

Hibariの人生応援フリーぺーパー

# ヒバリのこころ

∞2021.4 Vol.4

## Contents

- りらいふ ● アロマのこころ ● あしたパートナーズ ● ハナイヘアーデザイン
- コンディショニングルーム縁 ● ハシリヒト ● 甘酒レシピ ● しきたりミニ辞典





取材協力

りらいぶ

TEL 022-355-7710  
〒981-3217 宮城県仙台市  
泉区実沢中山南25-5  
仙台ヒルズホテル 3F

公式HP

relive.jp



しぶや  
瀧谷さくらさん

趣味：読書(特に有川浩さんの小説が好きです。)  
好きなスポーツ：野球・ソフトボール(学生時代は部活一筋でした笑)

好きな食べ物：お寿司



イチオシの  
プロテインは  
いろんな味が  
楽しめます!

瀧谷さんが考えるりらいぶの特色はなんですか？

瀧谷さんは、一人で入会してもすぐお仲間ができて、名前で呼んでいたたいた時ですね。私は接客の仕事が好きで、お客様と接している時が一番楽しいです。積極的なお声かけをしています。また、自分一人で出来ない事が、みんなの協力により出来た時に大きな喜びを感じます。

現状のコロナ禍での対応で気をつけていることは？

現在、ご利用時にはマスクの着用をお願いしています。不織布のマスク等は蒸れることもありますし、プログラム内容によっては多少の息苦しさもあると思います。また、表情も判別がつき辛いことがあります。皆さまの疲労度合いなどをよりしっかりと見て、安全に配慮することが大切だと考えています。

利用を控えている方々には、コロナが落ち着いたら戻ってきてほしいですね。今はりらいぶに来られなくとも、りらいぶのホームページやフェイスブック、インスタグラム、ユーチューブなどを見て楽しんでいただけたらと思います。面白いインストラクターさんが活躍していますよ。ご自宅などでも視聴出来るオンラインのレッスンも増やして対応しています。例えば、ヨガのオンラインレッスンをZOOMで行なっています。ぜひ参加してみてください！

瀧谷さんが考えるりらいぶの特色はなんですか？

瀧谷さんは、一人で入会してもすぐお仲間ができて、名前で呼んでいたたいた時ですね。私は接客の仕事が好きで、お客様と接している時が一番楽しいです。積極的なお声かけをしています。また、自分一人で出来ない事が、みんなの協力により出来た時に大きな喜びを感じます。

現状のコロナ禍での対応で気をつけていることは？

現在、ご利用時にはマスクの着用をお願いしています。不織布のマスク等は蒸れることもありますし、プログラム内容によっては多少の息苦しさもあると思います。また、表情も判別がつき辛いことがあります。皆さまの疲労度合いなどをよりしっかりと見て、安全に配慮することが大切だと考えています。

利用を控えている方々には、コロナが落ち着いたら戻ってきてほしいですね。今はりらいぶに来られなくとも、りらいぶのホームページやフェイスブック、インスタグラム、ユーチューブなどを見て楽しんでいただけたらと思います。面白いインストラクターさんが活躍していますよ。ご自宅などでも視聴出来るオンラインのレッスンも増やして対応しています。例えば、ヨガのオンラインレッスンをZOOMで行なっています。ぜひ参加してみてください！

瀧谷さんは、一人で入会してもすぐお仲間ができて、名前で呼んでいたたいた時ですね。私は接客の仕事が好きで、お客様と接している時が一番楽しいです。積極的なお声かけをしています。また、自分一人で出来ない事が、みんなの協力により出来た時に大きな喜びを感じます。

現状のコロナ禍での対応で気をつけていることは？

現在、ご利用時にはマスクの着用をお願いしています。不織布のマスク等は蒸れることもありますし、プログラム内容によっては多少の息苦しさもあると思います。また、表情も判別がつき辛いことがあります。皆さまの疲労度合いなどをよりしっかりと見て、安全に配慮することが大切だと考えています。

利用を控えている方々には、コロナが落ち着いたら戻ってきてほしいですね。今はりらいぶに来られなくとも、りらいぶのホームページやフェイスブック、インスタグラム、ユーチューブなどを見て楽しんでいただけたらと思います。面白いインストラクターさんが活躍していますよ。ご自宅などでも視聴出来るオンラインのレッスンも増やして対応しています。例えば、ヨガのオンラインレッスンをZOOMで行なっています。ぜひ参加してみてください！

瀧谷さんは、一人で入会してもすぐお仲間ができて、名前で呼んでいたたいた時ですね。私は接客の仕事が好きで、お客様と接している時が一番楽しいです。積極的なお声かけをしています。また、自分一人で出来ない事が、みんなの協力により出来た時に大きな喜びを感じます。

現状のコロナ禍での対応で気をつけていることは？

現在、ご利用時にはマスクの着用をお願いしています。不織布のマスク等は蒸れることもありますし、プログラム内容によっては多少の息苦しさもあると思います。また、表情も判別がつき辛いことがあります。皆さまの疲労度合いなどをよりしっかりと見て、安全に配慮することが大切だと考えています。

利用を控えている方々には、コロナが落ち着いたら戻ってきてほしいですね。今はりらいぶに来られなくとも、りらいぶのホームページやフェイスブック、インスタグラム、ユーチューブなどを見て楽しんでいただけたらと思います。面白いインストラクターさんが活躍していますよ。ご自宅などでも視聴出来るオンラインのレッスンも増やして対応しています。例えば、ヨガのオンラインレッスンをZOOMで行なっています。ぜひ参加してみてください！

フィットネス&リラクゼーション りらいぶ  
フロントスタッフ

瀧谷さんが語る  
りらいぶの魅力

りらいぶはいつも来ても活気に満ちていますね。明るくあいさつをされる利用者の方も多いですね。フィットネスに通うことで心身共に元気になるという事ですかね？

そうですね。お客様は元気な方が多い印象です。スポーツクラブに通つて運動することやたくさん笑うことで免疫力を上げたり、体力がついて健康に自信が湧いて笑顔で毎日過ごせるなど、いろいろな効果が期待出来ます。あとは、通うこと 자체が外出のきっかけになります。家にずっといることが続くと会話をすることが少くなりがちで気分も落ち込みますが、こうしてフィットネスクラブを通じて、いろいろな方と会話をするきっかけになります。

りらいぶではご近隣にお住いの方も多くご利用になられています。この近所の方とりらいぶの中でも楽しくお話をされ、より親しくなったり、新しい友人が出来る方も多いみたいですね。

はじめとりらいぶに来て、運動するとなると、どこのスタジオに入ればいいか迷うこともあると思いますが、りらいぶでは、スタッフの他にも、利用者さん同士も利用方法などを教え合つたりと交流が盛んですので、それもまた安心して楽しめる要素だと思います。とにかくアットホームな雰囲気です。

こんにちは!  
りらいぶへ  
ようこそ!

ストレッチに  
最適なグッズも  
販売中!



【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ください。

お問い合わせ先：pt.aroma.ns@gmail.com



完全にわたりかを先に伝えててしまうと、それぞれのイメージで判断してしまって、何の香りかは秘密にした状態でお渡しします。

何の香りかを先に伝えてしまうと、それぞれのイメージで判断してしまって、何の香りかは

いでいただきます。

1. オレンジ・スイート
2. ラベンダー・アングスティフオリア
3. レモン
4. ティートゥリー
5. ホーウッド
6. バジル

わたしは地域包括支援センター、地域の介護予防講座、企業の健康講座、介護施設などからアロマ講座の依頼をいただいています。そのとき、いつもアロマについてのお話だけではなく数種類のアロマを実際に嗅いでいただき、香りの感想と「すき・きらい・ふつう」に分ける作業をもらっています。この時間が一番盛り上がりります(笑)

同じ香りを嗅いでも、皆さんそれぞれ感想は違います。「〇〇みたい」と香りのイメージを表現できなくても、シンプルに「すき・きらい・ふつう」という感想だけでも良いのですが、できるだけそのときの印象を残すようメモをとつていただきます。好きな香りは変わるからです。

# アロマのこころ



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 アロマテ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テ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。

精油として成分分析されているラベンダーは実はこんなにあります(笑)名前(学名)が違えば作用も異なります!これはまた次回お話ししたいと思います。

- ◆ ラベンダー・アブリアリス
- ◆ ラベンダー・アングスティフオリア
- ◆ ラベンダー・グロッソ
- ◆ ラベンダー・スパー
- ◆ ラベンダー・ストエカス
- ◆ ラベンダー・スピカ
- ◆ ラベンダー・レイドバン



アロマは植物の種類によって香りが異なります。これは意外と知られていないことなのですが「ラベンダー」には種類がたくさんあります。「ラベンダー・〇〇」の〇〇部分が何かによつて種類が分かれます。名前が違えば種類が違う、当たり前のことですが:例としてあげると

「好きな香りは何ですか?」

嗅覚からの情報は大脳辺縁系という本能を司る部分に伝達されます。ということは「この香りが好き!」と思うものは、本能的に欲しているということにもなります。ですので、好きな香りでのひとの状態が分かつてしまふとも言えます。おもしろいですね!

もちろん作用もそれぞれです。

- ◆ 果皮(オレンジ・ピター)
- ◆ 花(ネロリ)
- ◆ 葉(ブチグレン)

ちなみに、先ほどの6種類では、オレンジ・スイートとレモンが圧倒的な人気でした!やはり普段から身近にある香りで、食べたことのある物は多くのひとが受け入れやすい香りですね。ひとり一人これまでの経験や記憶で、香りの印象は異なります。落ち着く香り、元気が出る香りもおもしろいほど好みが分かれます。それは精油だけではなく、コーヒーや森林の香り、金木犀や海の香りなど様々です。まずは日常生活の中で、自分の好きな香りを見つけてみましょう!好きなアロマを探したい方はぜひご相談くださいね。



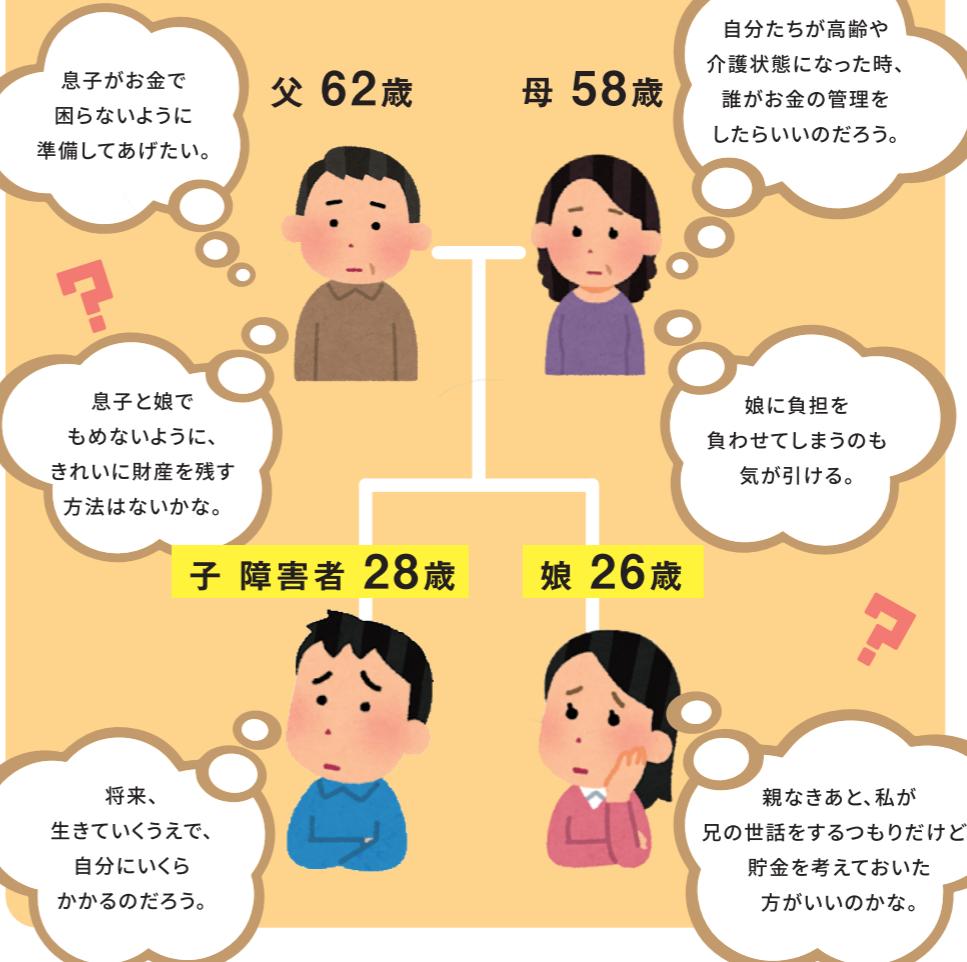
Zoom  
勉強会

参加費  
無料

# 障害者の親なきあと

# お金のこと 事例研究

親なきあと問題は、家族それぞれがさまざまな問題を潜在的に抱えています。親なきあととのお金のことについて、実際の相談事例を用いて、わかりやすく解説していきます。



両日とも同じ  
内容ですので、ご都合が合う日に  
ご参加ください！

5/22 土  
14:00~15:30

5/30 日  
14:00~15:30



障害福祉分野を専門としているファインシャル・プランナーであり、障害者の親なきあととの問題にも精力的に取り組んでいます。社会福祉協議会や障害福祉施設などの勉強会も数多く実施している。

講師 首藤徹也 氏(しゅどう てつや)  
一般社団法人 あしたパートナーズ理事/  
ブルデンシャル生命保険(株)東京第三支社 ライフプランナー



障害者の親なきあと  
お金のこと 事例研究  
お申込みはコチラ ▶▶▶



首藤 徹也(しゅどう てつや)

神奈川県横浜市出身。前職にて宮城県の震災復興に携わる中で、地元の方や同僚から人生の基盤となる「挑戦」「人の温かさ」を学ぶ。復興支援で培った経験を活かし、「万が一の事態の備え」を支援することができます。金融機関(ブルデンシャル生命)に転職。ファインシャル・プランナーの資格も取得する。自身も障害を持つ家族の当事者であり、「親なきあと」に備える社会資源として、同じく当事者家族である弁護士との出会いもあり『あしたパートナーズ』を設立。宮城への恩返しをするために、日々、全国各地に向けて情報発信を行い「挑戦」し続けている。

あしたパートナーズを始めたきっかけは?  
「親なきあと相談室」とは?  
障害を持ち一人での生活は難しい方がいらっしゃいます。そのような障害を持つ本人を支える両親または親族が亡くなってしまった場合、本人の生活環境はどうなるのか、財産はどういう形で残せばいいのかと、家庭の「親なきあと相談室」を行っている団体です。

あしたパートナーズとは?  
「親なきあと相談室」とは?  
障害を持つ1人での生活は難しい方がいらっしゃいます。そのような障害を持つ本人を支える両親または親族が亡くなってしまった場合、本人の生活環境はどうなるのか、財産はどういう形で残せばいいのかと、家庭の「親なきあと相談室」を行っている団体です。

この状況は、自分たちと同じような障害のある家族がいる家庭も抱えている課題ではないかと思い、同様に「家族に障害を持つ方がいらっしゃる弁護士と協力して翌年2月に当団体を設立しました。

この状況は、自分たちと同じような障害のある家族がいる家庭も抱えている課題ではないかと思い、同様に「家族に障害を持つ方がいらっしゃる弁護士と協力して翌年2月に当団体を設立しました。

この地域の「親なきあと」問題の現状についてはどのようにお考えですか?  
全国的に、このテーマについて対応できる団体が少なく、財産管理等の専門家ではない(行政などの)方が対応しているケースも多くあるようです。  
宮城県も、まだ「都市の規模に対して」環境が充実していないのではないかと感じています。しかし、我々のような団体が増えていくことで(相談しやすい環境が)徐々に整っていくことを感じています。どうか、我々が整えなければなりませんね!

今後はどのような団体になることを目指していますか?  
「親なきあと」を、気軽に専門家に相談ができる体制を全国的に整備していくことです。オンラインで対応できることもありますが、内容によってはお客様の地元の支部で、直接対面します。



白髪が目立つにくく  
しかも

心躍るカラーリング

## HANAI Hair Design ハナイヘアーデザイン

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)



スタッフも募集中 詳しくは 022-707-7358 まで  
ご連絡下さい。



アップスタイルで  
カラーリングをアピール

# HANAI Hair Design

今年の春は  
カラーで遊ぼう  
×  
アクセント  
インナーカラー という選択



HANAI Hair Design  
ハナイヘアーデザイン

オーナー 石井 宗太 Sota Ishii  
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!

# 肋骨運動ストレッチ の方法

モデル:テラコ Teraco インストラクター 阿部さん



1 膝は45°曲げます。上になっている腕を前方に突き出すように伸ばし、上半身をうつせになる方向に動かし、最終域で5秒ほど止めて深呼吸を3回行います。その際、目線は伸ばした指先を見ながら、背中から腕が前に動いているのを意識しながら行なってください。



4 十分に胸が開いた状態のまま、最終域で5秒ほど止めて深呼吸を3回行います。その後5秒かけて再び①のスタートポジションに戻していく。このストレッチを2~3セット行ったら、先ほどの検査をしてみましょう！



2 ③ 股関節から下が一緒にねじれない様に注意しながら、肘を曲げた状態でゆっくりと息を吸いながら上半身のみを仰向けになる方向に動かして下さい。その際、目線は後方の肘をのぞき込むように行なうことが重要です！

今回の内容はいかがだったでしょうか？症状のある部位に問題があるとは限りません。例えばつらい肩こりであったとしても、背骨のズレや肩甲骨の動きの悪さ、指の使い過ぎや、眼精疲労からくる首の動きの悪さが問題の人もいます。根本的な問題を解決して不安なく楽に生活したいものですね。もし、つらい痛みや動きづらさでお悩みの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  
院長 田口俊哉



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



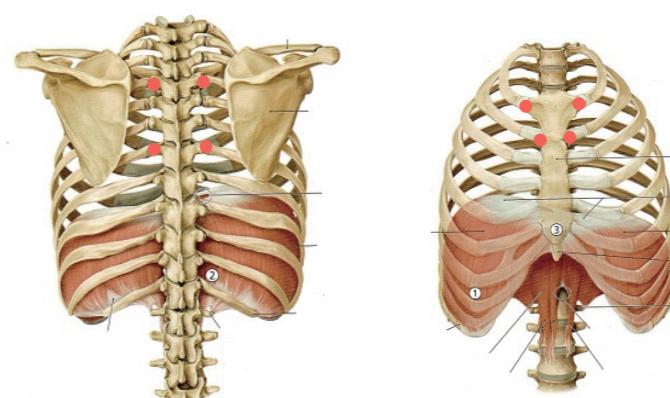
理学療法士  
田口俊哉 監修

肩コリ  
腰痛  
解消



家でもできる  
らくらく

# 肋骨運動ストレッチ



プロメテウス解剖学 コアアトラスより引用

つらい肩こりや腰の痛み  
原因は肋骨が原因かも？  
肋骨は左の図でわかるように背骨と連結しているため、背骨の動きに連動して体幹がねじれる・曲がる・伸びるといった様々な動きになります。  
実際に動く関節は、左の図にある赤い丸の部分が体のねじれに多く関与しているのです。  
ちなみに腰はねじる動きが出にくい構造になっています。

## 胸椎と肋骨の可動性 check !

では、肋骨と胸椎が動いているかを簡単にテストしてみましょう！

座って体を回旋する動きと、立って体を回旋する動きを比較してみましょう！

### テストの判断基準

● 座位と立位で体感回旋角度に差がなく、しっかりねじれる場合

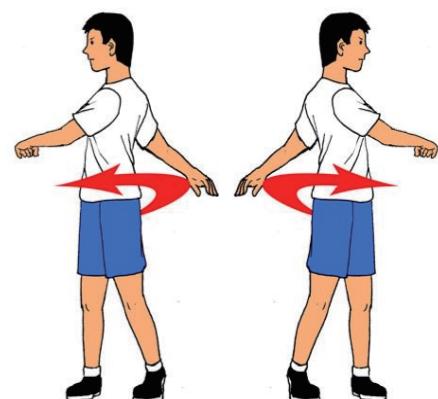
△ 胸郭と胸椎の回旋が十分に出ているため、腰に負担がかかりにくい人

△ 立って体を回旋する角度に対して、座って体を回旋する動きに制限がある場合

△ 胸椎・胸郭が固くなってしまっており、日常生活上で腰を痛める危険がある人

● 座位と立位ともに体がねじれない人

△ さらに腰痛のリスクが高い状態と言えるため、注意が必要な人



## ヒバリのここ

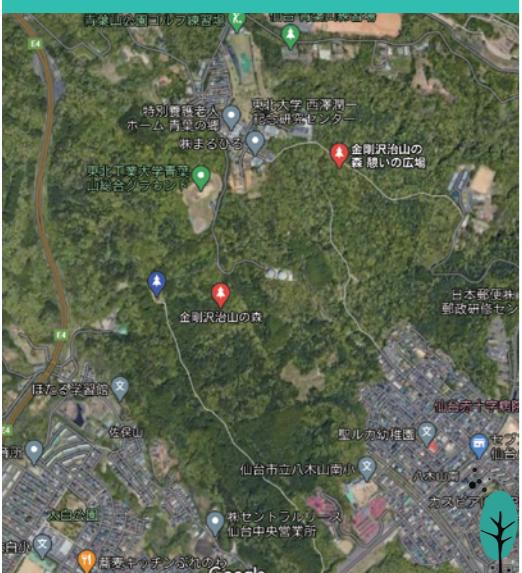


### ハシルヒト が選ぶ

#### 仙台市のおすすめトレイル

No.2

#### 「金剛沢治山の森」



先月号で紹介した青葉の森からもう少しある入った森。青葉の森よりもふかふかなトレールでとても気持ちの良い道です。そして、青葉の森よりも岩が多く走りやすいです。いろいろな道があり、1周5kmのコースや10kmのコースもとれたり、いろいろな楽しみ方ができる森です。6月～7月には蛍を見ることもできますよ。

道が多い分迷うこともあるかもしれない  
ので、中級者向きです。南東側には長町方面の街並みと、太平洋が見えますよ!

仙台でトレイルランニングやってる人は走ったことある方が多いかもしれません。夜景も綺麗なのですが、ナイトトレール(夜の山を走る)は上級者向きですので、道を熟知している方と一緒に歩くくださいね。

所在地：宮城県仙台市太白区鈎取  
給水ポイント：なし(青葉山公園ゴルフ練習場近くに自販機あり)  
トイレ：なし(1番近いトイレは青葉の森緑地のトイレ)  
駐車場：あり(入り口によってはなし。青葉の森の駐車場を使うことも可)  
最寄駅：地下鉄東西線青葉山駅、八木山動物公園駅

治山の森  
パンフレットは  
こちらから



どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。  
今回は、トレイルランニングのメリットについて解説します。

#### ① 身体の動きの多様性

山や未舗装路では、アップダウンや大きい岩、木の根などの障害物があるため足を高く上げなくてはならなかつたり、ジャンプしたり、地面に手をついたり、つかまつたりと様々な動きが必要になります。

一つの動きを繰り返すよりも、その状況に対応した様々な動きをすることが、人の身体(特に関節や筋肉や脳)にとってとても良い刺激になります。

#### ② 感覚の多様性

様々な動きがあることに加え、様々な感覚も入りてきます。不安定な地面に立った時のバランス感覚やどんどん変わる周囲の状況を確認する視覚。自然の中の音(虫の匂い、笑)などなど。人は感覚が入ることで行動することができます。感覚はとても大切です。

この中で重要なのが足の裏からの感覚です。

だから、できるだけ裸足に近い履き物をオススメします。せっかく入ってくる感覚をシャツアウェーにしてしまうのはもったいないのです。

③ 有酸素運動と無酸素運動のバランス  
トレイルランニングでは基本的に走りますが、ずっと走ることはほぼ不可能です。(優秀なランナーは走っていますが)なので、走ったり歩いたりします。急な登りがあったり、下りがあったりします。ですので、トレイルランニングしているときはかなり頑張って動いている時もあれば、ゆったり動いている時もあります。どちらも行うことができます。とてもバランスのとれた運動です。

#### ④ 頭を使いながら、身体を使う

⑤ 自然の中にいることによる身体への良い影響  
⑥ ランニングよりも走らないことに対する罪悪感がない

④⑤⑥については次号で解説しますね！  
実は3月28日に石巻登山マラソンというトレーランニングの大会が企画されました。その大会で、私はスイーパーといって、最後尾から選手たちと一緒に走り、見守る係だったのでですが、宮城県のコロナウイルスの蔓延による緊急事態宣言により大会は中止となってしまいました。残念ですが、仕方ないです。

マラソン大会、トレイルランニングの大会も普通に開催できるようになることを願っています。  
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／ペアフットランナー／ボディーカー／理学療法士  
理学療法士として働きながら、ランニングを始めました。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。そのときにペ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りました。現在では、フルマラソン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ペアフットランニングクラブ(SBC)を運営。ボディーカーとして身体の使い方の指導なども行なっています。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。



## 花祭り【はなまつり】

毎年四月八日に行われる行事に「花祭り」があります。これは釈尊つまりお釈迦様の誕生日とされる四月八日を祝う行事で、もともとは「灌仏会」(かんぶつえ)、「仏生会」(ぶつしうえ)とも呼ばれていました。

この日は殆どのお寺で、境内に色々な花を飾った花御堂(はなみどう)という小さなお堂を作り、水盤の上に釈迦の立像を置きます。そして、参詣人はこの釈迦像の頭上に、竹杓子で甘茶を飲むのが習わしとなっています。

甘茶を注ぐのはお釈迦様が生まれた時天から九頭の龍が綺麗な水を吐いて、産湯につかわせたという伝説によるものです。また、故事では釈迦が生まれた時、九頭の龍が誕生を祝つて天から甘露を注いだともいわれています。

【日本のしきたり】(青春新書より)

参詣人がこの甘茶をいただいて帰る、といわれます。この甘茶で墨をする、「千は破る卯月八日は吉日よ神下げ虫を成敗ぞする」と紙に書いて、蚊帳(かや)の吊り手に結び付けたり、戸口に逆さまに貼つておくと、虫除けになるとよいわれました。

ちなみに花祭りといえば、長野県、静岡県、愛知県などで行われている「霜月神楽」(しもつきかぐら)を指す場合もあります。こちら花祭りは「花神楽」ともいわれ、神前で演じる舞楽の一種です。霜月と呼ばれるように、かつては旧暦十一月に行われていましたが、現在では一月初旬に行われています。

RECOMMEND

Happy Sweet

**ふわふわ甘酒卵焼きを  
【あまざけ生活】で作る**

### ふわふわ甘酒卵焼き

#### 材料

- ・卵 3 個
- ・あまざけ生活 大さじ3
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 適量

#### 作り方

- ①卵と甘酒と塩を混ぜる
- ②フライパンにサラダ油を入れ、少しづつ流し、弱火で焼いていく
- ③出来上がり

#### ポイント

甘さが控えめなので、甘みが欲しい方は、甘酒の量を増やし、一煮立ちさせて少し冷ましてから卵と混ぜて焼いてお召し上がりください。

甘酒と卵でアミノ酸をたっぷり摂取できます。

当店のあまざけ生活はそのままお飲みいただいても大変美味しい甘酒です。  
料理に、スイーツ作りに、使い方は無限です。

大好評のあまざけ生活は、専用サイトからご注文いただけます!

<https://takasei.official.ec/>



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。

 看護師 作業  
療法士 理学  
療法士

よりそ う ひ ば り



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、

[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。)