

地域包括ケア・フリーペーパー

# ヒバリのこころ



2022.6  
Vol.18

## Contents

- 栗原市 豊明会
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム
- おすすめトレイル
- しっぽのきもち
- 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





豊明会  
ホームページ



# 社会福祉法人豊明会

理事長・石橋侑子様  
 法人事務局高齢部門統括管理者・長澤徹様  
 法人事務局障がい部門統括・早坂輝俊様

Q1、社会福祉法人豊明会について教えてください。  
 平成元年6月30日に祖父で初代理事長の石橋齋が法人を立ち上げ、栗原の若柳で特別養護老人ホームを開設したことが始まりです。  
 当時、祖父が町医者（現在の医療法人財団弘慈会石橋病院）として働いていたとき、お金がなく何の支援も受けられず困っている人を多く見て、このような人たちも安心して住める居場所を作りたいという思いで立ち上げました。  
 その後、私の父である二代目の理事長が、高齢者サービスをメインに、若柳以外の地域である高清水や金成などに施設やその他のサービスを展開していきましました。平成26年に私が法人に入社したときにより幅広いニーズに応えていくために、障害福祉分野も対応できる体制を構築していききたいと思い、新たに障害児のサービスから始めていきました。さらに障害分野での短期入所の施設やグループホームなどを始めることで、現在の医療・介護・障害福祉の一体的なケアができる体制を整えることができました。

Q2、法人の理念について教えてください。  
 法人の理念は、「利用者の自由意志を尊重し、尊厳やプライドが守られるよう配慮する。（身体拘束の禁止）」、「利用者の生活の安全と充実を図る。」「楽しく安心して暮らせる家庭的な環境を提供する。」「としています。私が一番大切にしていることは「いくつになってもその人らしい暮らしのお手伝い」(パンフレット掲載)です。  
 豊明会では、子供の施設からお年寄りの施設まで運営していますので、「豊明会に関われば、生まれた時から障害があってもお年寄りになっても、亡くなる最後の時まで一貫したサービスを提供できる。」「そういう法人でありたいと考えています。  
 何歳になっても「自分らしい暮らし」を手に入れることは難しいことと感じています。いろいろなことに制約がありますし、特に障害がある方や高齢者になるとさらに難しくなると思います。その人がどのような生き方をしたいのか、どう人生を終わらせたいのかを一緒に考える法人になりたいと常々思っています。

Q3、4月にリニューアルオープンした共生型デイサービスつむぎについて教えてください。  
 共生型デイサービスは「65歳になる誕生日まで」しか使えないのですが、そこから介護保険サービスに切り替えるときに、どうしても自己負担やお金がかかることがあります。特に障害分野の方ではお金を支払えず切り替えられないという方が多いという問題が起きます。栗原には、そのような人たちの受け皿が少なかったことが理由の一つです。  
 また、障害を持つ方の年齢が高くなると、そのご両親も高齢になることでサービスが必要となる場合があります。そのときに、ご両親はデイサービスに行き、障害を持つお子さんは同じ施設の通所に通うというような形で、家族でご利用できるようにして、親子のいる程度の距離感を保ちながら、ストレスがかららないように利用してもらうためには共生型が良いかと考え、共生型デイサービスを始めました。

Q4、4月からスタートした障がい児多機能型事業所よしのの日の中一時支援サービスについて教えてください。  
 昨今は不登校児童が多いのですが、学校に行かない不登校児童は、制度上放課後デイサービスを使えないということになっていきます。日中一時支援サービスであれば、不登校児童も何かしらサービスを利用できるので、不登校児童をお家に一人にしないで済むという点も、今回新しく導入しました。

Q5、今後の展望  
 医療・福祉は人が生まれてから亡くなるまで皆さんが絶対に関わることです。この業界でこの栗原の地域に根付いた様々なサービスが充実しているところがあるというのを知ってもらいたいですし、もっといろいろなサービスを展開していき、栗原市に住んでいて良かったと思えるようなサービスを提供していきたいと考えています。人口はどんどん減っていく地域だと思いが、医療・福祉が充実している地域だと知れば、移住者も増えるのではないかと考えています。利用者様だけではなく、職員の方々の暮らしも考えています。

Q6、地域の方へメッセージ  
 豊明会は、皆さんのおかげで来年35周年を迎えることになりました。今まで平坦な道ではなかったですが、今後も地域の皆さんの声を聴きながらこの地域にあった福祉サービスを展開していきたいです。困ったときは豊明会に相談すれば力になれるというふうな、身近な存在でありたいと思っています。



# 栗駒山 くりこまやま

栗原市の紅葉が綺麗な山のイメージですが、宮城県・秋田県・岩手県の3県にまたがる山です。標高は1,626mで、登山ルートも多くあります。

中でも、いわかがみ平という登山口は、標高1,113mのところまで車で行って、駐車場もあるためとても登りやすい登山道となっています。

いわかがみ平～山頂までの中央ルートを行くと、標高差513m、距離2.9km登れば到着します。

初心者の方でも90分ほどで山頂まで行けますので、登山初心者の方にもオススメです！トレランをしたい方は、登山客も多い山ですので、人が少ない時間帯やルートを選ぶといいですよ。

距離が長いルートもありますので、そちらを選ぶのも良いですね！トレランはハイカーに迷惑をかけないように楽しみましょう。もう山開きもしていますので、ぜひ楽しんでみてください！



# ハシルビト 第18回

## 「靴の話⑤」

どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。先月号では、私が作製しているゼロドロップシューズについて書かせていただきました。私の中では、ゼロドロップシューズ以外の選択肢はないのですが、一般的に販売されている靴はドロップがついている靴(踵が高くならない靴)が多く、ゼロドロップシューズはかなり少数派となっています。皆さんにも一度は履いてもらいたいという気持ちも思っているのですが、今回は、私が靴の構造で大切にしているもう一つのポイント『かかと』について解説します。とてもユニークな部分ですが、ぜひ最後まで読んでみてください。



そこで、靴の踵部分がしっかりと踵骨をホールドしてくれる必要があるのですが、市販されている靴ではほぼホールドされることはないです。それは、市販されている靴は大量生産されるため、使われている木型と履く人の踵が一致することはほぼないからです。日本人の足の特徴は、踵の骨が小さく、つま先部分が横に広がっている扇型をしています。市販されている靴で踵を合わせようとする、靴のサイズやウィズ(横幅)を小さくすると、靴の窮屈に感じます。かといって、サイズを大きくすると踵が合わないといった状態になってしまいます。これは、市販されている靴のベースとなる木型が、足のサイズとつま先部分のサイズに対するかかとの大きさの割合が決まっています。

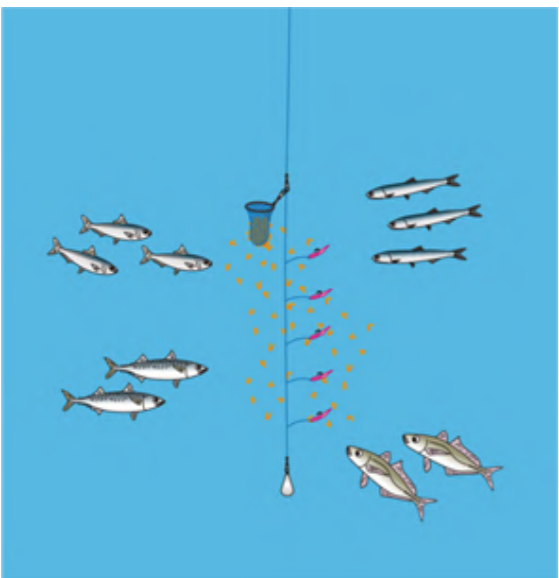
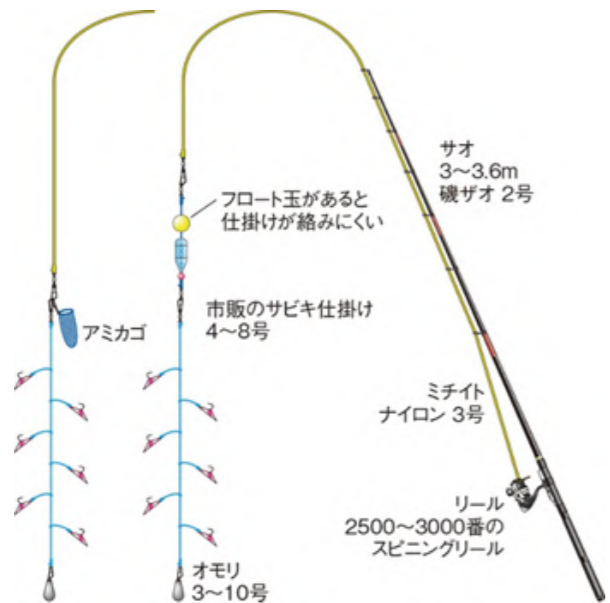


「扇形の足型にオーダーで合わせた木型」本当にかかとのサイズが合っている靴を履くと、今まで感じたことがないフィット感を感じます。かかとの包まれているような感覚で、安心感があり、安定している、地に足が付き落ち着くような感覚です。言い過ぎかもしれませんが、実際に心が落ち着いてくる感覚もあると思います。この踵がフィットする靴は、オーダーメイドしか作れないのですが、ぜひ体感していただきたいです。それではまた！



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/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が変化するのを体験し、追求していくようになる。  
現在では、ワラージで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。



まったり釣りコラレ

# ちよい投げ から やってみよう

サビキ釣りは手軽に行え、初心者の方でも楽しめる釣りになります。  
サビキ釣りの方法は、コマセ(寄せエサ)と呼ばれるエサを海中に撒いて魚をおびき寄せ、その中に「サビキ」という仕掛けを入れ、撒きエサに群がった魚を釣り上げる方法になります。  
狙う魚は、回遊魚のアジ、イワシ、サバなどの青物がメインになります。

こんにちは。気温も暑くなり、釣りをするにはいい時期になりました。しかし、梅雨になり雨でなかなかいけないこともある時期でもありますね。しかし、この時期からはサビキ釣りのシーズンです。今回はサビキ釣りを説明させていただきます。

## 「サビキ釣りの季節」

釣れる時間帯は投げ釣りなど同様朝方や夕方になります。しかし、日中でも十分に釣れます。仕掛けは写真のようなものになります。「サビキ」という仕掛けの先に軽いオモリを付け、上にアミカゴを装着します。(オモリとアミカゴが一体型の物もあります。)

釣り方は、アミカゴにコマセであるアミエビと、いう小さなエビを入れ、魚を寄せ、アミエビと間違えてサビキの小さな針に魚がかかります。竿を足元に落として、適宜上下させると「コマセ」がその場で舞うので、釣れやすいです。

サビキの面白さは何といっても数が多く釣れることです。青物の回遊があるところで連れれば、入れ食い状態になるため、休み暇がありません。疲れますが、楽しさが疲れを凌駕します。また、泳がせ釣りのエサにもなり、小さな回遊魚を狙って大きな青物を狙うこともできます。

去年は水温が高く、回遊が少なかったため、今年は大量目指して釣りに出かけてみたいと思います。

(釣り人・取材・構成  
野村 太一)



織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

### 青木シヤナ 『親子で疲れないために』

梅雨になり息子の苦手な低気圧の日が多くなると、何だか私も体がだるく偏頭痛まで感じてしまいます。

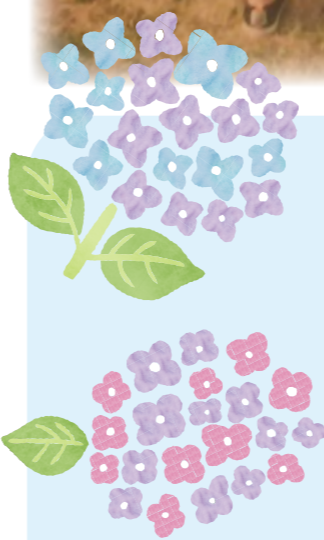
私の体もダルおもーを感じているように息子も敏感に感じ取っている低気圧。そんな時、共倒れになっていた過去の私。やれる事は全部やろう！私がさぼらず頑張らなきゃって…

今となっては何故あんなに一人で？私ごとこんだわっていたのか不思議です。だからと言って家ではやらないし、私が疲れちゃうからみんなにお任せでいいかなあ？！も出来なかったんです。

ですが年数を重ねて感じる事は、私がぐったり疲れて気持ちの余裕が無くなると子供がつかれて不安定になりやすい事です。それを見てまた自分が疲れて、また子供も…と不安定ループに親子でどっぷり！にならないためにも疲れを感じたら息抜きに限る！です。

数日でも1日でもサポートをお休みしてもわが子は元気。不安ならサポーターや支援員さんへお願いやサービスを利用もいいですね。

何よりも親子できつい時期は「元氣なだけでも良いんです」と自分の心に寄り添い、私自身を理解して愛してあげられるパワー。性格や癖は簡単には変えられませんが、だからこそ大切にしたい自分の性格、まずは辛いなと感じたら自分は疲れているんだなあと認めてあげる事もいいもんですね。



インスタはこちらから



# しっぽのきもち

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。

5月21日(土)に『ほごねこ譲渡会』を開催しました。

今回は4月よりも多くの方々にご参加していただいたようで、とても嬉しく思っています。

今回の譲渡会ではトライアルが3匹決定し、そちらの対応をしたり、保護猫たちのお世話をしたり、忙しい毎日をご過ごしています。

今回は譲渡会でよく起こる問題を紹介していきます。

こちらのコラムを読んでくださっている方たちにも、ぜひ知っておいてほしいです。

基本的に、譲渡会で新しい飼い主さんを見つけたい猫たちは、雨の中ダンボールに捨てられた子猫だったり、ケガをした野良猫だったり、多頭飼育崩壊の現場から保護された猫だったり、親猫を交通事故で亡くした子猫だったり、とても厳しい状況から助け出された子猫が多いです。

なので、ぜったいに幸せになってほしいという思いで、素敵な里親さんを探しています。

だから、新しい里親さんはどんな方でも良いという訳ではありません!!!

猫たちにも飼い主を選ぶ権利はあります!!

そのため、里親さんになるための条件はとて厳しく審査させていただいております。

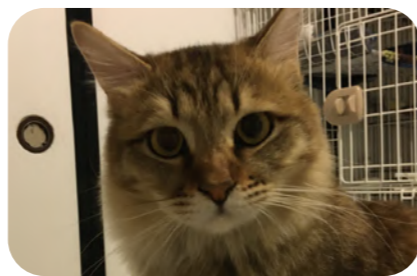
■家族構成 ■ペット可の環境 ■脱走防止の徹底 ■家族全員の同意 ■猫アレルギーがないかなどなどです。

今回は、【家族構成】について紹介させていただきたいと思います。

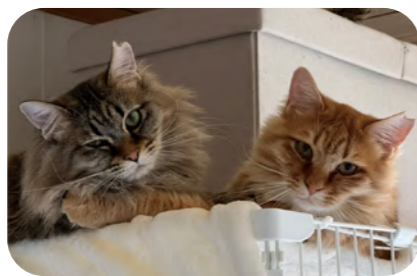
例えば、65歳以上の方は要相談とさせていただきます。基本的に、子猫や若い成猫はお渡しできません。

その理由として、今の猫の寿命は伸びてきていて、猫の最期を看取るまでに里親さんが病気になる入院してしまったり、施設に入所してしまったりして、猫たちが路頭に迷うケースが多いからです。過去に実際に保護された猫で、そのようなケースの子たちも多いです。社会全体の高齢化も一つの要因かもしれません。このため、65歳以上の方には10歳前後の保護猫を譲渡したり、預かりボランティア(保護猫を一時的に預かってもらう)として飼っていただくなどのご提案をさせていただいております。このように、厳しい譲渡条件にはいろいろな理由がありますので、またご紹介したいと思います。

来月も譲渡会開催しますので、ぜひご参加ください!



## トライアル中の保護猫たち



## 6月のほごねこ譲渡会のご案内

日時: 2022年6月18日(土) 12:00~15:00

場所: ダイシン柳生店(今回は店内で開催します)

お気軽に猫たちに会いに来てください!

インスタでもご案内投稿しますのでぜひご覧ください。

ひきたえりか



YUGGMOYAN

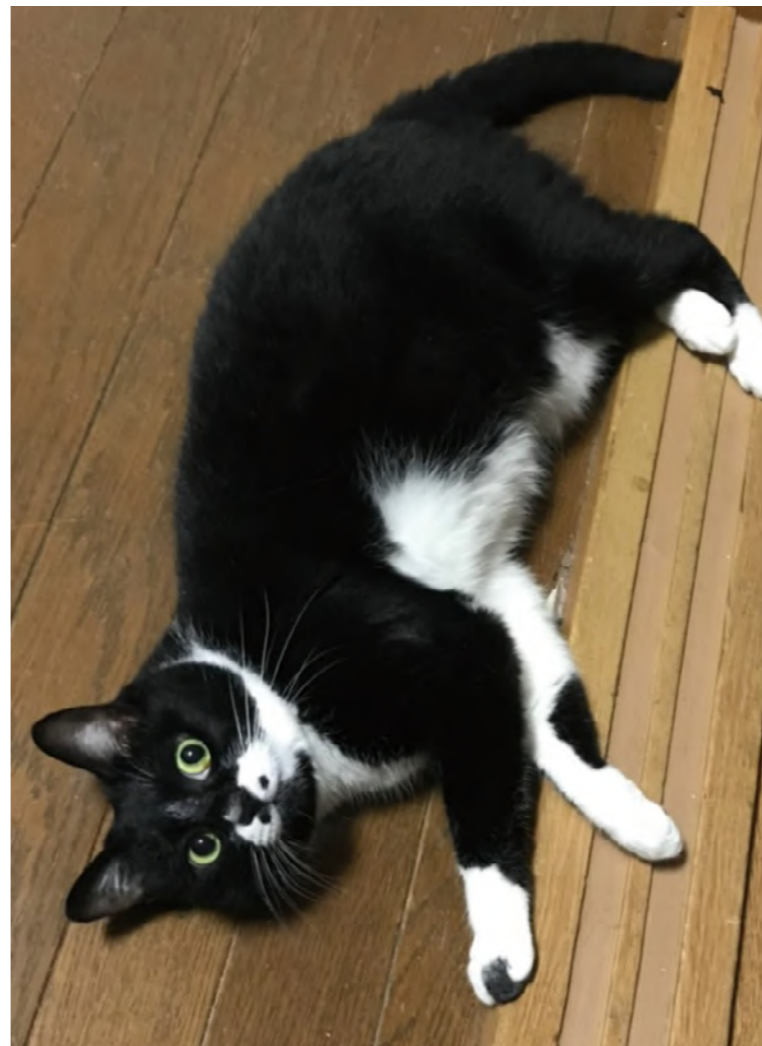
インスタやってます!



私、スパイスミムラは誰もが認める猫好きです。今から数年前、カレー屋開業を夢見ながらも大手焼き鳥居酒屋で働いていました。その店はチェーン店で国分町店が人手不足でした。

## スパイスミムラのマサラ日記 師匠との出会い

## その当時のマサラ社長



ある日、国分町店から応援要請があり手伝いに行きました。ホールで接客していると男性3人組が来店。普通に接客をしてしばらく、上機嫌になったひとりのお客様が「この人、カレー屋やってるんすよ!」と、紹介してくれたのが3FLA, VERCURYの加藤宏幸さん。後に私の師匠になるお方! 正に運命の出会いでした! 自分もカレーが好きでカレー屋を目指している事、店が家から近かったけど知らなかった事などお話しして名刺もいただきました。それから何回かスリフレに通い、人柄と味に惚れ込んで焼き鳥屋を辞め、当時求人をしていないスリフレの勝手口の門を叩いたのだった。

続編

# 肩コリ 腰痛 解消

## 股関節連動ストレッチ

### 体感してみましよう

理学療法士  
田口俊哉 監修

家でもできる  
らくらく

こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。  
今回も前回に引き続き、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たします。

検査方法  
(股関節・背骨・骨盤がしっかりと連動して動いているかを見るテスト)

①座った状態から股関節を曲げて足を抱える動きの左右差・窮屈さを確認してください。



検査①

Excise

Excise

検査②



②座った状態から前屈がどのくらいスムーズにできるかを確認してください。

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。  
このストレッチはセッティングが最も大事となりますので一つ一つ説明していきます。  
まず左股関節を開いた状態で臀部を椅子の上に載せます。

その際、椅子に載せている足では膝・みぞおち・お臍が一直線に並んでいることを確認してください。

※この3つの部位が一直線に並ぶ位置が作れない場合は臀部の下にバスタオルを厚めに折りたたんで敷いて調節してみましょう。

椅子の下に降りている足では膝が伸びた状態でお皿が下を向いていること・つま先の関節を曲げて支持していることを確認してください。  
(図①②③を参照)



② ①のポジションができたらお臍を膝の方向に突き出すことで臀部に筋肉がストレッチさせていることを確認してください。筋肉が伸びた状態は15秒程度キープしましょう。(図④参照)



④

③ 次に肘を前についた状態でお腹を膝にくっつけるように上半身を前方に倒し、臀部の筋肉が伸びていることを確認してください。そのまま前後に軽く臀部をゆするよう15秒程度動かしてみてください。

この過程を早くやるのではなくできるだけゆっくり行い、徐々に深いポジションまでストレッチを試みましょう。(3回程度)(図⑤参照)



⑤

⑤次は右側のストレッチを同じ手順で3回程度行って下下さい。

### 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必ず左右を比較して楽なほうから実施し、次に窮屈なほうを行って下さい
- ③股関節や腰が窮屈になる手前までの動きの中でストレッチしてください
- ④呼吸をとめて実施しないようにしましょう

### ※注意点

スタートポジションをと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

### ポ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



ポ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



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。

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。  
中腰や前屈が軽くなる靴下が履きやすくなるなどの効果が体感できるはずです！  
※これだけでなく場合によっては股関節・骨盤と背骨・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。

# 苦手がある子の未来の備え ～親なきあとどうなる?～



自分が突然または寿命や病気でいなくなってしまう後、  
発達がゆっくりな子がどのような状況になるか考えたことがありますか？  
今回のイベントでは、親なき後の困りごとを、  
実際の事例も通してトークしていきます。  
当事者家族がスピーカーとして参加しますので、  
日頃の悩みや不安を解消につながるような内容をお届けします。



**日時** 2022年7月24日 14:00～15:00

**開催** ZOOM開催 **費用** 無料

**1部**  
(40分)

## 親なきあとどうなるの？

**スピーカー** 青木 シャナ (LOIN JOUR代表 Autismピアコーチ 個育て認定コーチ)

**2部**  
(10分)

## 知らないと損する?! 訪問看護の使い方!

**スピーカー** 高橋 広 (株式会社ひばり 経営企画室 室長 理学療法士)

## スピーカー紹介



### 青木シャーナ

重度くん織細さん子育て20年。凹凸さん快適間取りの空間スタイリストとしても活動。

重度発達障害・知的障害の苦手がある息子との日常を投稿する自身のInstagramは620万回以上再生されている。



### 高橋 広

理学療法士として訪問看護事業に携わり、仙台・大崎エリアの小児・障害分野の在宅リハビリの提供や職員教育を行なっている。

セミナーや地域の健康体操の講師も務め、地域医療の発展に寄与している。趣味はトレイルランニング。

## <申込方法>

QRコードからお申し込みください



## アロマのこころ6月「むくみが気になる時のアロマセラピー」

梅雨の時期は、気圧の変化が大きく胃腸の働きが低下、体内の水分が滞りあちこちにたまることでむくみやすくなります。さらに低気圧がくると、血液やリンパの流れが悪くなり手足などの末梢に不調を感じ、腫れぼったさや重だるさが出てきます。

「むくみがあるかどうか」を確認する簡単な方法としては、靴下の上に残るかどうかがみてみましょう。ゴムがキツイから、いつもこんな感じと見逃さず、早めに対処していきましょう。

むくみの解消法には、運動や食事によって排泄を促すこと、リンパケアを行うことなどが挙げられます。横になる時に、枕に足を乗せて高くして寝るという方法も良いですね。  
むくみのある状態は、マッサージや運動で一時的には流れるため改善したように見えますが、「排泄」をしなければ意味がありません。身体に溜まったいらぬものをいかに出すかということがポイントになります。

今回のアロマはウッド系の香りのものがほとんどです。これまでもお話していますが、この香りを嗅ぐだけでむくみが解消する、というものはなく皮膚塗布した際の作用としてご紹介しています。皮膚塗布の方法としては、クリームやジェル、オイルに希釈して使うことがオススメです！興味のある方は、お声がけください！

※マークは、禁忌事項があるアロマです。ご使用の際は注意して下さい。



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)

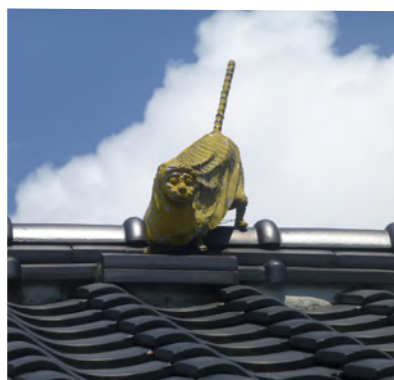
宮城県加美町出身。仙台の大学を卒業し理学療法士免許を取得後、大崎市の病院に勤務。入院・外来・訪問のリハビリテーションに従事。患者に深く寄り添うために何が必要かを考え、『糖尿病療養指導士』『NARD アロマセラピー協会認定資格』を取得。  
勤務先の医師と連携し、医療の場でアロマセラピーを取り入れたリハビリテーションを提供する。現在は、地域医療に携わりながら、講座開催や個別ケアを自身で行っている。



ホームページはこちら



タイトル:サマーソング咲きました!! ニックネーム:チャッピー コメント:朝から香りに癒され出勤です。



タイトル:加美町の虎 ニックネーム:ニケ  
コメント:加美町を散歩して屋根の上にいる虎を探してみました。10頭ほどいるそうですが3頭しか見つけられませんでした。また探しに行きたいと思います。



タイトル:junyaさん ニックネーム:加美らんスタッフ コメント:加美らんスタッフの作品です。隠れ管理者がいます。探せるかな?



みんなの  
写真館



Minna  
no  
Shashinkan

みんなの  
写真館



タイトル:仙台 ニックネーム:水曜日のラン コメント:仙台の夜景。よく通る道だけどこんな形してたんだ!都会っばい!どこかわかりますか?



タイトル:大好きな季節 ニックネーム:チャッピー  
コメント:私の大好きな季節がやって来ました。この時期は花が次々と咲いてくれます。中でも薔薇が見事に咲いてくれると幸せを感じます。早くサマーソングの香りを感じたいなあ。薔薇が咲いたらまた、投稿してみますね。比べてみて下さい。

みんなの  
写真館

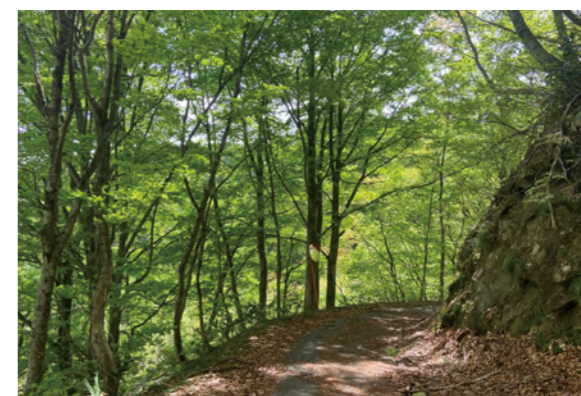
このコーナーにのりたい方、写真をください!  
自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真  
などなど、お待ちしております♥

[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



タイトル:山刀伐峠 ニックネーム:つくい  
コメント:山形県の山刀伐峠(なたぎりとうげ)に行きました。かつて芭蕉さんが歩いた難所の峠です。今は林野庁の『国民の森林』に指定され綺麗に整備されており、気持ちの良い歩道が数キロ続いています。



# ヒバリのこころ

発行元

よりそう ひばり  
株式会社ひばり



## 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/>



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](mailto: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。)