

# ヒバリのこころ



2024.1  
Vol.37

## Contents

- 株式会社高山
- 訪問看護師対談
- シャナママの凸凹個育て奮闘記
- マウスオントレイル
- ハシルヒト
- 鳴子福祉用具
- インプロコラム
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- 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/>





宮城県塩釜市 **株式会社高山** ~前編~  
 代表取締役 **高山 智壮 様**

Q: 株式会社高山について教えてください。

A: 創業78年目の中小中堅企業様向けのDX、サイバーセキュリティ支援を行っている会社です。文房具や事務機器の販売から始まり、2014年にサイバーセキュリティ事業を立ち上げ、コロナ禍の段階でデジタル化に舵を切り、2022年1月の事業承継と同時にDXサイバーセキュリティ支援企業に業態転換しました。元々は祖父がこの塩釜で創業し、父から事業承継して現在のような事業となっています。



Q: おすすめのサービスや商品を教えてください。

A: 沢山ありますが大きく5つあります。1つ目が、これからさらに超人手不足社会が進んでいくのですが、その状況に対してデジタルマーケティングを通じた集客・採用支援ができる「Webセンニン」というサービスです。2つ目に、DXを推進していくにあたってクラウドの支援が中核になっていきます。その中でも、私たちは主に kintone やMicrosoft365の支援が強いです。3つ目がサイバーセキュリティ対策です。



これまで宮城県警察本部からサイバーセキュリティ公演の業務を5度受託し、宮城県からも委託を受け200講演以上の実績があります。4つ目が生成AIです。まだ完全なサービス化にはなっていないのですが、私たちは生成AIに関する情報を多く持っています。これからワードやエクセル、メールなどにも生成AIが搭載されていくのですが、その情報提供と支援を弊社が中心で力を入れていきます。5つ目は、インボイス電帳法の対応やITのコスト削減、補助金についてなどDXやIT関係について、弊社に相談して頂ければ全てワンストップで対応できることです。

Q: 生成AIのサービスはどのようなものになりますか？

A: 2024年から本格的にサービスを開始していく予定になっています。生成AIというとChatGPT4が有名ですが、私たち自身も仕事で活用しながら探求しています。今はSNSでの投稿に使用するイラストなども全てAIに作ってもらい、徹底的に時短して仕事をするようにしています。中小中堅企業にとって何の役に立つのかというと、今後は、ワード、エクセル、パワーポイント、チャット全てのものに生成AIが搭載されていくようになってきます。

その情報と支援を株式会社高山が中心になって行っていきたいと考えています。生成AIでは、プロンプト（生成AIに送る指示文）が必要になりますが、その打ち方などは他社のセミナーなどでもあります。弊社ではもっと根本的に私たちの働き方を変えていく情報を紹介するセミナーなどを行っています。

Q: MAXHUBの特徴を教えてください。

A: MAXHUBはマイク、スピーカー、カメラ、タッチスクリーンが一体化となったオールインワンのミーティングボードです。画面に書き込みが出来るためペーパーレス化に繋がり、全てワイヤレスで同期ができ接続に手間がかからないのでオンライン会議やプレゼンテーションがスムーズにできます。共有したい画面も、QRコードを読み込むことで、その画面をそれぞれが保存することができます。例えば、画面に予定表を出しておいたり、重要事項を別事務所で共有するような方法で使用することができます。ホワイトボードとパソコンが組み合わさったような商品になります。ハイブリッドな働き方ができるのが利点です。



お知らせ

**採用イベント開催！**

【施設情報】

事業所名: 株式会社高山

所在地: 〒985-0021 宮城県塩釜市尾島町10-18

TEL: 022-362-3181

FAX: 022-367-3380





ヒバリのこころ対談企画第1回

## ひばり訪問看護師対談

### 『訪問看護師になってみて実際どう?』～前編～



――今回はひばり仙台本部の吉川さんと木村さんに『訪問看護師になってみて実際どう?』というテーマでお話を伺いたいと思います。まず、お二人が訪問看護師になった理由を聞かせてください。

吉川看護師（以下吉川Ns）：訪問看護師になりたいと思ったのは、看護学校の時に訪問看護の実習でお家で過ごしている人のお手伝いっていいなって思ったことがきっかけです。

木村看護師（以下木村Ns）：私が訪問に移る決め手になったことは、病院に勤務している時に地域包括ケア病棟の立ち上げに関わったことでした。その時に、在宅に関わる他職種の方と色々な関わり合いを持つことができ、患者さんが自宅に帰ってから、病棟でやってきたことがどのくらいできているのかとか、自宅でどんな生活をしているんだろうと、とても興味を持ったことがきっかけです。個人的な面言えば、夜勤がないというところが子育てしながら仕事をしやすいかなと思ったこともきっかけの一つです。

――訪問看護師になる前は訪問看護にどんなイメージを持っていましたか？

木村Ns：病院勤務している頃は、訪問で何をやっているのか全くわからなかったです。一応、実習で数日は同行させていただいたのですが、詳しいことはわからなかったです。地域包括ケア病棟にいたときも訪看さんはどこまでやってくれるのだろうかと思ってました。退院調整をする看護師はわかっていると思うのですが、そのくらいの感覚でした。

吉川Ns：実際に私が実習で見たのは、体調確認しながら一緒にご飯の準備をして、飲み込みなど確認しながらその準備したご飯を食べるというように、本当に生活に寄り添う感じなんだなあっていうイメージはありました。学生時代にそのような仕事を見て、「やってみたいな」という気持ちはずっと持ちながら病院で仕事をしていました。でも、訪問看護ことは詳しくはわからなかったので、私にできるだろうかっていう不安もありました。

――やはり訪問に対する不安はありましたか？

木村Ns：一人で訪問するので、やっぱりすごい責任は重いんだろうなとは思っていました。病院では先生や他のスタッフもいるのですぐに相談できるので、なので、いろいろな知識がないと難しいんじゃないとか、何か資格をとっておかないといけないんじゃないかと思っていました。病院勤務の時の他のスタッフたちも同じように考えている方が多かったと思います。



吉川 千恵子  
ひばり訪問看護  
ステーション  
仙台本部 管理者



――実際に訪問看護師になってその不安なイメージは変わりましたか？

吉川Ns：実際に訪問で仕事をしてみると、思っていたより相談できる環境があることに驚きました。上司の方も「困ったことがあったらすぐに相談していいよ」と言ってくれたり、主治医の先生とも思っていたより相談することができることで不安はかなり減りました。ただ、相談をするにしても、お互い忙しい中相談するので、相談内容を的確に伝える力もとても大切だと感じました。

木村Ns：やはり一人での訪問になるので、不安はありましたが、周りにサポートしてくれるスタッフや上司、先生がいるというのがわかると、安心感がありました。一人で行くけど一人じゃないみたいな感覚です（笑）例えば、点滴が入らないという問題が起きても、他のスタッフや上司が来てくれたり、先生に相談して「こっちのやり方でいいよ」と指示を変更してもらったりすることもできます。ただ、今でも難しく感じる場所は、時間内に必要なケアを行なって記録をしっかり残すというところだと思います。病院のようにすぐに顔を出せるわけではないですし、次の訪問先へ行かなければいけないので、やり残したことがないように気をつけています。

～後編へ続く～

※後編は2月号掲載予定です

木村 恵美子  
ひばり訪問看護  
ステーション  
仙台本部 看護主任





インプロコラム 『人生は即興だ』

# 『タイパが良いって本当に良い?』

インプロ仙台 タカヒロ / 吉川 千恵子

こんにちは、インプロ仙台ページエントのタカヒロです。このコラムを書いているのが12月、皆さんに届くころには1月でしょうか。いずれにせよ年末年始、バタバタする時期です。何やら忙しく過ごしていると時間が無いという感覚ばかりが先走り、いつの間にやら時間は過ぎ去り、振り返れば一体私の時間は何処に消えて行ったのか?と思った経験は誰も一度や二度では無いはず。そんな時に思い出されるのが「タイパ(タイムパフォーマンス)」という言葉です。限られた時間の中でのなるべく沢山の事をこなしたいという気持ちは分からないではないですが、これが趣味の領域まで入り込むとなかなか厄介だなと思うのです。時間を掛けずに結果が欲しい、となると、過程がおろそかになります。

過程がおろそかになると、結果が出たとして満足感は薄くなります。満足感の薄い趣味は果たして…意味はあるのでしょうか?私は、趣味というものは過程に満足するためにやる物だと思っています。そしてそれは即興のお芝居でも同じです。想像してみても、面白くはないと思えないですね?それが分かっている、即興で演じているとついつい「オチ」を早く付けてしまいたくなってしまいます。でも、時間を掛けずに手取り早く付けられた「オチ」には全然説得力がなくて、無駄な時間を過ごした感覚になってしまうのです。結局、過程の一つ一つを大事にしていく事が一番「タイパ」が良いのかもしれないね。

## 【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!』  
失敗を恐れず何度か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』の詳しい情報はコチラから!



インプロ仙台HP



インプロ仙台インスタ



# シャナママの「凸凹個育て奮闘記」



## 『人ってありがたい』

2024年 新しい年がスタートですね。皆様はどんな年末年始だったでしょうか?  
私は大切な父とお別れがあり新年のご挨拶を控えさせていただきますね。  
この出来事で私も沢山の事を振り返り、改めて人に伝える言葉や気持ちの大切さを少しだけ学べたような気がします。今回は少し父の話を見せてくださいね。  
人情にあつい昭和一桁の父、言葉数は少ないけれどその一言に温かみがある人でした。  
ウソが嫌い、真っすぐで正直ですが、人を傷つける言葉を嫌いました。  
孫が生まれた時も大変喜んでた笑顔は思い出です。息子の障害が判明した時も私に前向きな言葉をくれました。「そうか、エジソンか、いいじゃないか」と。

人として接する事に変わりなく尊厳を大切に背中を見せてくれたように感じます。  
人がいて私も人を楽しんだり、悩んだり、学べるという課題で得ている事。きっとひとりっきりでは味わえない経験できない事も沢山ある事を人は教えてくれますね。



インスタはこちらから

# 鳴子福祉用具店 by ケアトラスト 中古福祉用具もお探しします!



【鳴子福祉用具から一言】  
以前のコラムで中古の車椅子を紹介させていただきました。お陰様で、中古の車椅子のお問い合わせをいただくようになりました。その際に、「中古の福祉用具もないか?」とお話をいただいていたので、今回ご紹介させていただきます。中古福祉用具については、一番多いものは置き型の手すりです。他には、エアマットや介護ベッドなども探することができます。歩行器はあまり中古では出ていないのが現状です。また、素肌が直接触れる商品であるポータブルトイレや入浴で使用する用

具は中古では取り扱っていません。他にも気になる中古福祉用具があれば、お気軽にお問い合わせください。タイミングによっては見つかるかもしれません。  
【リハビリスタッフから一言】  
介護保険の利用者様は福祉用具をレンタルできますが、介護保険を利用していない障害分野の方々では、制度上、福祉用具はレンタルできないのが現状です。福祉用具が必要な時に安価で購入できることはとても良いと感じました。今後、歩行器なども相談してみたいと思います。



【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

詳しい使用感は一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

## 2024年もよろしくお願い致します!

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。2023年はクラウドファンディングに参加させてもらうことができ、たくさんの方が保護猫活動を応援してくれていることを実感でき、とても勇気づけられた1年でした。  
他にも、ゴミ屋敷になっている家の猫たちの保護を手伝うなど、今までにない経験ができた年だったと思います。  
仕事をしながらの活動はなかなか思うようにできず、今は保護した猫たちのお世話で精一杯ですが、落ち着いてきたらTNR活動など行えたらいいなと思っています。  
今年もよろしくお願い致します。  
今月の写真は、2023年に撮ったウチの保護猫たちにしてみました!  
みんなカワイイですよ!笑

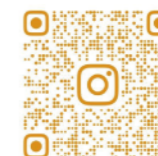


## 【1月のほごねこ譲渡会のご案内】

2024年1月20日(土)12:00~15:00  
※今月は2回開催します!

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



## 3足目!ゼロドロップ革靴完成

こんにちは!2024年になりましたね!私にとって今年にはチャレンジの年になりそうなので、気合を入れて、体調は崩さないように頑張っていきたいと思います!今年もよろしくお願いいたします!



今回は、年末に完成した革靴『ゼロドロップ革靴』をお披露目させていただきます!  
自分で作製したゼロドロップ革靴は3足目となりました。今回はフォーマルな場でも履けるように黒!ゼロドロップとは踵が高くなっていない靴のことで、足底面もできる限り薄くしていますので、革靴とは思えない軽さで、裸足の感覚で履くことができる革靴となっています。基本的に靴は踵が高くなっていて、ソールも分厚いので、自然な履き心地を求める方やミニマリストの方にとっては、このような靴を探すしかありません。ただ、なかなか販売されていなかったりします。販売しているものはあるのですが、足にじっくりこなくて、結局いまいちだったり・・・。  
そこで私は自分で作ってしまいました!笑  
この靴を皆さんにも履いてもらえるように、何とかしていきたいなーと考えています!



HIROCTAKAHASHI

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



スリフレ加藤の勝手にカレー屋紹介

～番外編～

作ってみよう!マイ・ガラムマサラ!



ガラムマサラとは複数のホールスパイス(原形のあるスパイスのこと)をミックスし粉にしたものです。一般的には完成したカレーの仕上げに振りかけ、加熱により失った香りを補強する役割を担います。数種類のスパイスを掛け合わせることで、より深い複雑な香りを楽しむことができます。今回は3FLAVOR CURRYが実際にお店で作っていたレシピを公開します。スパイスカレーはもちろん、ルウで作ったおうちカレーに使用しても香りが一層深くなりますので、ぜひお試しください。スパイスが全て揃ってなくても構いません。また自分の好きなスパイスを足してみるのも大いに結構だと思っています。ガラムマサラ作りに決まりはありませんので、いろいろ試してお気に入りの『マイ・ガラムマサラ』を作ってみてくださいね。

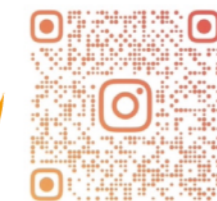
<3FLAVOR CURRY秘伝のガラムマサラ>

- クミン:4 コリアンダー:2 カルダモン:1  
シナモンスティック:1 ベイリーフ:1  
フェネル:1 ブラックペッパー:1
- ①各ホールスパイスを上記の比率を目安にスプーンなどで計量しフライパンに入れます。
  - ②できるだけ弱火で焦がさないように乾燥させるように加熱していきます。
  - ③全体がカラカラと香ばしい感じになったら火からおろし粗熱をとります。
  - ④コーヒーマルで細かく粉末にして完成。密閉できる容器で保管し1カ月を目安に使い切ります。

カレーだけではなく、炒め料理の仕上げに振りかけても風味が変わって面白いです。ぜひお気軽にチャレンジしてみてください。

3FLAVOR CURRY 加藤宏幸

スリフレ加藤の  
3 Flavor Curryはコチラから!





日中の体調や気持ちの変化など、ご両親とお話して、相談しながらリハビリを行っています。話すことが難しいお子さんでも、表情や反応を見ながら、思いに寄り添えるように努力していきます。

“よりそうひばり”



宮城県仙台市 トレイルランニング・アウトドアのお店

**MOUSE ON TRAIL**

山好き店主のみやけんさんオススメ商品紹介

**TetonBros [RIB TBEA]**

¥4,950 (税込)



TetonBros Rib Tbea はメイドインジャパンのビーニーです。つなぎ目のないホールガーメント製法でできており快適な被り心地となっております。

2023モデル フリーサイズ

<素材>

アクリル 74%

ウール 20%

ポリエステル 5%

ポリウレタン 1%

Teton Bros (ティートンブロス) は、アメリカのワイオミング州にある山の名前を冠した、日本生まれのアウトドアウェアブランドです。製品づくりにはフィールドで活躍するスキーヤーやガイドのフィードバックを活用し、ユーザーのリアルな声を取り入れています。



【店舗情報】

店舗名: MOUSE ON TRAIL

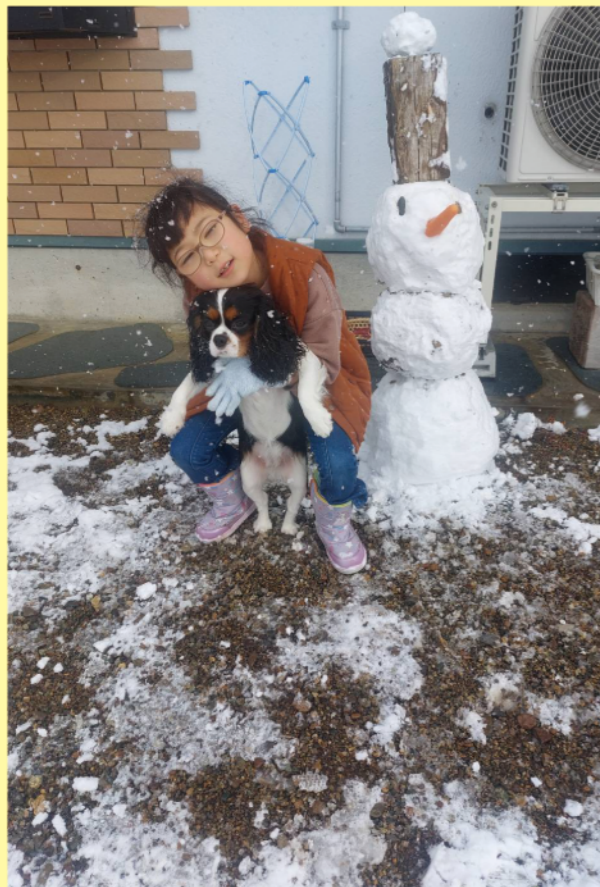
所在地: 宮城県仙台市青葉区栗生4-12-1 2F

TEL: 050-5360-6021

MAIL: mouseontrail@gmail.com

ネットショップは  
QRコードから  
どうぞ!





タイトル：雪だるま ニックネーム：マリン  
 コメント：親子で雪だるまを作りました!気温が高く、すぐ崩れてしまいましたが楽しかったです!



タイトル：松島オルレ  
 コメント：松島オルレに家族で出かけました。里浜貝塚という超有名な貝塚もコース上にあり景色も歴史も楽しめました。

# みんなの 写真館

# みんなの 写真館

このコーナーにのりた方、写真をください!  
 自慢の写真・ステキな写真・こころが温まる写真  
 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：クリスマスプレゼント  
 コメント：リハビリ入院中に大学病院からクリスマスプレゼントを頂きました!  
 病院を通じて皆さまからいただいたプレゼントは優しい想いと共に、頑張っている子どもたちへ届いています!



# ヒバリのこころ

発行元

## ひばり訪問看護ステーション



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

宮城県

- + **ひばり訪問看護ステーション（本社）**  
〒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
- + **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
- + **ひばり訪問看護ステーション塩釜**  
〒985-0087 宮城県塩釜市伊保石 2-441 シャーメゾンビューコースト D201
- + **ひばり訪問看護ステーションなとり**  
〒980-0003 宮城県仙台市小田原 4丁目2番50号2

岩手県

- + **ひばり訪問看護ステーション花北**  
〒025-0084 岩手県花巻市桜町 1-258-1

山形県

- + **ひばり訪問看護ステーション酒田**  
〒998-0044 山形県酒田市中町 1-7-8

- + **ひばり訪問看護ステーション米沢**  
〒992-0063 山形県米沢市泉町 2丁目2777番地3

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

訪問看護師さん  
募集中

仙台 大崎  
塩釜 名取

など

勤務地 選べます

給与水準  
業界トップクラス

夜勤・残業なし・地元でも  
年収 **500**万円以上可能

ひばり訪問看護ステーション

公式LINE

・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！



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](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。）