

ヒバリのこころ



2024.4
Vol.40

Contents

- 佐々木医院 佐々木惇先生 INTERVIEW
- sushiカ 渡部カ様 INTERVIEW
- シャナママの凸凹子育て奮闘記
- ハシルヒト
- しっぽのきもち
- 鳴子福祉用具店 by ケアトラスト
- マウスオントレイル
- スパイスミムラのマサラ日記
- ちょい投げからはじめよう
- 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/>



宮城県大崎市

精神科訪問診療

佐々木医院
院長 佐々木 惇 先生

INTERVIEW ~前編~



Q：佐々木医院について教えてください。

A：内科医の祖父が始めたクリニックで、今年で約70年になります。祖父と父が内科医で、内科外来だけだったのですが、私は精神科医なので去年の10月から精神科の訪問診療を加えて、内科外来と精神科往診を行っているクリニックになります。

Q：先生の専門科目や疾患について教えてください。

A：専門科は精神科で、疾患は、認知症、うつ病、幻覚・妄想のある統合失調症の方、不安神経症、うつ病まではいかないけど不安が強い方、人と馴染めなかったり攻撃性が強いなどの人格障害の方、小児の発達障害や依存症、中毒症などが精神科医としての分野となっています。

Q：先生が医者になろうと思ったきっかけを教えてください。

A：実は、本を読むのが好きだったので高校時代は文系でした。高校時代はあまり医者になる考えはなかったのですが、浪人生活をしている中で父を継いだ方が良くないかと思い始めて、理転して



医学部を目指すことにしました。高校時代に好きだった精神医学の本の影響で精神科医しかないなと思いました。

大学から上京してだいたい15~16年は東京にいました。東京の時は、精神科の病院や往診をどちらもやりました。病棟にもいましたし、普通の外来も対応し、精神科訪問診療もやっていました。

宮城でも精神科往診は少ないと思いますが、東京でも精神科の往診は全体の往診の5%となっています。なので、東京でも少ないのでこちらでもかなり希少な医院になると思います。



Q：精神科を選んだきっかけを教えてください。

A：ネガティブな理由としては、人の体があんまり好きじゃないというところがあります(笑)

人の体に触れて診療することに魅力を感じなかったこと、ポジティブな理由としては、中学生~高校生の時にずっと本読むのが好きでした。その中で精神医学の本を多く読んでいたので、それが繋がって、精神科医になったということもあります。

当時は、「対話で治る」ということが魅力だと思っていました。実際の精神科医の診療はお薬を出すことは多くはなるのですが、対話で治療するというところに興味はありました。



Q：大崎市に戻ろうと思ったきっかけを教えてください。

A：いずれ実家を継がなければいけないという思いはありました。あとは、去年母が亡くなり、父が一人暮らしになってしまい、それが心配というところは大きな理由です。

あとは、東京での同窓会などでいろいろな人から大崎市の過疎化の話の聞いたり、どんどん人が減っているということを知り、東京でやっていた精神科訪問診療を大崎市でもできれば、少しでも地域に貢献できるのではないかと思いました。

実際に戻って本当にびっくりしました。子供も少なくなっていますし、お店も減っていて、通りの人通りも少なくなったと感じました。少しでも地域に貢献できれば嬉しいです。



【医院情報】

医院名：佐々木医院

所在地：〒989-6175宮城県大崎市古川諏訪1丁目3-37

TEL：070-9275-2773



<https://osaki-mental.com/>



山形県酒田市
sushiカ

店主 渡部カ様

INTERVIEW ~前編~



Q：『sushiカ(すしちから)』についてどのようなお店か教えてください。

A：山形県酒田市中町にある寿司屋です。中通り商店街の一角に店を構えています。デートや女子会などの特別なディナーをはじめ、普段の夜ご飯や一人飲み、観光の際のお食事にも気軽にご利用いただけます。その時季の海鮮を使用し、一貫一貫丁寧に握っています。大トロやウニなどの高級なネタもリーズナブルな価格でご提供しています。

特におまかせコースは、本格的な握り寿司はもちろん、鮮魚の刺身などの季節の一品も楽しめます。庄内産を中心に幅広く取り揃える日本酒とぜひ一緒に楽しんでいただきたいです。



Q：『sushiカ』のこだわりについて教えてください。

A：できる限り旬のものを提供できるようにしています。できるだけ庄内浜で仕入れるようにしていますが、他にも秋田、新潟、青森、北海道から旬の魚を仕入れています。

また、わさびもこだわっています。わさびについては、ランチ、宴会、カウンターで一貫出しを目的に食事に来るお客様で使い分けています。本わさびは時間が経つとすぐに辛味や風味が落ちてしまい、青くさくなってしまいます。なので、宴会やお話メインのランチには向いていません。カウンターでお寿司をメインに食べる方に向いていますので、そのような方中心に提供しています。また、本わさびではないわさびでも、いろいろ試して美味しいものを選んで提供していますので、わさびの違いも楽しんでいただきたいです。

Q：お米について教えてください。

A：お米については古米を使っています。新米は使わないようにしています。新米で酢飯を作ると、もともと水分を含んでいるので、水や酢を吸いにくく、もともとの水分もとばないので、水っぽくなってしまい美味しくない酢飯になってしまいます。

酢飯のお酢については、酸味も甘みも薄めのお酢にしていたのですが、最近は昆布締めや酢締めをするなど、一手間加えるお寿司を増やしているので、それに伴って酢飯を強くしています。そうしないと、ネタの味しなくなり酢飯を感じないお寿司になってしまいます。

Q：オススメの商品を教えてください。

A：今のオススメはミズダコです。ミズダコは2月下旬～5月の酒田祭りくらいまでしか使わないようにしています。この時期のミズダコは本当に美味しいので、この時期に食べると他の季節では生ダコを食べられなくなってしまいます。

できる限り由良のミズダコを使うようにしています。ないときは庄内浜のものを使うのですが、由良の漁師の処理がとても丁寧で美味しくいただけます。

他にも、白身魚は熟成して使っていますので、寝かせかたや保存方法にもこだわっていますのでオススメです。



<https://www.sushichikara-sakata.com/>
<https://www.sushichikara-sakata.com/>

野村の釣りコラム

ちょい投げから
はじめよう！



今回のテーマ

『溪流釣り』

こんにちは。3月は暖かい日と寒い日があり、体が疲れてしまう気候でしたね。暖かくなり、私もやっと釣りに行こうという気持ちが出てきました。

今年は久しぶりに溪流釣りに行きたいと思っています。溪流釣りは管理されている場所や漁業権を購入して行う場所があります。

漁業権を購入して川で釣りをするには道具を色々準備しないとイケないため、私は管理されている溪流釣りを検討しています。

値段は2500円～3000円程度で、手ぶらで行える場所があります。釣った魚をそのまま持ち帰れる場所や釣った魚は買い取りして持ち帰れる場所があります。



魚は基本的にはニジマス、イワナ、ヤマメなどが釣れ、私はイワナが臭みも少なく、まるでお肉のような旨みがあり好きです。今年はいワナを焼いて食べたいので行ってきたいと思います！

<釣り人 野村>

シャナママの
凸凹個育て奮闘記



学生から社会人へ

先日、息子は支援学校高等部を無事に卒業することが出来ました。

わが子もそうですが、長年周りの子供たちの成長も素晴らしく、出来る事が増えている事、適応できる成長した姿に感無量の気持ちでした。どんな子供たちも二人三脚で進んできた学生生活。

苦手な事も違えば、得意な事も違って同じ発達障害でもサポート内容に同じ子はいません。私も息子が穏やかに体育館を歩いている背中に大きな成長を感じました。

体育館やホール事態に入る事すら拒否だった頃、体育館が不安で叫んで逃げていた頃、いる事には何とかなって本で気を紛らわせた頃、お尻をひたすらポリポリしていた頃、イラついてうさぎ跳びが止まらなかった頃。

沢山の思い出がある体育館も最後の日、立派に体育館にいてくれる姿が最後の思い出となりました。

息子が社会人で目標としている事は2つ！『人生を楽しめる大人』そして『愛されるおじさんへの成長』です。

来月からは生活介護施設への通所が始まります。

ここからどんな出会いと成長を見せてくれるのか私も楽しみにしています。

青木シャナ



鳴子福祉用具店
byケアトラスト



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

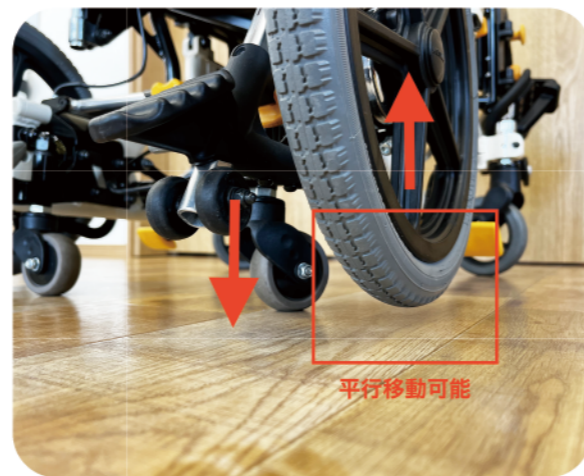


マイチルト・ミニ3D

株式会社 松永製作所

【鳴子福祉用具から一言】

コンパクトタイプのティルト・リクライニング機能付きの車椅子です。とてもスリムでコンパクトな設計になっているため、リクライニング車椅子を利用したいが、自宅内では狭くて使いにくいという方にオススメです。こちらの商品は狭いところでも使いやすいように工夫されていて、リフトアップ機能により、車椅子を真横に平行移動することができます。ベッドの間などの狭い場所で車椅子の位置調整をする際に便利です。また、シートや背もたれも工夫されている商品です。



【リハビリスタッフから一言】

リフトアップ機能により、ベッドサイドなどで少し車椅子を寄せたい時などにとても便利な機能と感じました。また、シートが立体設計になっていて、おしりが前にずり落ちないように調整されています。背もたれについても、肩周りがしっかりフィットするように中央部分で前折れできるようになっています。様々な工夫をされている車椅子と感じました。自宅内でリクライニング車椅子を利用したいと考えている方にオススメです。

【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



裏返した状態です。
保温に必要な前身頃を中心にOctaが配置されています



Teton Bros "Run With Octa"
ティートンブros ランウィズオクタ]
→¥27,500(税込) → ¥23,375(税込)
<15% off>

保温素材 OCTA を保温に必要な箇所に的確に配置。運動時の過剰なヒートアップを防ぐ考えで最小限のインサレーションを使用しています。このことによりコンパクトにもなり携帯性も高くなっています。

2023 モデルから表面のシェル素材が PrimeFlex へ変更となり伸縮性、撥水性、通気性が良くなっております。TetonBros おなじみの斜めファスナーも健在で大きく開くファスナーは脱ぎ着がしやすかったり、クールダウン時にも活躍します。ダブルジッパーで下から開いてベンチレーションとしても利用できます。



またこのポケット部分はパッカブルとして使用できコンパクトに収納することもできます。収納サイズはそれほど小さくはなりません小さく丸く畳んでしまうとデッドスペースができてしまうという考えのもと大きめのサイズになっています。

ランニングのみではなく動的保温を重視するアクティビティには毎年活躍するかと思います。現在、セール中のためお早めどうぞ！

【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！



しっぽのきもち

『春は子猫の産まれる季節』

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。今年は暖冬の影響もあり、例年よりも猫の発情期が早いようです。すでに出産している親猫もいます。

先日ある現場の猫達のTNRをしました。2匹の雌猫のうち1匹は、5匹の命がお腹の中にいました。その現場の地域は、産まれて間もない子猫を川に捨てる人がたくさんいるそうです。信じられないかもしれませんが、いまだにそのような事をしている人はたくさんいます。

賛否両論はありますが、墮胎する事は決して良くないことかもしれません。しかし、望まれない命を増やす事は、外で暮らす猫達にとっては、もっと悲惨で過酷な状況になる可能性があります。

なので、早い段階で避妊去勢手術をして野良猫が増えないようにすることが必要なのです。

写真は猫が増えているという家で捕獲された親猫と子猫たちです。このまま野良猫として生きていくには、かなり厳しい環境だったため保護されたようです。このような猫たちが増えないように皆さんにも活動について知ってもらえれば嬉しいです。

※TNRとは、Trap・Neuter・Return(トラップ・ニューター・リターン)を略した言葉で、捕獲器などで野良猫を捕獲(Trap)し、不妊・去勢手術(Neuter)を行い、元の場所に戻す(Return)ことです。

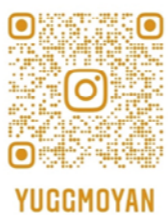


【4月のほごねこ譲渡会のご案内】

日時：2024年4月6日・20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



カレーハウスマシャーラ スパイスミムラのマサラ日記

『豚バラ軟骨がとろとろ 溶け込んだカレーはじめました!』

マシャーラのカレーに新しい仲間が増えました!

その名も『豚バラ軟骨がとろとろ溶け込んだカレー』です!名前の通り、とろとろに煮込んだ豚バラ軟骨がとろ〜とろ〜とろけている、とろとろのカレーソースです!こちらのカレーソースの豚バラ軟骨は豚1頭から500グラムほどしか取れない貴重なお肉で、コラーゲンたっぷりですよ。とろとろになるまで煮込んでおりますので、ぜひご堪能ください!

そして、マシャーラは開店から3周年となりました!これからもよろしくお願ひ致します!





『今年もマラソン大会走ります』

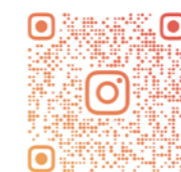


こんにちは！

徐々に暖かくなってきて、ランニングの季節になってきましたね！東北でもマラソン大会が増えてきて、今年もどこかで大会に出場したいと思い、マラソン大会の情報収集をしています。全国各地で開催されているので、見ているだけでワクワクしますね！

最近、函館マラソンや北海道マラソンなどの北海道で開催されるマラソンを走ってみたいと感じていますよ。練習不足でなかなか長距離は走ることができていませんが、フルかハーフを走るために、毎週10km~15kmは走ることができるよう地道に練習継続中です！

普段走っているコースでも桜が少しずつ咲き始めてきました。同じコースを走っていると、季節の移り変わりを感じることができてとても良いですよ！皆さんも走り始めたいという方やマラソン大会に挑戦したいという方はぜひお声がけください！一緒に大会出場しましょう！僕のやる気にもつながるので(笑)



HIROCTAKAHAC

プロフィール

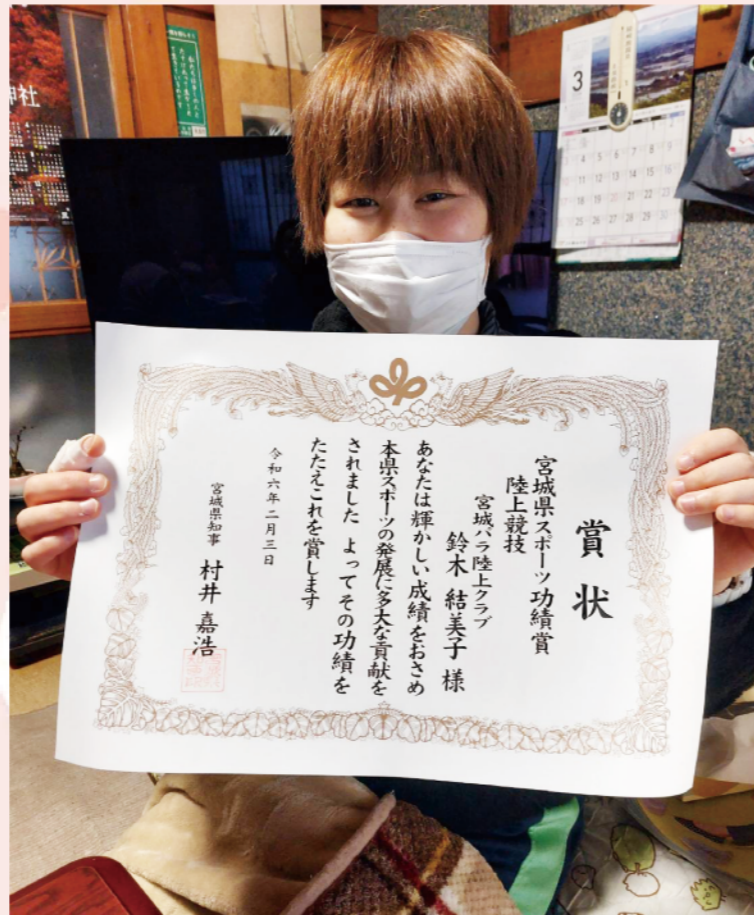
高橋 広 (タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー / ベアフットランナー / 理学療法士

ひばりでは、ご利用者様だけではなく“地域によりそう”ために、私たちに何ができるか考えながら活動しています。地域の体操教室や健康イベントにも参加させていただき、少しでも皆様のお力になればと思います。

“よりそうひばり”





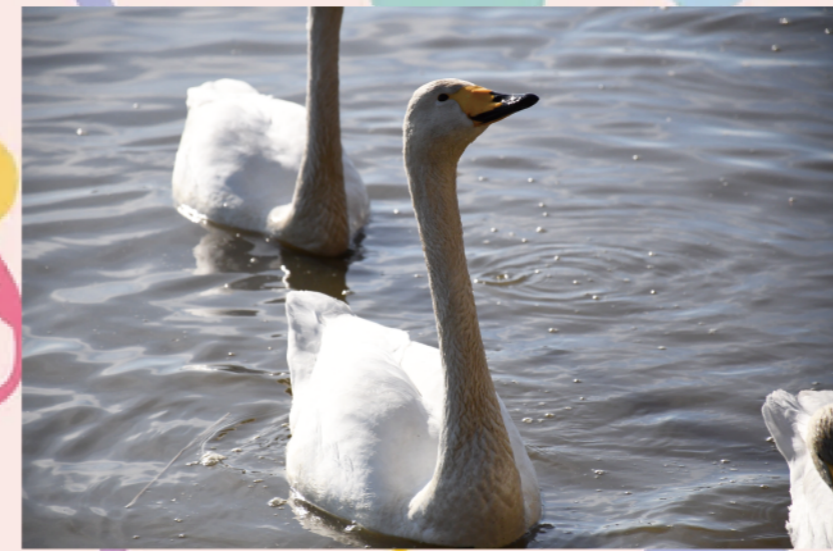
タイトル：栗原市から表彰
 ニックネーム：
 コメント：昨年に行われた鹿児島国体で1位になりました。栗原市から令和6年2月29日に表彰されました。素晴らしい人が栗原市にいますよ！



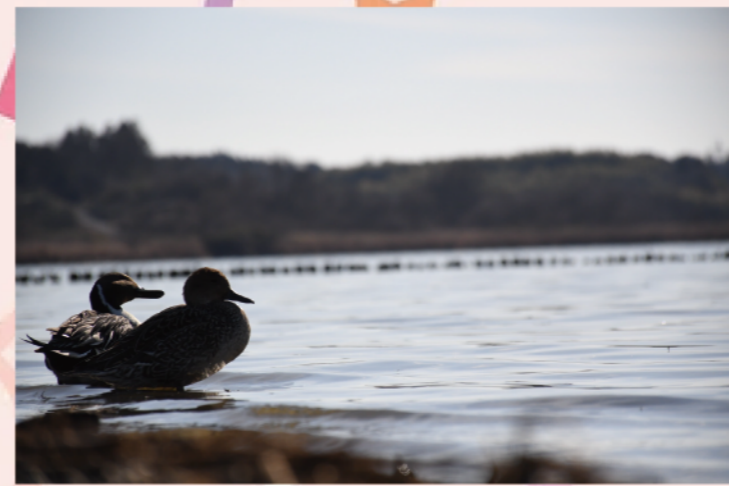
タイトル：個展開催
 ニックネーム：
 コメント：3/16、17に生活介護の利用者様の個展を開催しました！



タイトル：アボカドとエビのグラタン
 ニックネーム：福島県民
 コメント：キッチン杉の子というお店。お料理全てが美味しいお店です！



タイトル：白鳥ヒカモ
 ニックネーム：えむさん
 コメント：登米市の伊豆沼で撮った写真です。綺麗に撮れました。



みんなの 写真館

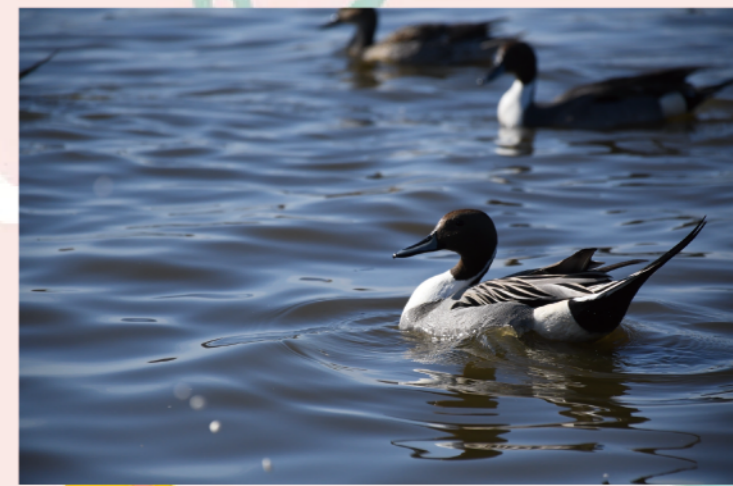
このコーナーにのりたい方、写真をください！
 自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真
 などなど、お待ちしております♡

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！

公式LINE
でも
受付中!!

みんなの
写真館



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
〒998-0841 山形県酒田市松原南2番地の20サンパーセル102
- + 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

茨城県

- + ひばり訪問看護ステーションもりや
〒302-0126 茨城県守谷市鈴塚 305-4

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

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。）