラのカレーは、2種盛り、3種盛りを混ぜて食べることをオススメしています！  
実は3種盛りの他に裏メニューも存在するので  
す！  
それは4種盛り！  
竹鶏カレー・ヤサイカレー・シュクメカレーの他に、『キーマカレー』を追加しています！  
『キーマカレー』は、青唐辛子のペーストを使用してけっこう辛いんです！笑

そこに、チャパティ(インドの薄焼きパン)、クミンヨーグルトが付いています！  
クミンヨーグルトを混ぜて、辛さを味変する楽しみ方も！  
その日のキーマがなくなり次第終了なので、お早めにどうぞ！  
※トッピングは自由に選べます。写真はバニラアイス、マシャチキトッピングです。



### 【店舗情報】

店舗名:カレーハウス マシャーラ  
住所:宮城県仙台市泉区旭丘堤1丁目26-2  
TEL:050-8881-0336

営業時間等お店の詳細はコチラから!



## 岩手県 焼石岳

こんにちは！  
先日、久しぶりにトレランに行ってきました！  
場所は岩手県奥州市と西和賀町の境にある『焼石岳』です。標高は1548mの山で、つぶ沼登山口から山頂までの往復を楽しんできました。



朝6時頃から登り始めて、5時間ほどで往復して帰ってきました。

距離は19km・獲得標高1188mでした！  
天気は曇りで、ガスがかかっている山頂からの景色は見る事ができなかったのですが、雪解け水がとても豊富な山なので途中で美味しい湧水を飲めたり、暑くもなかったので、気持ちよく走ったり、歩いたり、楽しめましたよ！

本来は高山植物がとても綺麗な山なので、別な季節にも行ってみたいですね！  
次回ももう少し焼石岳をご紹介します！



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

## アロマお悩み相談

気温が涼しくなり、過ごしやすい季節です。睡眠の質を下げる暑さは終わり、よく眠れるようになりますね。朝晩の気温の変化が大きくなると、自律神経やホルモンバランスが乱れやすくなるので、注意が必要です！



<ご相談1>  
身体は疲れているのに、なかなか眠れません。朝起きても疲れが取れておらず、ダルさが残ります。ぐっすり眠れるようなアロマを教えてください。

■アロマでできること  
自律神経を整える、リラックスさせる、眠りを誘う、興奮を抑える、不安を和らげる、精神を安定させるなど

■ブレンドしたアロマ  
・マンダリン  
・ラベンダー・アングスティフォリア  
・プチグレン  
・アカマツ・ヨーロッパ

<ご相談2>  
週4~5回、身体を鍛えており(筋トレ、ボディメイクなど)、今後は大会に出ることを目標にしています。筋肉の張りや肩こりにオススメのアロマを教えてください。

■アロマでできること  
炎症を鎮める、痛みを和らげる、筋肉の痙攣を抑える、筋肉をゆるめる、血流を促す、腎臓の働き・肝臓の働きを助ける、自律神経を整える など

■ブレンドしたアロマ  
・ローズマリー・カンファー(※)  
・バジル(※)  
・レモングラス  
・ユーカリ・レモン

(※)印は、禁忌事項があるアロマです。

ご相談2の方は、大会に出場する予定なので、いつも筋肉・関節のお悩みにオススメしている『ウィンターグリーン(※)』を使用しないブレンドにしました。



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.mystrkingly.com/>





ご利用者様が安心して生活できるように、日々、看護・リハビリの技術を学んでいます。技術だけではなく、いつも笑顔で挨拶することで、皆さんが朗らかな気持ちになれるように心がけています。

“よりそうひばり”



「東北六県連合花展 出瓶作品」



「秋のお花達」

いけばなコラム 暮らしに花を

## 第4回『秋』

いけばな池坊 平間香代子(翠香)

今年は夏が長すぎて、このまま秋がこないまま冬になるのでは?!と思いつつ過ごしていましたが、やはり「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、やっと仙台も朝晩に秋の気配を感じられるようになってきました。

日々のお稽古の花材も、秋らしい植物が入ってくる様になり、花展の花も秋の花材を使っていけられる様になりました。

暑い日が長引くと開花が遅くなる金木犀もこれから良い香りとともに私達に“秋”を感じさせてくれるでしょう。視覚だけでなく、嗅覚でも楽しませてくれる金木犀の花言葉は「謙虚」や「陶醉」など。強い香りが印象的な反面、咲かせる花は1cmにも満たない小さな姿にちなんでつけられました。好きなお花の花言葉や、名前の由来を調べてみるのも楽しいと思います。

秋は「芸術の秋」とも言われます。今年は華道展(花展といういけばな作品の展示会)も数多く開催さ

れます。私の所属している池坊だけでも、今秋は4つの花展が催され、私も4つ全てに出瓶いたします。この頁の写真にある紅葉した姫りんごをいけた作品は、先日盛岡で開催された「池坊東北六県連合花展」に展示した作品です。この花展を皮切りに「宮城県芸術祭・華道展」「池坊仙台支部花展」「秋保の里・池坊いけばな展」と続きます。ご興味のある方は、是非会場にお運びくださり、ご高覧ください。“いけばな作品”を観に行くというと何か敷居が高い様に感じるとよく言われますが、いろいろな植物を観に行くというお気持ちでいらしてくださいとお伝えしています。身近にある植物達が、こんな風にいけられるのね・・・等、楽しい発見があるかもしれません。「芸術の秋」をまずはいけばなで体験してみたいかがでしょうか。各花展の招待状もご用意しております。下記にご連絡いただければ、ご案内いたします。

### 【いけばな池坊北仙台教室】

■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)

■お稽古日: 水・木・土・日曜日(10~20時・ご希望の時間帯で調整可)

■連絡先: TEL 090-8617-6352

※見学、体験随時募集中。LINEでもお問い合わせ可能です。  
インスタもぜひご覧ください。



LINE



インスタ

@KAYOKOSUIKOU



タイトル：キカイダー ニックネーム：ニケ コメント：石巻でキカイダーとハカイダーが対決していました。



タイトル：茶臼岳 ニックネーム：つくい  
コメント：那須の茶臼岳に登りました。山頂近くまで車で行けるので初心者の方にもおすすめの山です。さらに楽に登れるケーブルカーもあります。

## 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](mailto: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：新しい靴作り ニックネーム：靴職人見習い コメント：新しい靴も少しずつ形になってきました。今回は黒で作成中！



タイトル：利府の公園 ニックネーム：Ritu  
コメント：グランディエの隣にある公園は、遊具がスロープのようになっていて、車椅子で遊べて、高評価。しかも、公園で長く立てました。リハビリでも、それくらいのやる気見たいなあー。



**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/>

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