

地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2022.1
Vol.13

Contents

- ローズガーデン
- マウスオントレイル
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム
- KOMACHI 労務士事務所
- しっぽのきもち
- スリフレ カレーコラム
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館



社会福祉法人 太陽の丘福祉会 仙台ローズガーデン



サービス管理責任者 高橋 圭佑様
副主任 鈴木 真美様

インタビュー

Q: 仙台ローズガーデンについて教えてください。
A: B型就労支援事業所です。仙台市内の障害をお持ちの方々が64名通っています。お花を栽培して、収穫し販売したり、お弁当を作ったりして働く場所を提供している施設です。年齢で言うとうと、20歳〜69歳まで幅広い年齢の方が通われています。ご自宅から通われている方も、親元を離れてグループホームから通っている方もいらっしゃいます。遠い方だと南仙台や陸前高砂から通われている方もいらっしゃいます。

利用者様としては知的障害の方が多いです。お花は、ハウスで薔薇とガーベラを栽培しています。時期が良ければ、ハウスの中がお花でいっぱいになります。そこで採れたお花で、花束を作ったり、アレンジメントを作ったりして、販売しています。ローズガーデンで作ったお弁当の販売等も行っています。

Q: なぜお花を扱う事業所にしたのですか？

A: もともとお花屋さんを経営していた方が、障害を負ってしまい、それでもお花に携わってお仕事をしたいということ、有志を募ってローズガーデンを立ち上げました。そこで実際に障害をお持ちの方々にお仕事をしていたたくという形が始まりました。当時は、お花を扱うB型の事業所が少なかったため、新しい試みとして始めました。仙台市内のB型就労支援事業所ではかなり敷地が広いのではないのでしょうか。皆さん伸び伸びとお仕事をされています。

Q: お店の魅力は？

A: お花を栽培からアレンジメント、販売まで行っていますから、すぐに提供できます。

ただ、お花の栽培に詳しいプロの方がいる訳ではないので、栽培の方法を専門家の方に教えてもらったり、わからなことがあれば業者さんに聞くようにしています。

アレンジメントや花束は実際に利用者様にも作っていただいています。

Q: イベントなどはありますか？

A: これからの時期のイベントとしては、歓送迎会用のお花や卒業式用のお花、アレンジメントも作っているのですが、ぜひご利用ください。

最近、企業さんとも関わっていて、申し込んでいただいた企業様の福利厚生として、社員さん向けに、年に1回お花を贈ることができるというサービスを行っています。こちらのサービスは誰に送るかを選んで、好きなメッセージカードをつけて贈ることができるサービスです。

Q: 今後の展望は？

A: 栽培できるお花の種類を増やしたいと思っています。発送先なども増やしたいと思っています。また、住宅街ですので、近隣の住民の皆さんのご理解が大切になります。皆さんにご理解いただけて活動させていただいているので、地域の皆さんに還元していきたいと思っています。イベントがあったときにお花をお安く提供したり、食事を提供したりできるかなと思っています。もっと地域に溶け込んだ気軽に入れる施設になりたいと思います。

Q: 地域の皆様にメッセージをお願いします
A: ぜひお気軽に遊びに来ていただきたいです。チラシで定期的におすすめるのお花を紹介させていただきます。利用者様たちもお客様が来てくれることはとても嬉しく思っています。お客様と接する姿や、働く姿など見ているだけでも思っています。何か困ったことがあれば、ローズガーデンに相談に行けばなんとかなるといふ施設にいきますので、これからもよろしく願っています。



太陽の丘
ローズガーデン
HPはこちら▶



MOUSE ON TRAIL
おすすめ山グッズ



PaagoWorksの新作焚き火台

付属品:収納ケース、火吹き棒、五徳
サイズ:350mm×250mm×250mm
重量:400g
素材:ステンレス

安定性が上がり調理もしやすくなりました。ステンレスメッシュは通気性が良く下から空気が流れこみ最高の燃焼効率を発揮します。目の細かいメッシュは灰が下に落ちにくく地面を汚しにくくなっています。火ばさみ(トング)としても使える五徳がユニークです。火吹き棒が付いてきますが焚き火台本体の足の予備パーツとしてもお使いいただけます。軽量コンパクトですので電車、自転車等での移動が多い場合のキャンプに最適です。のお買い物などにいかがでしょうか？



Original "DCF Stuff BAG" キューベンファイバー ¥2,750(税込)

素材: Dyneema Composite Fabric 0.8oz
重量: 約7グラム
サイズ: 平置きで横20×縦28cm

防水性の非常に高いスタッフバックを製作しました。生地にはDCF(Dyneema Composite Fabric)キューベンファイバーとも呼ばれる軽量でありながら強靱で薄いの防水性の高いものを使用しています。ミシンも使用せずに特別な接着方法で仕上げました。ミシンの目が無いので防水性が非常に高く水を中に入れて汲むことができるほどです。巾着タイプなので入口から水は入ってしまいますがザックに入れるときに向きなどに注意すれば中に入れて入れたものをドライに保つことができます。濡らしたくないものをいれたり、または濡れたものの中に入れてお活用ください。後日サイズの出品がございます。
※こちらの商品は他の同商品に比べて薄めの生地を使用しております。※強く圧力のかかる使い方、鋭利なものの収納などはお控えください。
※生地特性、製作都合上どうしても折り目、しわなどが付いてしまいます。また使い込むとしわがでやすい生地になります。ご了承願います。これもまたひとつのアジダと思っていだけますと幸いです。※ラミネート生地の特性上生地のなかに小さな塵などが挟まれていることがあります。ご了承願います。



Original "TWO-TONE-TOTE" トートバッグ ¥9,000(税込)

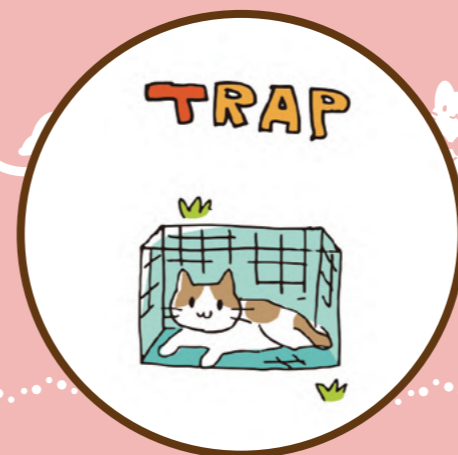
重量: 約150グラム
底部サイズ: 14cm×36cm
収納部高さ: 約30cm

オリジナルで作成しているトートバッグです。新しくアップデートいたしました。2色の生地の切り返して見せる面によって印象が変わります。側面には強靱で防水性のあるスペクトラメッシュを使用、ボトムはX-PAC を使用しています。ボトムデザインは底面に縫い目がないバスタブ構造として地面からの防水性を確保しました。(防水性を保証するものではありません)片面の表側に少ポケットが付属、(キーループあり)上部は止水ファスナーで閉めることができます。上に膨らませることで沢山の荷物を収納することも可能です。山に行くときのギアや着替えの持ち運び普段のお買い物などにいかがでしょうか？
※生地特性、製作都合上どうしても折り目、しわなどが付いてしまいます。また使い込むとしわがでやすい生地になります。ご了承願います。これもまたひとつのアジダと思っていだけますと幸いです。
※ラミネート生地の特性上生地のなかに小さな塵などが挟まれていることがあります。ご了承願います。



MOUSE ON TRAIL
オンラインショップ

しっぽのきもち



あけましておめでとつございます。今回も「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。前回は、「さくらみ猫」について少しだけ紹介させていただきました。今回はもう少し詳しくお話したいと思います。

まず、「さくらみ猫」とは猫の耳の先を「字」にカットした状態のことをいいます。これは何のためにするのかというと、「避妊去勢手術を終えている」ことの証となるからです。この考え方は、「字活動」の一部となっています。「字活動」とは、ノラ猫が増えて、その地域の住民の方たちに迷惑をかけないように、

- ・Trap(トラップ): 捕獲すること
- ・Neuter(ニュート): 避妊去勢手術のこと
- ・Return(リターン): 猫を元の場所に戻すこと

を行う活動のことをいいます。この、避妊去勢手術をした際に、「手術済み」とわかるように耳先を「字」にカットするという事です。「痛そう、かわいそう」という声もありますが、耳先は血管や神経も少ないですし、手術中の麻酔下で行うので、手術後に痛みはあるもの、強い痛みはないと考えられています。この「さくらみ猫」がないとどうなってしまうかという、ノラ猫として生活していても、何かしら問題が起きたときに保健所に連れていかれてしまうのです。

しかし、さくらみカットがされていけば、その猫は「適正に管理されている」という判断をされ、その地域で一生を全うすることが出来ます。

すでに避妊去勢手術済みなのに、再手術してしまうなんてことも防ぐことができます。さらに言えば、室内飼いをする猫でも、さくらみカットをすることもあります。この理由は、もし飼っている猫が脱走して外で迷ってしまい見つけられなかったときに、誤って処分されてしまったら、手術済みなのに捕獲されてしまうことを防ぐためです。

私は、基本的にさくらみカットはするべきだと思っていますが、実際は「譲渡会で人気がなくなるや」「室内飼いだから大丈夫」という方が多いことも事実です。ただ、人の勝手に消されてしまう小さな命を少しでも助けるために、皆さんにも知っておいてほしいです。ぜひ周りの人にも教えてほしいです。「ノラ猫を見つけたら、まず耳を見る」ということを忘れずに、「耳カットしてない猫を見つけたら、捕獲し手術を」です。

今月の写真は、とろ(白黒・ローちゃんキジトラ)です。人と同じ地域でどんどん増えていたノラ猫でした。とろはお腹にミツキーマークがいるおとほけ猫で、ローちゃんは美形だけと、ごほんの時に凶暴になる子です(笑)どちらも小さい頃の写真だから、まだ耳カッティングしなかったですね！今は手術し、さくらみ猫になっています。

ゆるブラック企業について思う

気になる労務の最新情報
KOMACHI労務事務所

ためになる情報が盛りだくさん



komachi-roumu.com

日経ビジネスに「ゆるブラック企業」なる特集記事がありました。それによれば、中途半端な働き方改革の結果、やみくもに労働時間を削減して仕事を覚える機会を奪ってしまった。新入社員の裁量を認めず、残業も抑制したことで成長を感じられない企業のことを指すそうです。

記事を読んで率直に違和感を覚えました。社員を成長させられる土壌や風土づくりは大切です。ただ、そこで実際に成長出来るかどうかは本人次第だと言ったら平成、いや昭和的でしょうか。

社労士事務所勤務時代、厳しい年下のセンパイがぼくに「教えられたことは忘れるんで。自分で調べたことは覚えるんで」と、言っていたことを思い出します。そのときは、とにかく仕事を覚えることに必死で、そのセンパイが言っていたことを右から左に流していました。しかし、その後仕事を覚えていくなかで、まさにその通りだと思えることが度々ありました。

自ら経験したり調べたことは、教えられたことよりもよく覚えていたものです。

今でも、その言葉は深く心に根を下ろしています。

もちろん、まったく指導せず丸投げしてしまうのは、論外ですが、一から十まで手取り足取り教えてもらわないと分かりません。というのも仕事をする姿勢ではないと感じています。

社員を成長させられないのは、会社に「だけ」責任があるのでしょうか？

自身のキャリアを築くのは、会社ではなく自分です。そして、会社は、その手助けを通して社員に寄り添い、互いに高め合ってよりよくなって行くべきだと思います。私見でした。



KOMACHI労務事務所
代表 宮崎 秀一郎

宮城県仙台市青葉区二日町13-26 ネオハイツ勾当台606
TEL 022-707-8965 FAX 022-707-6963



画：事務局 大原

人事から会社に価値を提供する
仙台の社会保険労務士事務所

KOMACHI労務事務所は、人事評価制度の構築、労使間トラブルの未然防止、雇用関係の助成金の申請など、「人事」に関するコンサルティングを通じて、会社に「価値」を提供する、仙台の社会保険労務士事務所です。

まったり釣りコラム

ちよい投げから やってみよう

「ブラクリ仕掛け」入門



こんにちは。寒さで朝布団からでるのが「苦労な時期」ですね。釣りにするにも寒さが体に堪えます。今回はブラクリ仕掛けをご紹介します。

ブラクリ仕掛けはとも単純な仕掛けで、おもりと針だけのもの、主に穴釣りや防波堤などの釣りに使われます。

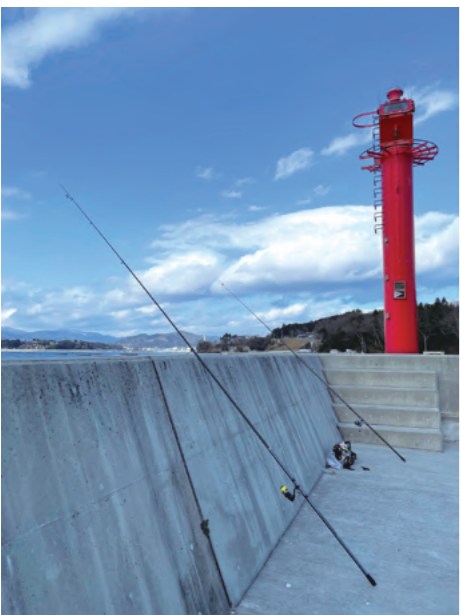
ブラクリは根魚が好むと言われる赤系のものが多く、僕は針にイソメを付けて岸壁で足元に落とす使っています。イソメ以外にも魚の切り身といった餌、時にはワームなどを付けて使用することもできます。イソメが苦手な方でも簡単に釣りができますね。

僕は基本投げ釣りを行っているので、待っている間にブラクリで遊んでいます。僕のブラクリでの楽しみといえば、投げ釣りでは味わいにくい、魚のぶるぶるする感じが味わえることですね。投げ釣り仕掛けと違い、おもりと針のシンプルな仕掛けに糸が直接つながっているため、魚の動きを直接感じることが出来ます。昔の魚釣りゲームで感じたようなぶるぶるの感じがとても面白く、釣っている感じがしてとても面白いです。

ブラクリでは、メバル、ソイ、アイナメ、カサゴなど色々な種類の根魚も釣ることも可能なのに、初心者の方でも楽しめる仕掛けなので、おすすめですよ。テトラポットでの穴釣りは転落する危険性があるので、ライフジャケットや滑りにくい靴を装着し、安全に気を付けながら行ってください。

今年の冬も寒さに負けずに釣りを頑張りたいと思います。

(釣り人・取材・構成 野村 太一)





アロマのこころ



【症例】
両側変形性膝関節症 60代女性 痛みを和らげるため、お薬や注射、物理療法など様々な治療を試してきたが、なかなか痛みが改善しなかった。はじめは片方の膝だけだったが、現在は両方の膝に痛みが出てしまった。足の付け根も痛く椅子に座っているとすぐに浮腫んでしまう。歩くのが辛く階段の昇り降りは大変だが、仕事や趣味を続けたいため、少しでも良くなりたい。自主トレーニングを教わったが、実施する時間と気持ちの余裕がなかったとのこと。

医師の許可のもと、アロマリンパドレナージュとリフレクソロジーを実施した。

「アロマと

リハビリ②」

寒い日が続くと、怪我をした部分や関節の痛みが強くなりますね。「昔痛めた部分」も天気によって状態が左右されます。今回は膝の痛みと浮腫でお悩みの方に「アロマを用いたリハビリ」を提供したお話です！

《使用したアロマ》

植物油で濃度5%に希釈して使用。

- レモングラス
- ペパーミント
- サイプレス他



《実施前→後》

◆ 膝関節周囲

右 42.0cm ↓ 38.0cm
左 40.0cm ↓ 37.5cm

◆ 膝関節伸展角度

右 マイナス15度 ↓ マイナス5度
左 マイナス15度 ↓ マイナス10度

※マイナスということは、膝が完全に伸びず、変形の影響で曲がった状態です。少し伸びるようになりました。

◆ 階段の昇り降り

二足一段 ↓ 一足二段に変化した。

スリフレ加藤の

スパイスメモ

3 FLAVOR CURRY店主加藤がスパイスをひとつピックアップし、主観であれこれと語ります。それぞれのスパイスは一言では語れないほど多くの魅力がありますので、ここではザックリと。気軽に読んで、もしよかったらいつも作る料理に取り入れて頂けたら嬉しいですよ。



今月のスパイス

胡椒

胡椒の主成分のひとつ『ピペリン』。抗菌、胃液分泌・消化促進、食欲増進、血管拡張・発汗などの作用があると言われてます。それを体感したエピソードをひとつお話しします。

昔インド料理店で働いていた時代のことで。風邪気味で出勤した日によく出てくるまかないが『チリチキン』という料理でした。鶏の唐揚げを辛酸っぱく、ほんのり甘いチリソースで香味野菜と一緒に炒めたチャイニーズインド料理です。仕上げに粗挽き黒胡椒がたっぷり。身体の芯から温まり、汗をかきながら食べていました。身体は弱っていても、まるで香辛料を欲しているようでした。シェフから「帰ったら黒胡椒を入れた少量のウイスキーをグイッと飲んで寝ると良いよ。」と言われた通りにやってみると、グッと身体が温まりポカポカになって眠りにつきました。体温が上がってベッドの中でたくさん汗をかいたので、風邪の菌が弱まったのか翌朝はだいぶ体調が回復していました。

今思うと胡椒の身体への効果を著しく体験した出来事であり、スパイス使いを料理だけでなく普段の体調管理にまで落とし込んでいるインド人の知恵に脱帽した体験でした。※スパイスの効用については個人の感想として記してあります。

調理での

ワンポイント

胡椒はお肉料理との相性が良いスパイス。僕もお肉のカレーを作るときは必ずと言っていいほど使います。臭み消しの作用があるので、お肉の下味にお塩と一緒にね。料理の仕上げには、ミルなどなるべく挽きたてをふりかけると香りが一段と引き立ちますよ。



3FLAVOR CURRY

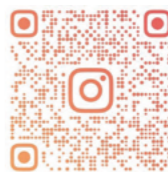
12月のラインナップは
特製チキンカレー
ほうれん草の鶏出汁キーマカレー
白菜の炙りチーズカレー
インドの高級米「バスマティライス」と
宮城県産「つや姫」をブレンドした香り米で
ご提供いたしました！



スタンプラリーを開催が決定！

月に仙台を中心としたカレー屋さん約20店舗でスタンプラリーを開催することが決まりました。具体的な情報は次号引き続きご案内いたしますので、どうぞ楽しみに！

1月のカレーの詳細はコチラ



《実施後の感想》
「足のむくみがよくなった」「足が柔らかくなった」「膝の裏はまだ少し痛いけど、動かさないとダメだね。まずは痛みをとらないと運動する気になれないものね」とお話があった。

痛みをとることを優先してアロマを取り入れたことで、「どこに行っても何をしてもダメだ」という気持ちから、自発的に運動を行えるように変化されていきました。

階段の昇り降りが楽になったことで、活動量は増えたようですが、痛みの悪化はないそうです。様々な面からアプローチできるアロマのちから、ぜひ活用下さい！



詳しく聞きたい！ 使ってみたい！ 次回はこういうテーマが良い！ など
質問・感想お待ちしております。

ホームページ
<http://aromareha.strikingly.com/>
お問い合わせ先：pt.aroma.ns@gmail.com

【注意事項】
● 使用の際に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いただいてからご使用ください。



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。

肩コリ 腰痛 解消

肋骨連動ストレッチ

理学療法士
田口俊哉 監修

家でもできる
らくらく

体感してみましょ

こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。
今回は立位にて股関節・骨盤と肋骨・背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。
ご家庭にある適度な高さの台もしくは椅子を使って行うストレッチになりますのでよろしくお願います。

検査①



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みるテスト)
① 立った状態で上半身を後ろにひねってみましょ。
腰や背中に張りがないか、どこまで後ろが見えるかを確認してください。

Exercise

検査③

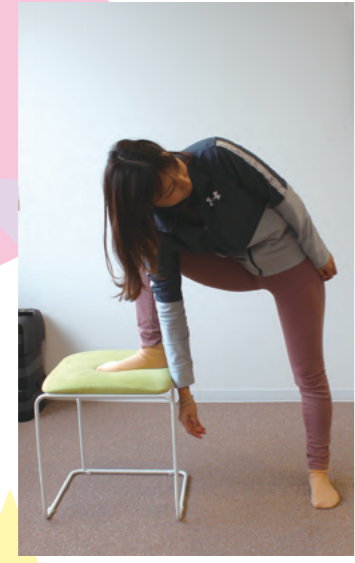


検査②

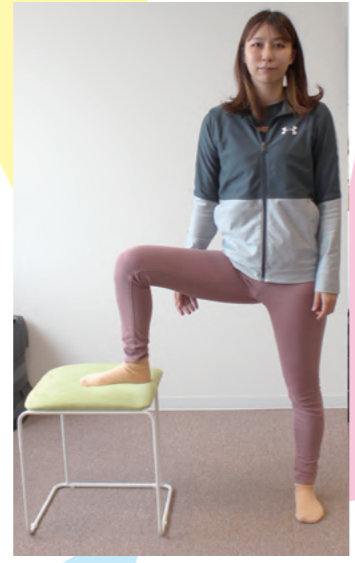
Exercise

② 立った状態から前屈してどこまで手が床まで届くかを確認してください。
③ 次にしゃがみこみをしていただき、このくらい深く楽にしゃがめるかを確認してみてください。

① 初めに家庭にある適度な高さの台もしくは椅子を準備してください。
次に立位をとり、椅子を右側に設置してください。
椅子に右足を股関節が30°〜45°程度開いた状態でのせます。その際、上からみて足の方と膝の方向が真っすぐにあること・右股関節が窮屈ではないことを確認してください。(図を参照)



上から見るとこのようになります。



横から見るとこのようになります。

③ できるだけ腕は脱力できたら窮屈になる手前までの動きを5回くらい行って下さい。
徐々に深いポジションまでストレッチをしてみましょう。(図を参照)
④ 次は左側のストレッチを同じ手順でゆっくり5回程度行って下さい。(図を参照)



② ①のポジションができたなら上半身を真横に倒し、右肩の後面が右膝の内側に触れていくように右腕を下げながら右足に体重をかけていきましょ。そして徐々に股関節を深く曲げていきましょ。(図を参照)

ストレッチの重要なポイント
① スタートポジションの設定で股関節に余裕があることを確認してください。
② 左右を比較して楽なほうから実施することをお勧めします。
③ 股関節や腰が窮屈になる手前までの動きをゆっくり反復してください。
③ 呼吸をとめて実施しないようにしましょう。
※注意点
右足に荷重をかけていった際に時に膝や股関節・腰に痛みを感じる場合は運動を中止してください。

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！

※これでよ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。

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っております。
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。

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



公式HP



「姿勢②」

あけましておめでとうございます！ナチュラランナーのヒロシです。今年もよろしく願います。

年始ですが、変わらず歩くことについて書いていきます。

先月号では、走るときも歩くときもポイントになる『頭上運搬』の意識についてご紹介しました。

今回は、もう少し掘り下げて、なぜ『頭上運搬』が重要なかを解説していききたいと思います。

前回解説したように、人の頭はとても重いです！これは頭が良くても悪くてもそこまで変わりません笑

その重い頭をどうすれば負担少なく身体でつべんに載せられるか？単純に考えて、頭より重い物を頭の上に載せるとわかります！

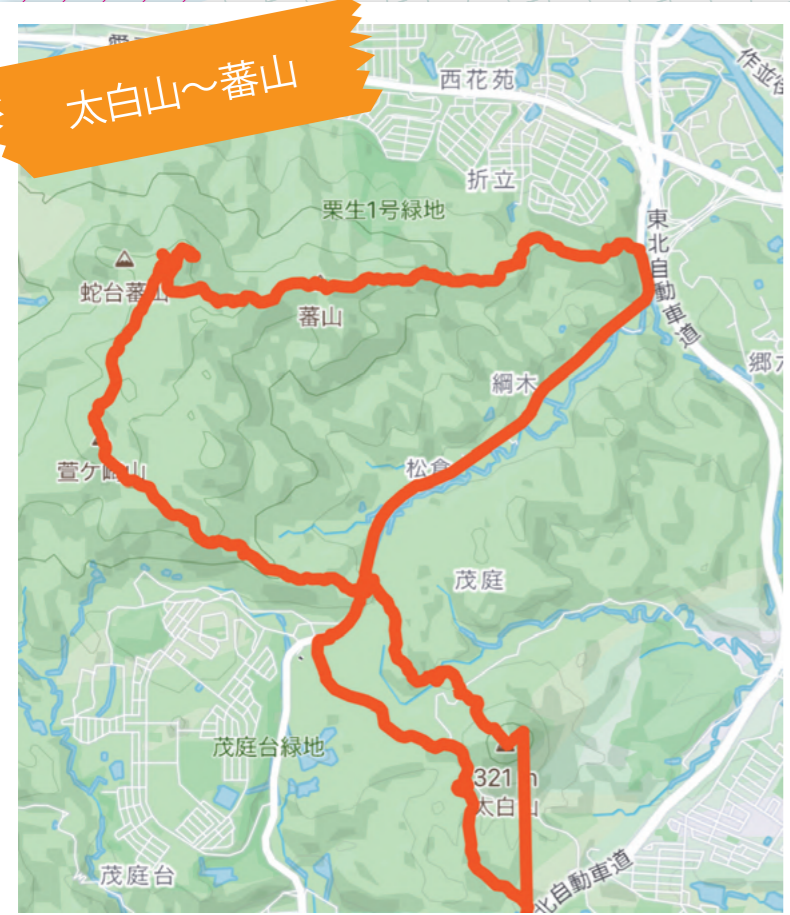
ハシルビト 第13回

ハシルビト

オススメ

トレイル

太白山は仙台富士や名取富士とも呼ばれている、仙台市民には馴染みのある山だと思います。太白区の名前の由来でもある山です。太白山は昔からいろいろな伝説がある山で調べると、とても面白いですよ。そんな太白山から、仙台西部の里山である蕃山まで、実は山道で繋がっています。道は少しわかりにくいところもありますが、とても変化があつて面白いルートです。だいたい10km以上のルートになってしまうため、中級者向けとなります。道が不安な方は、1人では行かず、経験者と一緒に行くようにしましょう！行動食、水、熊鈴は忘れずに！



太白山～蕃山

太白山山頂からの景色



蕃山から見た太白山



茂庭・秋保方面へつながる馬越石トンネル。このトンネルの上を通ります。



この『頭上運搬』は試すと面白いですが、必ず1人では行わず、誰かサポートしてくれる方と一緒に試してみてください！



最後に私の『頭上運搬』写真を載せておきます！これはあまり良い例ではないです笑

そうすると、良い位置に頭が載っていない姿勢でいるととても重く感じます。人によっては「首が折れそう」や「肩が苦しくなる」などといういろいろな反応が出てきます。その反応が、その方の姿勢で頭の位置が悪いことよって起きてくる症状です。重い物を載せた状態でうまく歩くことができる。それを下ろした時に劇的に姿勢が改善します。

先月号で紹介した、昔の日本人はすごいですね。20kgどころではない物を載せてますからね。現代の人たちとは違う姿勢だったので



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/ボディワーカー/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荷や痛みの状態が変わることを経験し、追求していくようになる。
現在では、ワラチで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、ボデ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。



タイトル：かにめし
 ニックネーム：あぶとも
 コメント：ヤマザワの駅弁フェアで、出会いました。お弁当箱はプラなので、洗って小物入れにします。



タイトル：磐梯熱海温泉 ニックネーム：つくい
 コメント：福島の磐梯熱海温泉に出かけました。駅前には足湯があり、温まります。お昼は近くの有名店・鞍手茶屋にてけんちんうどんセット(ご飯と餅付き)を堪能しました。炭水化物好きの方は是非!

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



タイトル：『キッチン杉の子』のおせち
 ニックネーム：
 コメント：お気に入りのお店の2021年のおせち。2022年も楽しみです。



みんなの 写真館



タイトル：タイトル:冬のエノコログサとタンポポ
 ニックネーム：あぶとも
 コメント：夏は、この子達と、格闘していたのに、冬になり、何だか愛おしく感じます。



タイトル：あおり犬
 ニックネーム：ニケ
 コメント：青森県立美術館にいる『あおり犬』です。また会いに行きたいです。

ヒバリのこころ
発行元
よりそう ひばり
株式会社ひばり



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、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。)

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。

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/>



宮城野サテライト (ひばり訪問看護ステーション)

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷 2-8-1 プラザビル 89号
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016 <https://hibari-nurse.com/>



リハナースステーション古川

〒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/>

