

ひばりの人生応援フリーペーパー

ひばりのこころ



2021.8 Vol.8

Contents

- MOUSE ON TRAIL
- HANA! Hair Design
- おおばの杜
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム

- 酒と肴 もうり
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- しきたりミニ辞典
- 筋肉料理教室





mouse on trail オリジナル商品
 商品名：走れるサコッシュ
 料金：5,500円(税込)
 説明：サコッシュとは、スマホや行動食などすぐに取り出したいものを入れる小さいバック。今は登山者が使う道具として広がっていますが、本来はロードバイクに乗る人が使っていたもの。この商品は当店オリジナルの商品で、走ってもぶれないようにコードで止められるようになっています。



商品名：アウトドアウォレット
 料金：4,860円(税込)
 説明：アウトドアウォレットはいろいろなブランドから発売されているが、ほとんどの商品が小さいだけで使いにくい。小銭を入れるファスナーを斜めに配置することで、折り曲げたときのごわつきを少なくしています。お札が取り出しやすいように加工もしています。簡易防水仕様になっています。



イチ推し
アイテム



ブランド：ALTRA
 商品名：LONEPEAK5
 料金：17,600円(税込)
 説明：ALTRAの代表的なシューズで、ゼロドロップ(踵の高さがなく)構造とほど良い足裏の感覚、指先が広がっていて自由がきくことで、ストレスなく履けます。ほとんどのトレッキングシューズはプレートを入れて固くしていますが、この靴の中底にはプレートが入っていないので、足裏の感覚がとても良く動きやすいです。山登りでも、トレッキングでもトレランでも使えます。足首まで固定している登山靴ではなく、動きやすいけど滑りにくく、山で使えるシューズです。



ブランド：Teton Bros
 商品名：Run Pant
 料金：15,400円(税込)
 説明：汗をかいても肌にはりつかず、夏場でも快適に着られるウェア。9分丈となっていて、軽くてストレッチも効いていてとても履きごちがいです。膝周りが立体的にできていて、タックを入れなくても動きやすいように設計されています。いろいろな場面で活躍します。



PICK UP
ITEMS

(右の写真)
 ブランド：Teton Bros
 商品名：Wind River Hoody
 料金：17,600円(税込)
 説明：汗をかいても肌にはりつかず、夏場でも快適に着られるウェア。夏場でも山やアウトドアでは、風が強かったり、急に寒くなることもあるので重宝します。



MOUSE ON TRAIL マウスオントレイル

宮城県仙台市青葉区栗生4-12-1 2F
 TEL 050-5360-6021
 MAIL mouseontrail@gmail.com



営業時間
 水曜日～金曜日 11:00～19:00
 土日祝 10:00～20:00
 定休日 月曜日 火曜日
 (土日臨時休業の場合は営業予定)

イベント等で営業日時間変更が多くなります、ご来店の際は当店 insta,facebook にてご確認をお願いします。

好きな山や近くでオススメの山はありますか？
 好きな山は飯豊山ですね。近くでオススメの山は、蕃山(バンザン)です。
 蕃山の魅力は、街中からも近いし、お店からも近いところです。街中から近いのに、一歩入ると多様な自然があつて、花の種類も多く、コースも歩きやすいです。道が少し複雑なところもあるのですが、注意は必要ですね。近所に住んでいるのに、意外と知らない方も多いですよ。ぜひ、お店と合わせて、遊びに来てみてください。

地域の皆さんにメッセージをお願いします。
 蕃山に行ったことがない方がいれば、ぜひ足を運んでみてください。「蕃山21の会」という蕃山の環境整備をしている方達とも関わる機会が増えてきているので、自分が思っていた、自然を大切に人々を増やしていくということが少しずつできてきている感じがしています。そのついでに「マウスオントレイル」に寄ってもらい、身近な自然を楽しむ方が増えたら嬉しいですね(笑)

現在、行っているイベントなどはありますか？
 定期的にみんなで山に行つてグループプランをしています。グループでトレッキングやハイキングなどの希望もあるのですが、時間などの関係もあり現在検討中です。

以前に働いていた会社が「環境に配慮した会社」と謳っているのに、実際には環境負荷が高いことをしていたり、自然環境に配慮できていないことに疑問を持ちました。私は自然が好きなので、その状況の中で働いていることが辛くなり、自分でお店をやり、自然を大切に人々や自然が好きの人を増やしたいと思いはじめました。もともと物作りが好きだったり、お客さんと顔を合わせて仕事をしたかったこともあり、アウトドアグッズやオリジナル商品を作つて販売する今のようなスタイルになっています。

どのようなお客さんが多いですか？
 トレイルランニングを楽しんでいるお客さんが多いです。最近、トレッキングやハイキングを楽しんでいる方も増えてきています。YAMAHAというアプリで誰かが紹介してくれたみたいですね(笑)

商品の中では、ALTRAのシューズを目的に来る方が多いです。最近ハイカーの方も履いている人が増えてきています。オリジナルサコッシュなども人気です。

マウスオントレイルについて教えてください。
 主にトレイルランニングやスピードハイクの商品と、私が作っているオリジナルの山グッズ、アウトドアグッズを扱っているお店です。

店主の山への愛が伝わる山をより楽しむための選び抜かれたアイテム達が並ぶマウスオントレイル 宮澤さん インタビュー



HANAI Hair Design



このスタイルは上品なイメージで、40代以上の大人の女性にも似合うポイントをおさえていて、少し明るめのカラーにしても落ち着きがあるのが嬉しいところです。



HANAI Hair Design ハナイヘアデザイン

宮城県仙台市太白区大野田5丁目32-5
ルイーネ富沢102
地下鉄南北線・富沢駅から徒歩1分

平日 10:00~19:00 (カット最終 19:00)
土日祝 9:30~18:30 (カット最終 18:30)



詳細はWEBにて



スタッフ募集中

詳しくは 022-707-7358 まで
ご連絡下さい。



くびれを作ったミディアムヘアは、上品で大人の女性にもぴったり。今人気のスタイルです。
透明感が魅力のトレンドドライクなカラーリングは夏にもおすすめです、やわらかく爽やかなイメージに。



ハナイヘアデザイン ■ 仙台 富沢



HANAI Hair Design



大人の女性にもよく似合う、大き目のカールがアクセントになったミディアムヘアは、夏にもぴったりなヘアスタイルです。毛先をびよんと跳ねるように動きをつけることで、自然に可愛さがプラスされます。

夏だからミディアム
くびれシルエットパーマで
軽やかさを演出

HANAI Hair Design

ハナイヘアデザイン

オーナー

石井 宗太

東北大会カラーコンテスト優勝経験のあるオーナーの石井氏が創るスタイルは仕上がりは勿論、期待以上!



長めの前髪を流してパーマで毛先にナチュラルに動きをつけてあげると、軽やかで夏にもおすすめのヘアスタイルになります。
レイヤーは少なめだと重みがあるように思えますが、パーマをかけてふんわりとした仕上がりになることで重さが気にならず、華やかで大人の女性にも似合う人気のミディアムヘアになります。
長めの前髪は夏にはあまり向いていないようにも思えますが、さらりと流してあげることで大人っぽさが増して大人の女性に似合うミディアムヘアになります。



家族信託の存在意義

あおばの杜 ミニコラム

家族間で財産管理を委任できる家族信託。これを利用する理由として最も多いのは高齢者の認知症対策です。認知症をわずらい、物事を判断することができなくなってしまうと、その方は法律的な行為が一切できなくなってしまう。

例えば、不動産の売買契約や賃貸借契約などが不可能となります。また、銀行口座からのお金の出金なども、認知症が進み、自ら意思表示ができなくなった時点で、後見制度を利用しなければできなくなってしまう。

しかし、後見制度を利用すると、裁判所の監督や見守り知らずの専門家の関与、専門家に対する報酬の支払いの発生、本人の財産の利用方法の制限など、思いもよらない制約がついてきてしまいます。さらに、後見は一度開始してしまうと本人が死亡するまでやめることができません。

後見人報酬は安くても一般的に月額2〜3万円といわれていますので、本人が亡くなるまでの支払いが続くとすれば、支払いの合計金額は相当高額になってしまうことも考えられます。それを回避するために利用されているのが家族信託です。



あおばの杜グループ 代表 高橋英之さん

家族信託によって、親から子へ不動産の名義や預金を移動しておけば、親が認知症になっても預金や売却など、受託者である子の意思で不動産の売却や賃貸ができます。また、銀行の手続も元気な受託者であれば何の問題もなく行うことが可能です。家族信託であれば、裁判所や第三者である専門家の関与はなく、後見人報酬が発生してしまうこともありません。後見制度が抱える問題を払拭できると言っても過言ではないのが家族信託です。

以上、家族信託の利用者数が増加している理由がご理解いただけたのではないのでしょうか。ご興味のある方は弊社までお気軽にお問合せください。



仙台で司法書士・行政書士をお探しなら
司法書士法人あおばの杜
行政書士事務所あおばの杜



0120-31-9959

— 平日 9:00-18:00 夜間・土日 応相談 —



<https://sihoushosi.net/>

まつたり釣りコラム

「ちよい投げ」からやってみよう

初めまして！

今回「釣り」のコラムを担当させていただきます。よろしくお願ひします。皆様は釣りをされたことはありますか？

釣りは海、川など色々な場所で行われていますね。僕は昔、スルメイカでザリガニを釣ったり、川でパンやミミズを使って釣りをしていました。僕は現在、堤防釣り（海）と溪流釣りをしています。

堤防釣りは季節や場所、時間帯によって釣れる魚種も違います。また、仕掛けによっても釣れる魚が違います。

今回は初心者の方にもおすすめの仕掛けについて少しお話をさせていただきます。

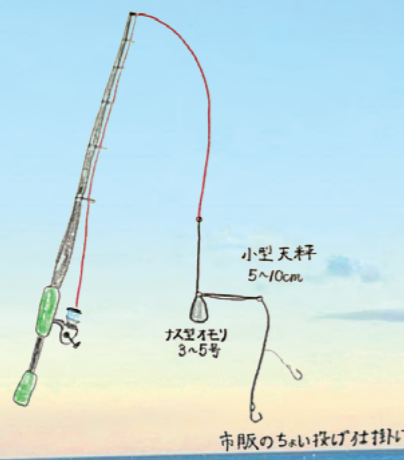
【ちよい投げ】

初心者の方は竿をもっていない方もいると思います。最近ではちよい投げ用の竿であれば、値段も安価であり、リールも付いて1500円程度で購入できるものも多くなっています。

僕が驚いたことは100円均一でも安価で購入できるようなったことです。

最初は安い竿から始めても十分に楽しむことができます。と思います。

ちよい投げ



市販のちよい投げ仕掛け



釣具屋さんで色々な種類の仕掛けがありますが、最初はおもりと針の仕掛けがセッティングになっているものを選んで使うといいと思います。

餌も色々なものがありますが、ちよい投げでは青イソメを選んでいきます。

青イソメの見かけが嫌いな方は、青イソメを触れないでつけられる道具も売られていますので、そちらを購入すると良いと思います。

イソメを付けたら準備終了で、周りの人にぶつけない様に周りに注意して軽く投げます。

小さな魚だと針にかかっても竿が引っぱられる様子が見られないときもあります。が、

大きな魚だと勢いよく縦に竿先が揺れます。ずっと竿先を見つめているのは疲れるので、鈴を竿先につけておくことをオススメします。

釣りは釣れることが一番嬉しく、楽しいですが、釣れないときも自然をぼーっと眺めて

何も考えない時間とても素敵で気分転換になると思います。もし、興味が少し沸いたら是非一回行ってみてください。

（取材・構成 野村太一）



①立った状態で右肘を曲げて左肘は下に降ろしたポジションをとりまします。
②まず下に降ろしている左腕を手→肘→肩→背中順番でゆっくり内側に捻じっていきます。最後のポジションで左肩甲骨が背骨から離れていることを確認してください。

③つぎに肘を曲げている右側を手→肘→肩→背中順番でゆっくり外側に捻じっていきます。最後のポジションで左肩甲骨が背骨に近づいていることを確認してください。

④ここまでで右側に体が捻じれた状態で右足に体重移動していると思いますので、そのまま大きく深呼吸を3~5回ほどおこなってください。
①~④の流れを3回ほどやってみましょう。

⑤次に先ほどの検査で窮屈であった逆側のストレッチも両腕の回旋方向を逆にして同じ順番で行って下さい。

肩コリ 腰痛 解消

家でもできる
らくらく

続編
肋骨連動ストレッチ

体感してみましょう



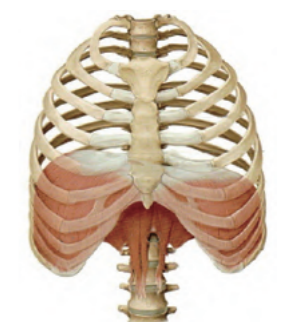
こんにちは。
理学療法士の田口俊哉です。
今回は肩甲骨と胸椎・肋骨が連動して動く効果的なストレッチ方法をお伝えします。

検査方法
(肩甲骨と背骨・肋骨がしっかりと連動して動いているかを確認)
立った状態で上半身を後ろにひねってみましょう。
腰や背中に張りがいないか、どこまで後ろが見えるかを確認してください。

肩を上げて手を頭の後ろに回したポジションをとりまします。
その状態から後ろに肩を引きながらどこまで体が後ろに捻じれるか・後ろがどこまで見えるかを確認してみてください。
これを左右確認してみてください。



※この検査で可動しやすかった方向から次のストレッチを行います！



今回の内容はいかがだったでしょうか？
皆様抱える痛みや動きづらさの根本的な問題をできるだけ解決して、不安なく元気に生活するために役に立つ情報をお届けしたいと思います。
もし、つらい痛みや動きづらさでお悩みな方は気軽にご連絡ください。当店の詳細を知りたい方はホームページを見ていただければと思います。

最後にどのくらい動きに変化が出たかを確認するために先ほどの検査をもう一度見てください！
この肋骨連動ストレッチを無理のない範囲で毎日寝る前に行ってみてください。
体が捻じりやすくなったり、肩が軽く上がるなどの効果が体感できるはずですよ！
※これで行くならない場合は背骨と肋骨がつく関節に直接動きを加える必要がある可能性があります。

ボディーコンディショニングルーム 縁

022-346-8441
仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48
インペリアル長命 1-A
8:30~19:00 定休日:火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム 縁
院長 田口俊哉





スイーツも作ってます



酒と肴 もうり

Interview

オンラインショップにて
特製ガトーショコラ

販売中



— お店についておしえてください。

もうり 震災後の2012年にオープンしたので、今年の7月で9年経って10年目に入りました。親方が作る手料理が人気で、ラム肉焼きや2020年にグランプリをとった仙台みそピッツアが名物になっています。この地域のコミュニティの場を作るという意味合いでもお店を続けていきたいという思いがあります。他に、オープン当初から全席禁煙で、健全なイメージがあるかと思えます。そんなこともあってか、居酒屋のようにお酒目当てに飲みにくるというよりも、料理をメインに楽しんできてくれる方が多いのも特徴だと思います。奇をてらった料理を出すことはせずに、「食べ慣れたものを美味しく」ということをコンセプトにしています。

— なぜ、居酒屋をやるうと思ったのですか？

もうり 震災の後に、親方がもともと勤めていた飲食店がビルごと解体することになり、私が運営している会社で飲食店事業部を立ち上げてみたくていいかと思いはじめました。国分町とか駅前よりも、街中から離れた落ち着いた立地がよく、この地域で始めました。私自身が、食べたり飲んだりが好きなきっかけです。

— コロナウイルス感染拡大の影響はありますか？

もうり 今の時点で、時短要請は解除になったので、少しずつ戻ってきているかなと思います。ただ、会社などの団体では、「まだ飲み会はダメ」と言われているところも多いみたいなので、まだまだコロナ前のようにはいけません。

もうりでは、感染症対策の指導通り、アクリルボードでパネルを作ったり、検温やアルコール消毒を徹底するようにしています。

また、去年からネット通販でガトーショコラの販売を始めました。もともとお店で人気のガトーショコラを通販で販売することで感染症にも関係なく販売できています。

— 地域の皆さんにメッセージをお願いします。

もうり まだまだ閉塞感がありますが、自宅でテレビばかり見てないで、リフレッシュのつもりで、お店に美味しい食事を食べにきてくれたら嬉しいです。おひとり様も多いので、入りやすいと思いますよ。今後でもできればこの場所でお店を続けていきたいのですが、こんな世の中の状況なので今後どういう形になるかはわからないなと思っています。ただ、人は人とコミュニケーションを取らないと生きていけないと思っているので、そんなコミュニティの場を作り続けていきたいと思っています。

— なかなか世の中が難しい状況ですが、これからも美味しい料理を作り続けてください。お忙しい中ありがとうございます。



バラエティー豊富なメニューはどれもオススメ

— 今、オススメの料理を教えてください。

もうり 夏なので、葉味たっぷりカツオサラダとゴーヤチャンプル、定番のラム肉焼きとグランプリをとった仙台味噌ピッツアです。あとは、気仙沼からたまに仕入れられるとても美味しい殻付き牡蠣がオススメです。

— グランプリをとった仙台味噌ピッツアについて教えてください。

もうり 2020年に仙台北法人会青年部が主催で、タイとの直行便が就航した記念として、インバウンドメニューアワードというイベントが開催されました。タイの方の口に合うメニューを宮城の食材を使って創作するというイベントでグランプリをとったメニューです。タイの審査員の方にとって味噌が新鮮だったみたいで、作ってよかったと思いました。

— 通販での販売を始めた、「シェアするガトーショコラ」について教えてください。

もうり 近くにメルヴェエーユ仙台さんというB型就労支援事業所があつて、事業所に親方のレシピを教えて作ってもらい、こちらで販売するという取り組みをしています。コロナでお客さんが少なくなったので、ガトーショコラの通販をやるうと思ったときに、菓子製造業を取得しなければいけないことと、お店をやりながら商品を大量に作ることは難しいというのがネックでした。そこで、コロナでイベントが行えなくなつて販路がなくなつてしまった就労支援事業所と協力をして、お互いWIN・WINの関係でやれるようなモデルで販売しています。

「シェアするガトーショコラ」という商品名なのですが、「シェアして食べる」だけではなく、「仕事もシェアする」「食べた人が美味しかったらシェアする」「困っている飲食店さんにこの取り組みをシェアする」という意味合いがあります。

今後は、仙台味噌ピッツアなどの他の商品も同じモデルとして通販で対応できるように努力しています。



お弁当もやっています！
最低8個から販売中です！
ご来店時にメルマガ登録で、
仙台みそピッツア、または
ラム肉焼き半額

『酒と肴 もうり』
〒980-0801 仙台市青葉区木町通 2-4-36
営業時間:18:00~22:30頃
TEL 022-343-8382(15時~)

認知症とアロマ ブレンド例

先月号では「認知症とアロマセラピー」ZOOM研修の内容についてお話ししました。
今回は症状に合わせたブレンドについてご紹介したいと思います。

日本では雑貨扱いであるため、100円ショップや生活雑貨のお店でもアロマが販売されています。品質としては危険なものもたくさんあります。成分分析が行われていないものは、安全面だけでなく作用も期待できないため注意してください。

これから挙げるアロマは、よく聞くものから珍しいものまであります！
お店で見かけた時は香りを嗅いでみてくださいくださいね。

【行動障害：精神錯乱、恐怖、攻撃、泣く】

- ・カナディアンヘムロック
- ・カモマイル・ローマン
- ・イランイラン
- ・フランキンセンス
- ・アプリコット油

【記憶力の強化のためのブレンド】

- ・ホーウッド
- ・ラヴィンツァラ
- ・レモン

【ストレス】

- ・リトセア
- ・ホーウッド
- ・マンダリン
- ・フランキンセンス

【激しい不安、不安症】

- ・ラベンダー・アングスティフォリア
- ・レモンバーベナ
- ・フランキンセンス
- ・ベルガモット
- ・アプリコット油

※ナードアロマセラピーセミナー2019年より引用

知っているアロマはいくつありましたか？
こんな香りだったかな...と思いついてみてくださいね。

ひとつだけの香りと、複数合わせた香りでは印象がかなり変わります。
アプリコット油と表記しているものは、植物油に希釈し皮膚塗布する使用方法です。ブレンド例をご紹介しましたが、症状に合わせて割合を変えたり他のアロマを追加したりもします。まずは、どんな香りをかを試してみてくださいね。

使用方法やブレンド滴数、濃度、作用については直接ご相談ください。
たくさんの方の香りの中から、お気に入りの香りが見つかると思います！
私はマンダリンの香りが大好きです！



理学療法士
NARDアロマアドバイザー

澁谷希望
(しぶや のぞみ)

宮城県加美町出身。仙台の大学を卒業し理学療法士免許を取得後、大崎市の病院に勤務。入院・外来・訪問のリハビリテーションに従事。患者に深く寄り添うために何が必要かを考え、『糖尿病療養指導士』『NARDアロマセラピー協会認定資格』を取得。

勤務先の医師と連携し、医療の場面でアロマセラピーを取り入れたリハビリテーションを提供する。現在は、地域医療に携わりながら、講座開催や個別ケアを自身で行っている。

お問い合わせ先：pt.aroma.ns@gmail.com

【注意事項】
●使用の際は購入先に用法容量をご確認ください。
●体調等に不安がある方は必ず専門家へご相談ください。

アロマのこころ



「地球上で最も

走ることが得意な生物」

ごもーナチュラルランナーのヒロシです。

先月まで、トレイルランニングについての話題を続けていたので、今月からは「走る」と「靴と足」についてのテーマに戻して、お伝えしていきたいと思えます。

コロナ禍での東京オリンピックが始まり盛り上がりを見せていますね！開催するかどうかもわからない状態だったので、どうなるかと思っていましたがいざ始まるとやっぱり楽しみです！このコラムを書いている時点で、日本は金メダル5個も取っています！すごい！選手の皆さんかなり大変な状況となつてしまいましたが、頑張ってくださいね！

夏のオリンピックでも人気のある競技の一つとして、マラソンがあります。今回のヒバリのこころが発行される頃には、マラソンの結果がでているのですが、誰が優勝するか今から楽しみです。

さて、皆さんは「地球上で最も走ることが得意な生物」を知っていますか？
チーター、馬犬など、いろいろな動物が思いつくかもしれませんが、

答えは「人」です。

瞬間時速はもちろんチーターの方が速いのですが、チーターはすぐにハテてしまい、長い距離は走れません。
人は、42.195キロというフルマラソンの距離を2時間ほど走り切る能力を持っています。

これほど長い距離を一定のスピードで走り切る生き物は「人」以外に存在しないのです。馬も犬も途中でハテてしまいます。
人類は約700万年前の進化の過程で、生き残るために、「汗をかき体温調整する能力」と「効率良く走る姿勢や身体の機能」を獲得してきました。

実は昔の人類の狩りは、石でできた槍で獲物を突いて倒すような方法ではなく、逃げる獲物を追い続けて、弱ったところを狩るといった方法だったのではないかという説が有力になっています。

そのように、人は走ることで生き延びて、活動範囲を拡げて、現代のように地球全体に生活範囲を拡げていったようです。

人にとって「走る」ことは、生まれ持った本能でDNAに刻み込まれていることなのかもしれませんね。と、走ることが好きな私は解釈しています(笑)

ハシルビト 第8回

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/ポティワーカー/理学療法士
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負担や痛みが軽減されることを経験し、追求していくようになる。現在では、ワラーチで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ポティワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。

オリンピックに刺激されて少し運動してみようかなと思った方は、ぜひ少しでも始めてみてください。
「汗をかくこと」も、人の大切な能力の一つですよ。
今回は、「ワラーチと靴」についてのお話したいと思えます。それではまた！



【お盆】

おぼん

〜日本ならではの行事だった〜

多くの日本人にとって、お正月とお盆は「年のうちでも特別な時ではないでしょうか。先祖代々の精霊を迎えて供養するお盆。二十世紀になっても、夏休みは「お盆休み」が中心になっているほど、お盆は大事にされてきました。お盆は「盂蘭盆会（うらばんえ）」ともいいます。「盂蘭盆会」はサンスクリット語の「ウランバナ」から来た言葉です。お釈迦様の弟子の目連（もくれん）が「亡くなった母が餓鬼道に落ちて苦しんでいるのを助けた」とお釈迦様に助言を求めたところ、「夏の修行の最終日七月十五日に全ての衆僧に食べ物を施しなさい」と言われ、その通りにしたところ母親が救われた、という伝説が由来とされています。西日本では旧暦の七月十五日（月遅れの八月十五日）を中心に行われることが多く、関東地方では新暦の七月十五日に行うなど地域によっては違いがあります。今はお盆の期日は十五日又は十六日までになっています。

お盆が始まる十三日の夕方になると、精霊迎えといて先祖の霊が迷わずに帰ってこられるようにと、家や寺の門前で迎え火を燃やします。そして、仏壇の前や野外などに盆棚（精霊棚ともいう）と呼ばれる臨時の棚を設け、仏壇から位牌を取り出して置きます。この盆棚には、果物・野菜などの季節のものや、お盆につきもののポタ餅などが供えられ、また朝昼晩の三回ご飯と水も供えます。さらにここに、キュウリやナスで作った馬の人形を飾ったりしますが、これは先祖の霊が馬に乗って【この世】に帰ってくると思えられていたためです。この期間には、僧侶を招いて読経してもらうなど盛大に供養します。とくに、この年に新仏の出た家は、新盆と呼び、特別の提灯を飾ったり、故人と親しかった人達を招いて手厚く供養するのが習わしです。盆踊りも、名前の通り、本来は霊を迎えて慰め、送るためのものです。十六日には、家や寺の門前で送り火を燃やして。先祖の霊の帰りを道明るく照らして送り出します。この時、盆棚に供えた野菜や果物などを川に流す「精霊流し」を行います。また、精霊流しの一種の「灯籠流し」を行う地域もあります。これは、灯籠にロウソクの火を灯して川や海に流すと、精霊がその灯籠に乗って川に下つて海に出、さらに、あの世に帰っていくと考えられたためです。「日本のしきたり」青春新書より 鳩居堂の日本のしきたり豆知識マガジンハウスより



ボディメイクトレーナー
Hiroの
キン肉料理教室



夏にぴったり!

冷製トマトとタコのバジルパスタ

冷製トマトとタコのバジルパスタの作り方

1人前の分量		手順	
パスタ1.5mm	80g	1. ゆでだこを5mm程の厚さに輪切りする。その後、一枚を半分に分けていく。タコは大きすぎると歯ごたえが強くなるので食べやすい大きさに切るとGOODです!	
塩	小さじ2	2. 底のあるお皿に、切ったゆでだこ、パセリ、お酢、オリーブオイルをかけていき冷蔵庫で冷やす。	
バジル	適量	3. お湯でコンソメスープを溶いておく。トマトのヘタを取り、包丁で一口大の乱切りにする。ボールを準備して、溶いたコンソメスープ、切ったトマト、塩、こしょう、バジルチューブ、オリーブオイルを加えてスプーンを使いしっかり混ぜる。混ぜたものを冷蔵庫で冷やしておく。	
材料①		4. 沸騰したお湯に塩を入れ、パスタ1.5mmを茹でる。袋の表示時間より1分長めに時間を設定し、茹で上がった後素早く冷たい水で冷ます。水気を切ってザルにあげる。	
ゆでだこ	50g	5. 2と3の材料を混ぜ、冷やしたパスタとよく混ぜ合わせたら完成です。おすすめの食べ方として、1日冷蔵庫で冷やしてから食べる方法もあります。適度にタコの水分が抜け、麺に味が馴染みやすくなりますよ。	
パセリ (もしくは乾燥ハーブミックス)	小さじ1		
お酢 (もしくはピクルス液)	小さじ1		
オリーブオイル	小さじ2		
材料②			
フルーツトマト	2個		
コンソメスープの素	小さじ1		
お湯	1/4カップ (約50ml)		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
バジルチューブ	2〜3cm絞る		
オリーブオイル	小さじ2		

本日のまとめ

清涼感を味わえるトマトとタコのバジルパスタは夏にベストマッチ!

夏は暑くてどうしても食欲がなくなりがちです。清涼感抜群で女性にも人気のバジルパスタは、バジルとオリーブオイルの香りが食欲をそそり、するすると食べることが出来ます。ゆでだこも味がしっかりとれているので、かむほどに旨味が出てくるためとても美味しいです。夏にぴったりなパスタ、ぜひ試してみてくださいね!

梅雨が明けて、暑い夏が到来してきました。暑くて食欲がない日は、さっぱりした物を食べたい方も多いのでは。今回紹介する冷製トマトとタコのバジルパスタは、タンパク質が豊富で疲労回復効果のあるタコを使っているため、暑さでくったり疲れた身体を栄養でチャージしてくれます。冷たいパスタで、さっぱり夏を乗り切りましょう!



ヒバリのこころ

発行元
株式会社ひばり



看護師

作業療法士

理学療法士



株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、
感染予防対策を徹底しております。



指定訪問看護ステーション

ひばり訪問看護ステーション

所在地 〒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 <http://hibari-nurse.main.jp/>



指定訪問看護ステーション

リハナーステーション古川

所在地 〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913

<http://hibariful.net/>



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、 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。)