

Hibariの人生応援フリーペーパー

ヒバリのこころ

∞ 2021.3 Vol.3

Contents

宗像靖彦クリニック ● ガーデンゴッコラ ● あおばの杜 ● HANAI Hair Design
アロマのこころ ● ハシルヒト ● しきたりミニ辞典 ● 甘酒レシピ



総志会 宗像靖彦クリニック院長 宗像靖彦先生インタビュー

先生が専門としている科目を教えてください。
● 専門領域は広く内科ですが、その中でもリウマチ・膠原病科が専門です。免疫の異常から発生するような病態を広く診させてもらっています。

先生がリウマチ・膠原病科を専門にした理由は何かですか？
● 当初は、僕は呼吸器科に興味があったんですけど。卒業してからの2年間の初期研修で回ったリウマチ・膠原病科でとにかく難しい病気が多いというのを感じ、難しいならやってみようかなと思いました。2年目の研修で、肺の病気と膠原病の両方診れるところで膠原病を診ている先生のもとで勉強させてもらいました。入り口は肺だったんですけど、臨床やついでの中で一番難解な病気で、患者さんに対して、光を照らしてあげないといけないと思いました。臓器が限られないので、身体全体を診なければならぬところも難しいし、なかなか一筋縄ではいかない領域だと思っています。難しいことってチャレンジしたくなるんですよ。

総志会の名前の意味を教えてください。
● 理念を共有する人たち全ての志をまとめ上げて、総合力で仕事していきましょうというのが総志会の由来です。だから、決してこの法人だけで全て完結するのではなくて、もともと膨らみをもたせるような意味があります。

クリニックの特徴を教えてください。
● 現時点の特徴は、診療所と老人ホームが一体になっているところだと思います。これは日本でも例がないと思います。老人ホームだけだと医療が手近にないじゃないですか。ここでは一階にクリニックが併設してあるので医療へのアクセスがいい。急変にも対応できて、お看取りもできる。

現状の医療保険制度では、急性期だけを診るような状態になっています。急性期が終わって、自宅に退院する
● 地域医療についてどのようにお考えですか？
「地域医療」というのは一言で言うと、「格差の是正」だと思っただけです。100点満点ではなくても、フラットに80点〜90点の医療を提供するのが地域医療だと思っただけです。この地区だけ、100点満点の医療をしようというのには、まず医療の格差を是正すること。そうすれば、その地域全体がもっと高いレベルの医療を求めるようになって、全体のレベルが上がってくる。それが地域医療の発展につながると思っています。地域医療は地域格差の是正。そして、自分の手の及ぶ範囲の医療の均一化。それは低いレベルに合わせるのではなくて、高いレベルに合わせるということが重要だと思っています。

高年齢者の方へのアドバイスをお願いします。
● よく患者さんと話していて、「もう歳だから・・・」と言われるんですけど、そうは言ってもらいたくないですね。「健康寿命120歳プロジェクト」をやっているんですけど、90歳とか100歳まで生きたら長生きっていうのは誰が決めたのかな？と思っただけです。そういう世間の根拠のない風評を受け入れてもらいたくないですね。120歳まで生きるためには何をしたらいいのかを考えてもらいたいです。若い人でも、今の健康管理は財産になるので、それを歳とつたからといって放棄してほしくないですね。

今後クリニックをどのようにしていきたいですか？
● 先ほどの地域医療の話になってきますが、ここ1箇所だけでは情報の発進基地としては足りないんで、拠点は増やしていきたいと思っています。これも自分だけでやり切ろうとは思ってはいなくて、山形や岩手などの自治体の垣根を超えて広めていきたいと思っています。

と家族の介護負担が大きくなってしまふ。ここだったら、看護師さんもあるし、介護のスタッフもいるし、治療が必要なきときは僕が訪問診療で診れるので、全部が効率よくまわっているのがこのクリニックの最大の特徴ですね。今の時代が要求する最小限のパッケージじゃないかと思っています。これ以外の方策はないんじゃないかな。

プライベート健康管理サービスについて教えてください。
● このサービスは、「病気とどう付き合うか」という患者さんの心構えのところなんです。

情報に溢れていますが、それを統合して理解している人はほぼ0です。患者さんの周りに溢れている情報をその患者さんにとつての本当の真実に仕立て上げるのがこのサービスです。ここまで希望する人はかなり意識が高い人ですね。詳しく知りたい方には、面談料をいただいて、責任のある助言をするようにしています。

僕の普段の診療は患者さんの教育と思っただけで、患者さん自身が、もっと健康になっていくための知識を必要とするか。どのくらい必要とする人が増えるかのハロメータになっています。

リハビリについてはどのようにお考えですか？
● 絶対必要でしょうね。ブレイルとかサルコペニアという考え方がだんだん浸透してきていて、その情報がちゃんと理解されてくれば、リハビリに対する要求度は高まってくると思います。

健康寿命と平均寿命を一致させて120歳までもつていく力を持っているのがリハビリだと思います。

僕の求めるリハビリはそこなんです。我々なんかよりもっと医学や人間工学、栄養学にも精通していかないとけないと思います。グループ意識を捨てて、自分の求めるリハビリ職の姿を追求していく人が増えることを期待しています！



医療、介護に関わる方々へメッセージをお願いします。
● 自分のやりたい仕事、自分のやりたい極みを目指してほしいと思っています。グループに所属することによって、自分の可能性を自分からつぶしてしまっていると思うので、思う存分自分のフィールドで働いてもらいたいと思います。やらなくてはいけないこと、やりたいことをやるように努力してもらいたいと思います。

地域にお住まいの方々にメッセージがあればお願いします。
● みんなが良くなれば、全体が良くなる。そのためには、自分の幸せを追求しなければならぬ。自分が幸せになるためには隣の人も幸せにならなければならぬ。という価値観でいきましょうとお伝えしたいです。



「花と暮らす」

仙台市青葉区八幡町

ガーデン ゴッコラ



ガーデンゴッコラ 中村 真実子 さん インタビュー

なぜお花屋を始めたのですか？

● 話したら長くなるんですけど、実はそんなにお花屋に対して志はないんですよ笑
いつの間にかお花屋になってたって感じなんです。嫁ぎ先でたまたま、庭に生えてた「オダマキ」をポットに入れて、お店の前に並べたら売れたので、おもしろいなーと思って。それから市場に仕入れに行くようになりました。

「修行されたのですか？」って聞かれるんですけど、誰かに教わったという感じではなくて。それが逆にみんなが先生というふうに思っています。

他所のお花屋さん行って修行したこともないので、お手本とかはなくて、このお店も自分の頭の中で作ったお店です。

年齢層はどのくらいの方がいらつしゃいますか？

● 幅広いですね。OLさんから、小さい子供を連れてお母さん、おばあちゃんも来ますし、学生さんも来ますよ。

お花屋さんには女性お客さんが多いイメージですけど、男性のお客さんもいらつしゃいますか？

● 圧倒的に9割は女性ですが、男性もいらつしゃいますよ。このお店は扉がないので、買いやすいように入りやすいみたいです。男性の方もぜひお花をプレゼントしてみてください。

コロナの影響はありましたか？

● コロナの影響は感じませんでした。逆にコロナで行くところなくて、つまらなくて、お花で癒しを求めて来る方もいらつしゃいましたよ。それにこのお店は扉もなくて開放的なので、密にもならないという点です。

今の時期におすすめのお花はありますか？

● この2〜3月って季節的にお花がおすすめの時期なんですよ！お花もいっぱい出てきていて、長持ちもするのでお花を飾るのにとっても良い時期です。ランキンユラスとかチューリップとかが季節的におすすめです。

花束もお願いすることもできるんですよね？

● 花束作ってみたくはいいけど、頼んだことないから、作ってもらおうかなと思って、注文してください方もいらつしゃいます。花束に限らず、昔から何か作るときはその人のことを考えて、「こつこつ」作るようにしています。こちらにとっては何個も作っているうちの「つだけど、お客さんにとってはその「つ」しかないですからね。

地域の皆様にメッセージをお願いします。

● 八幡地域大好きです！いつもありがとうございます！八幡商店会の皆さんのおかげで「ゴッコラ」はやっていけているので、商店会の皆さんにはとても感謝しています。お客さんも良い方ばかりで、とても感謝しています。

八幡商店会には迎え入れていただき、皆さん仲良くしているとても素敵な商店会だと思います。

とてもいい繋がりでですね！地域を盛り上げていくのに何かお力になれることがあれば、いつでもお声がけください。本日はありがとうございました。



プロフィール

中村 真実子
ナカムラ マミコ

1968生まれ

1997年より稼業の傍ら花屋を始める。
2011年お花の定期宅配専門として独立。

読者プレゼント

ガーデンゴッコラ
「一輪ブーケ」

ご来店の際に「ヒバリのこころの記事を見た」と一言伝えてもらうだけでOKです！



あおばの杜

相続・遺言・任意後見
家族信託・身元保証など
高齢者のお悩みごとに幅広く対応



あおばの杜グループ代表 高橋英之さん インタビュー

自己紹介をお願いします。
● 福島県の須賀川市出身で、高校までは福島に住んでいました。そして東京の大学に進学し、大学卒業してからは東京の事務所に勤めました。大学4年からの業界に関わるアルバイトをしていて、国家試験に合格し司法書士になりました。一度、社会人になってから司法書士を志す人の方が多いと思います。学生から志す人は少ないかもしれませんね。

司法書士になられた理由は何ですか？
● 地元が福島で、私の両親が公務員だったんです。親からは地元に戻ってきて市役所で働きなさいと言われていたのですが、それに対する反抗心が芽生えたんです。笑

大学の生協で司法書士の存在を見つけた。それで調べてみたら、司法書士の法改正で、弁護士業務の一部ができるということになり、注目を浴びたんです。それで親も認めてくれたような形でした。

あおばの杜グループの特徴を教えてください。

● 仙台市内で3店舗展開しております。さらに言うと、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、不動産会社も併設してしまっていて、土業事務所を母体にしながら、その周辺のサービスの提供できるような体制をとっています。

高齢者のお困りごと、例えば、相続の対策で遺言書を書くサポートとか、空き家の処分もサポートできるので、そんな悩みを包括的にサポートしていると思います。

このお仕事でやりがいを感じる時はどういったときですか？

● この仕事に携わって、駆け出しの頃は直接お客さんと関わって、そのお客さんに感謝されるのが新人司法書士さんのやりがいです。今は自分が会社を立ち上げたので、自分の後輩たちがお客さんに感謝されたり、取引先から褒められるというのが、この会社の代表としてやっていて良かったなと思います。

教育で大切にしていることは何かありますか？

● 教育では失敗した経験があるからこそ言えることは、人を大切にすることです。人に厳しくする前に自分に厳しくして、自分がやらないことは人にやらせないということですね。人にやってもらうように伝えるときは、自分がやっつてから伝えるようにしています。

お客様は、高齢の方が多くいらっしゃいますか？

● お客様は、高齢の方が多いです。不動産を扱うことがあるので、そのときは不動産会社やハウスメーカーの方などにも対応させていただくことが多いです。内容によって分かります。

高橋さんにとって地域に根付くというのはどういう意味合いがありますか？

● その地域で「相続」といえばあおばの杜とか「仙台で土業」といえばあおばの杜」と言ってもらえるようになることです。縁のあったお客さんが他の方に紹介したくなるようなサービスを提供できるようにすることをスタッフにも大事にしています。

人に紹介したくなるような良いサービスを提供して、地域に根付いていきたいということですね。ありがとうございます。

生前対策についてはどのようにお考えでしょうか？

● 経営理念として、高齢者とその家族が安心して暮らせる社会作りへの貢献を掲げているのですが、みんなが法律を知っているわけではないので、「何もしないリスク」に対する生前対策としていろいろと提案しています。

地域差があると思うのですが、仙台市の特徴はありますか？

● そうですね。東京に息子さんと娘さんがいて、離れて暮らしているというお客様が多いです。離れて暮らしているからこそ、うちの親にいつか何かあったら困るという危機意識が高い方が多いと思います。仙台は古い住宅地が多いので、そういったところとトレンドニーズがでてくるのかなと思っています。

今後どのような企業になっていきたいですか？

● 地元の従業員さんを地元で採用して、地元で完結できる地産地消のような経営母体にして、仙台で土業事務所といえばあおばの杜と言われるようにしていきたいですね。地元の福島に展開していくことも面白いなと思っています。

最近始まった、後見人のサービスについて教えてください。

● 今年の一月から一般社団法人を立ち上げました。サービスは今準備中なのですが、そちらの方では、家族を後見人にしたいときに、何もしていないと裁判所から司法書士や弁護士が勝手に後見人にされてしまうケースがあります。そうならないように、任意後見契約というのをあらかじめ結ぶことができます。そのお手伝いをしたり、遺言書を書いた後の遺言執行者として財産の承継のお手伝いすることもできます。

他にも、身寄りのない方が施設に入りたい時に身元保証人になることができます。安否確認として見守りサービスなども行っていく予定です。

高齢者の方と関わる業界の方々にもメッセージをお願いします。

● 認知症は今後も避けて通れないところだと思うので、皆さんの周りにサポートしている方がいれば、ご相談ください。認知症の方が持っているリスクの中で、我々がお力になれることには不動産の問題や預金についてなどたくさんありますので、ぜひ相談していただきたいと思っています。介護事業所の方や、ケアマネさんと情報共有や勉強会などを継続してやっていきたいと思っていますので、よろしくお祈り致します。

地域の方に向けてメッセージをお願いします。

● 我々の事務所は上杉、二日町、泉の3店舗ありますので、広い範囲のお客様が利用しやすいと思います。財産や相続に関するお困りごとに相談しやすい体制を作っておりますので、お気軽にご相談いただければと思います。まずは予約をしていただければ確実ですので、お電話ください。飛び込みでも空いていれば対応できます。また、土曜日の営業も始めましたので、ぜひご利用ください。



Profile

福島県須賀川市出身
福島県立安積高等学校卒
明治学院大学法学部卒

宮城県司法書士会所属
簡裁訴訟代理関係業務認定
宮城県司法書士会 常任理事・企画広報部長
一般社団法人家族信託普及協会会員
一般社団法人民事信託推進センター会員

趣味：野球観戦、ランニング、昼下りのビール

普段大切にしていること：過去にとらわれないこと・何でも新しいことには挑戦してみる

好きな仙台の食べ物：秋刀魚の刺身と日本酒(宮寒梅)

あおばの杜グループ

- ・司法書士法人あおばの杜
- ・行政書士事務所あおばの杜
- ・株式会社あおばの杜

代表 高橋英之さん



HANAI Hair Design

HANAI Hair Design

顔の周りのカラーリングは
ロートライト(黒)をチョイス。
コントラストと立体感を狙ったスタイルに。



ピアスを活かす

アシンメトリー

上部のカラーは艶の出やすい
「ピンクローズ」



ピアスを着ける側を短めに
カットしてさりげなく
アピール

サイドの
アシンメトリー
スタイル

HANAI Hair Design

ハナイヘアデザイン

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)



詳細はWEBにて



スタッフも募集中 詳しくは 022-707-7358 まで
ご連絡下さい。

後ろからのシルエットも
とってもキュート



HANAI Hair Design

ハナイヘアデザイン

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!

春先にオススメ! アロマ5種!

新連載

アロマのこころ

自然派アロマについて聞いてみた



—アロマに出会ったきっかけは?

●患者さんに深く寄り添うために色々学ぶ中で、整体師である父に勧められ「NARD JAPAN 認定資格」を取得しました。
病気の治療に運動療法が必要なのに、痛みがあっても運動ができない方に対して「精神的な落ち着き作用」や「疼痛軽減作用」のあるアロマテラピーに着目し、医師に相談しながらケアに導入していったことがきっかけです。

—アロマテラピーにはどんな種類があるんですか?

●アロマ業界にはたくさんの方があり、特徴も様々です。アロマの使い方も、単に「香りを楽しむ」ものから、それぞれの作用を活かした治療目的で扱うものまで幅広くあるんです。
私の資格は後者の方で、体調やお薬の状況などを把握しながら取り扱っています。アロマ自体にも製法から材料まで、数え切れないくらいたくさん種類があるんですよ!

—アロマテラピーの魅力は?

●「二つに特有の作用があり、目に見えるところも見えないところも改善する自然の力を持つ」ところであると思っています。アロマには副作用がないことも魅力的なんですよ!

—アロマを使う際に配慮していることは?

●まず、日本ではアロマは「雑貨扱い」なので、添加物などを使用した「化学的製法」なのか、「自然製法」なのかに注意しないとダメです。「オーガニック」「自然製法」というわけではなく、必ず「成分分析表」という説明書のようなものがあるものを私は使っています。
あとは、対象者の年齢や体調などによって使用方法の調整が必要なことや、消費期限などの保管方法にも配慮しています。

—アロマに興味を持っている方へ

●アロマで石鹸・クリーム・シャンプーなども作れるので、まずは「好きな香りを探して楽しむ」や「好きな香りの安全な生活用品を自分で作ってみる」といった、身近なところからとりいれてみるのはいかがですか?使っているうちに好きな香り変わってくることも楽しみの一つですよ!(笑)

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。

—春先にオススメのアロマを紹介してください!

●はい!春先は色んな面で変動が大きく、精神的にも肉体的にも疲れやすいので「リフレッシュ」と「コロナ禍でもありませぬので」抗菌作用・免疫アップをテーマに5つご紹介いたします!



【フランキンセンス】
科名:カンラン科
独特なスパイシーな香りが特徴!
<特性>
抗うつ作用 ☆☆☆
免疫刺激作用 ☆☆☆



【アルペンシスミント】
科名:シソ科
ミントより甘みが少ないスッキリとした香りが特徴!
<特性>
精神安定作用 ☆☆☆☆
精神強化作用 ☆☆☆☆
精神高揚作用 ☆☆☆☆☆



【ティートゥリー】
科名:フトモモ科
フレッシュでスパイシーな香りが特徴のアロマのスター!
<特性>
抗菌作用 ☆☆☆
抗ウイルス作用 ☆☆☆
免疫調整作用 ☆☆☆
衰弱回復作用 ☆☆☆



【マンダリン】
科名:ミカン科
フルーティーで甘酸っぱいフレッシュな香りが特徴!
<特性>
精神安定作用 ☆☆☆
精神強化作用 ☆
精神高揚作用 ☆☆☆



【オレンジ・スイート】
科名:ミカン科
爽やかで甘くて優しい香りが特徴!
<特性>
空気清浄作用 ☆☆☆☆
空気防臭作用 ☆☆☆☆
消化促進作用 ☆☆☆

【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。

お問い合わせ先: pt.aroma.ns@gmail.com

Recommend Items

「山を走る」

「でも、ナチュラルランナーのヒロシです。2回にわたってナチュラルランニングとは何か？なぜナチュラルランニング、ベアフットランニングを選んだのか？」について話してきました。

「なぜ人は走るために生まれたか」と言えるのかについても紹介しました。詳しく知りたい方は先月号をご覧ください。まだまだ、ナチュラルランニング、ベアフットランニングについて紹介したいことはたくさんあるのですが、今回は少し離れてトレイルランニングについて解説していきます。

トレイルランニングとは、「トレイル＝山野の未舗装路」を「ランニング」を「走る」と言います。

簡単に言うと、登山とランニングを組み合わせたイメージです。登山と聞いただけで、「きつい」「苦しい」となってしまうのに、さらにランニングって…苦笑

「やる理由がわからん！」という方はかなり多いと思います。実際に僕も始めるまではそう思っていました。

今から十一年前にランニングを始めましたが、その時友人から誘われて山登りも行くようになりました。その時登っていた山は福島県の安達太良山で、初心者から上級者まで楽しめることも気持ちのいい山です。

息を切らして登っている途中で、後ろから「横失礼します！」と言って半袖短パンで颯爽と走り去っていく集団がいました。

その時初めてトレイルランナーを見ましたが、「この登り斜面走れるの？」という驚きの気持ちと「ちょっとおかしな人たち」という嫉妬と、「あのくらいのスピードで山を走れたら気持ちいいだろうな」という憧れの気持ちが湧いてきたのを覚えています。今でも覚えているくらいなのでその時の僕にはかなり衝撃的だったのでしょう。

そのグループが走り去った後に、20代前半だった僕は「自分も走れるだろう！」と思い、真似して走ってみました。しかし、1分ももたないうちに息切れして、心臓が破裂するんじゃないかとくらくらにバクバクになり、諦めました。自分の中では、登山のペースは速い方だと思っていたので体力に自信はあったのですが、その自信は完全に崩れ去りました。

その後は、トレイルランニングには特に関わらず、フルマソンやハーフマソンを走ることは続けていました。しかし、4年前にウルトラマソン（100キロのマソン）を「Five Fingers」で完走した私は、ある程度ランニングについて自信がっていました。そんな時に、知人から「そろそろトレイル行ってみないか」と誘われ、「100キロ走れるなら山も走れるだろう」と思い、初めてトレイルランニングに参加させてもらいました。「あの時の自分とは違う！」みたいなその後。

昔はやつとフルマソン走るくらいだったけど、今なら100キロ走れるから大丈夫だろうという自信を持ってスタートしましたが、やはりトレイルランニングはそんなに甘くはありませんでした。「座っているだけで、めちゃくちゃキツイ！」「すでに筋肉痛と足離りそう…」「なんであんなスピードで走れるんだろう」という感じで、初めてのトレイルはボロボロでした。

そのトレイルランニングの難しさと自然の厳しさを、自然の中を走る爽快感と疾走感、自然の中に溶け込む感覚がとてつもないものになりました。そんな感じだ、トレイルランニングにハマっていききました。

感覚的に自分に合っていて、楽しかったから続けているトレイルランニングですが、実は身体にとってもかなりメリットが多い運動なんです。

トレイルランニングの身体へのメリットとしては、

- ・ランニングよりもいろいろな身体の動き、いろいろな負荷がかかる
- ・感覚の多様性
- ・有酸素運動と無酸素運動のバランスが良い
- ・頭を使いながら身体も使う
- ・自然の中にあることでの身体への良い影響がある
- ・ランニングよりも走らないことに対する罪悪感が少ない
- ・などがあります。

※今回は、トレイルランニングのメリットを解説していききたいと思います。それではまた！

※今月号の写真はリハナスステーション古川の開設を記念して栗駒山です。

ハシルヒト が選ぶ

仙台市のおすすめトレイル 青葉の森緑地

■ アップダウンも程良く走りやすいトレイル。
街中から走って行ける距離なので、気軽に利用しやすいです。道もわかりやすいので初心者の方にもおすすめ！市街地と自然が近くにある仙台だからこそ楽しめるトレイルです。運が良ければ、カモシカやリスも見ることができますよ！

所在地：仙台市青葉区荒巻字青葉260

給水ポイント：管理センター
トイレ：三居沢入り口、こもれび広場
駐車場（無料）：こもれび広場7台、青葉の森駐車場20台、三居沢5台、管理センター前11台
詳しくは仙台市公園緑地協会のホームページをご覧ください。



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/ホテニューカー/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、ホテニューカーとして身体の使い方など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。



このころには、紙の人形は時代とともにひな段にひな人形を置くとともに桃の花を飾るという、現在のひな祭りに近い形になっています。

ていきました。

やがて近世の安土・桃山時代になると、貴族から武家の社会に伝わり、さらに江戸時代には、ひな祭りは庶民の間に広まっ

ていきました。

やがて近世の安土・桃山時代になると、貴族から武家の社会に伝わり、さらに江戸時代には、ひな祭りは庶民の間に広まっ

ていきました。

やがて近世の安土・桃山時代になると、貴族から武家の社会に伝わり、さらに江戸時代には、ひな祭りは庶民の間に広まっ

ていきました。

やがて近世の安土・桃山時代になると、貴族から武家の社会に伝わり、さらに江戸時代には、ひな祭りは庶民の間に広まっ

「桃の節句」と呼ばれるワケ

【ひな祭り】

3月3日に行なわれるひな祭りは、女の子の節句です。この日はひな人形を飾り、白酒、菱餅、ハマグリなどの吸い物などで祝うのが一般的です。

古代中国には、三月最初の巳の日に川に入つてケガレを清める上巳路(じょうし)せつという行事がありました。それが日本に伝わり、さらに室町時代の貴族の女の子たちの人形遊である「ひな祭り」が合わさつて、ひな祭りの原型ができていきました。

いまでも一部の地域に残る「流しびな」の風習は、この由来にならつて、子供のケガレをひな人形に移して、川や海に流したことから来ています。

やがて近世の安土・桃山時代になると、貴族から武家の社会に伝わり、さらに江戸時代には、ひな祭りは庶民の間に広まっ

このころには、紙の人形は時代とともにひな段にひな人形を置くとともに桃の花を飾るという、現在のひな祭りに近い形になっています。

甘酒スフレパンケーキ

材料(3枚分)

- ・小麦粉 20g
- ・あまざけ生活 20g
- ・卵 1個
- ・米油 or サラダ油 小さじ 1
- ・上に乗せるバター

作り方

- ①卵を卵黄と卵白に分ける
- ②ボウルに小麦粉、あまざけ生活、卵黄、油を入れ混ぜ合わせる
- ③卵白をツノが立つまで泡立てる
- ④②のボウルに卵白3分の1を入れて混ぜ合わせ、残りを入れたらゴムベラでさっくり混ぜる
- ⑤フライパンに油を熱し、スプーンで生地を半分を焼き、少し焼けたら上からまた生地を乗せて蓋をして弱火で焼く(数分)

ポイント

甘さが控えめなので、甘みが欲しい方は上から甘酒をかけたり、好みの甘味料をかけてお召し上がりください

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/>



- ◆五節句
江戸幕府が定めた式日で、1月7日「七草の節句」、3月3日「桃の節句」、5月5日「菖蒲の節句の節句」、7月7日「七夕祭り」、9月9日「菊の節句」

「日本のしきたり」

(青春新書)

「鳩居堂の日本のしきたり豆知識」(株式会社マガジンハウス)より



ヒバリのこころ

発行元

ひばり訪問看護ステーション（仙台）

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。



2021.3

宮城県 2番目の拠点
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
OPEN



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 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。）