

ひばりの人生応援フリーぺーぺー

# ヒバリのこころ



2021.10  
Vol.10

## Contents

- みんなの写真館
- マウスオントレイル
- おおばの杜
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム
- ハシリヒト
- アロマのこころ
- KOMACHI 労務事務所
- 筋肉料理教室
- しきたりミニ辞典



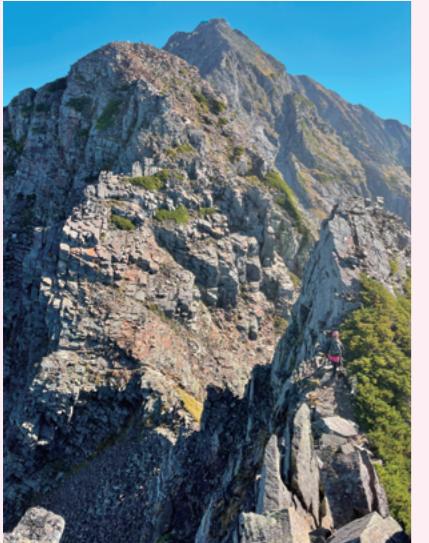
新コーナー

## みんなの写真館

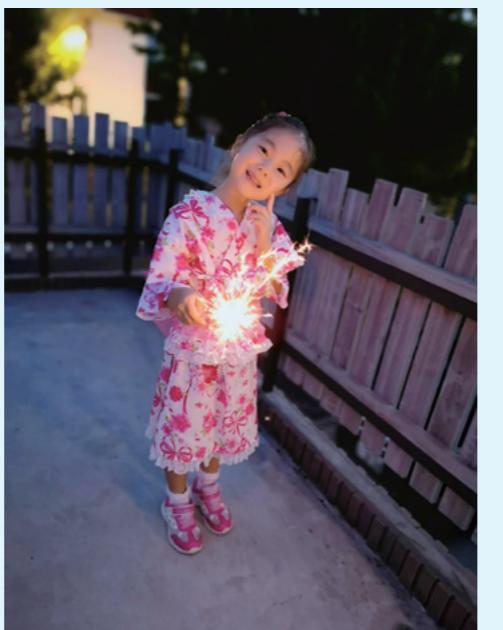
このコーナーにのりたい方、写真をください!  
自慢の写真・ステキな写真・こころが温まる写真  
などなど、お待ちしております♥

kabu.hibari28@gmail.com

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。お待ちしています!



タイトル:北アルプス西穂高岳～奥穂高岳  
ニックネーム:MOUSE ON TRAIL  
コメント:9月20日に登山した北アルプスの西穂高岳～奥穂高的間のルートの写真です。ニュースにもなっていた地震騒動の中、登っていたのでヒヤヒヤでした。景色は最高でした!



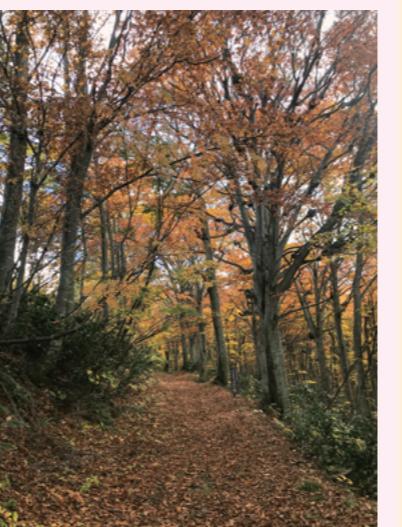
タイトル:かりん  
コメント:夏の終わりの花火を楽しみました♪



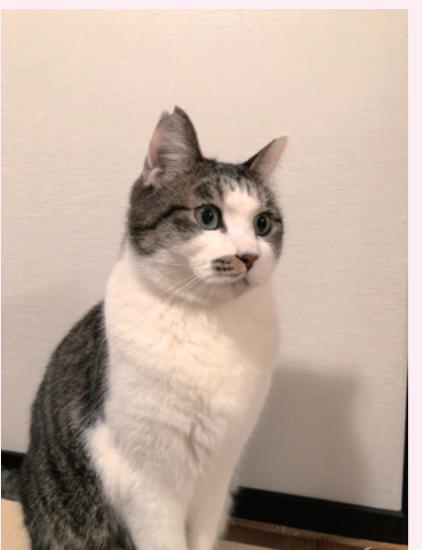
## みんなの写真館



タイトル:敬老の日  
氏名:阿部  
コメント:4歳の娘が、ひいおばあちゃんの顔を描いて、敬老の日にプレゼントしました♪



タイトル:秋の六十里越街道 (ろくじゅうりごえかいどう)  
氏名・ニックネーム:つくり  
コメント:その昔、湯殿山への参拝者が利用した古道です。これからの季節、鮮やかな紅葉とふかふかの落ち葉を楽しんでみてはいかがでしょうか?



タイトル:さくらみみネコ  
ニックネーム:ひきた  
コメント:保護ねこの「ぶくさん」です。ウチのボス。以前住んでいたマンションにご飯を食べに来ていた元ノラ猫。ちょっとアリ神経質ですが、頭が良く、名前も覚えていて、お手もします! V字カットしてある耳は、避妊去勢手術をしている証です。行き場のない猫が増えないようにTNRという活動をしています。



タイトル:靴作り  
氏名・ニックネーム:見習い靴職人  
コメント:ハンドメイドで靴を作っています。市販の靴で自分に合った靴は存在しないだったら自分で作ってしまおうという考え方です。履き心地は今までに感じたことがない感覚になりますよ。



タイトル:みなど  
コメント:  
タコさんお口がブーム♪  
3人きょうだいの末っ子で、いつも皆をハッピーにしてくれます♪



タイトル:高森東公園 ダリアの丘  
コメント:  
様々な種類のダリアが数10メートルに渡ってたくさん咲いてとてもキレイでした!  
コキアも咲いていたのでしばらくの時期、近くを通った際はぜひ寄ってみてください!



タイトル:無農薬田んぼ  
コメント:農家ではないのですが、昔ながらの方法で無農薬のお米を作っています。この写真は3年ほど前の写真ですが、今年もそろそろ稲刈りを始めます。



タイトル:にゃー<sup>♪</sup>  
コメント:視線を感じる…! どこかに猫がいます。



## PICK UP ITEMS

### Mouse on Trail Rubbish Storage 外付けできるコンパクトな ゴミ入れ

1,210 円

小さなゴミ入れです。ザックやトランザックに外付けできるゴミ入れが欲しいと頼まれて作ったのがきっかけ。山の中でよく落ちているゴミと言えば飴とかお菓子の袋が多いです。こういったものを使っていただけたとそのようなゴミを不意に落とさなくて済み山もクリーンにすることができます。

なるべく多くの方に使っていただけるようにお値段は高くならないけどいろいろなザックに取り付けできるようハーネス形状はシンプルだけどユニークな構造となっています。

横方向のチエストストラップにも挟み込んで取り付ければ  
プラプラしません、ショルダーハーネス等の縦向きのベルト等にも対応しています(4cm程度)、縦に伸びる両面ファスナーに膨らみを待たせれば自転車のハンドル等にも取り付けすることができます。

※岡山県トレイルランニング協会で販売しているものより一回り小さなものとなります。

※店頭でも販売しておりますのでタイミングによっては在庫がなくなる恐れがあります、ご了承ください。



## トレッキング&アウトドア でも大活躍!

この秋の行楽で使える  
オススメアイテムを  
ピックアップしました!



## Superior 5.0

- ・重量: 252g (US9.5 / 27.5cm)
- ・インソール: 取り外し可能な StoneGuard™ を備えた 6mm のセンター・フットベッド
- ・ミッドソール: Quantic™ と InnerFlex™
- ・アウトソール: TrailClaw™ 付き MaxTrac™ ラバー
- ・スタッツの高さ: 21 mm
- ・アッパー: シームレスなラップアラウンド エンジニアリングニット

Superior 5.0 は軽量かつグリップ力の高い粘着性ラバーアウトソールである MaxTrac™、軽量で反応の良い Quantic™ ミッドソールを搭載。新しいアッパーは硬めの作りになった事でブレを抑えホールド感が増すと共に耐久性も向上しました。更に通気性と排水性に関しても改良されどんなトレイルでも信頼できる一足となりました。

勿論、これまで同様、取り外し可能な StoneGuard™ を搭載しているので、より足裏感覺



が欲しい時は外し、突き上げから足を守りたい時は装着して様々なトレイルを楽しんでいただけます。

ALTRA の中でも最軽量のトレイルシューズ、足裏感覺も良くテクニカルトレイルでは瞬時に反応することができます。これから上達したいトレイルラン初心者からベテランランナーにまでお勧めです。店主も好きなシューズの一つで、黒部下の廊下もこちらを履いてワンディで走り歩きました。

## オリジナル 40リッターザック

オリジナルでお作りしている 40 リッターザックです。

容量は約 40 リッターで重量約 480 グラムです。  
メイン素材に耐久性に優れたアウトドアアブリック Xpac VX21 等を使用しております。メインコーパトメントはロール状になっておりますが固定するところはショルダー部に連結していますので上部の荷をそのまま肩に引き寄せられるデザインとなっております。

またロール部分を展開しなくとも容易に内部にアクセスできるよう上部に止水ファスナーによる開口部を設けています。くわえてフロントの三角形のポケット " ラップ・ポケット " がデザインのポイントです。

チエストハーネスのバックルは指一本でリリースできるタイプを採用、取り外しも出来ますし左右入れ替えることも出来ます。またセンターにプラスチックパーツが来ないため女性の方等胸への当たりを気にされる方には最適です。ウエストベルトはサイドが V 字型の独自の機構を採用しています。ミニマルでありながら調整可能なサイド部分は体形に合わせて調整することもできます。背面のメッシュパッドは薄いものですが取り外し可能となっています。

ハンドメイド商品ですので多少の個体差等あります、どうかご了承下さいませ。



※撮影に使用した小物等は付属いたしません



## MOUSE ON TRAIL マウスオントレイル

宮城県仙台市青葉区栗生4-12-1 2F  
TEL 050-5360-6021  
MAIL mouseontrail@gmail.com

営業時間  
水曜日～金曜日 11:00～19:00  
土日祝 10:00～20:00  
定休日 月曜日 火曜日  
(土日臨時休業の場合は営業予定)

イベント等で営業日時間変更が多くあります、ご来店の際は当店 insta,facebook にてご確認をお願いします。



MOUSE ON TRAIL マウスオントレイル  
公式 HP

# 家族信託がおすすめな家庭とは？

あおばの杜 ミニコラム

家族信託とは、信頼できる家族に財産の管理・運用・処分を任せ（＝信託）、同時に信託した財産の中から老後の生活費等の給付等を受ける契約を指します。家族間の契約であるため、信託は必ずしも報酬を必要としません。契約内では死後の財産の扱いについても定められ、生前からの緩やかな資産承継のプランとして利用できます。下記のような事情を抱える人は、家族信託を前向きに検討してはいかがでしょうか。

（1）本人や家族の中で判断能力に不安な方がいる  
家族構成員に高齢者や障がい者が一人でも存在する場合、将来に備えた財産管理の仕組み作りが急がれます。委託者の健康状態にかかわらず財産管理でできる「家族信託」は、被相続人の認知症発症から死亡後まで、判断能力に不安のある要支援者を一括で長期的に支えられます。

（2）二次相続対策をしたい

子のいない家庭や再婚家庭で懸念されるのは、「配偶者の兄弟姉妹」や「先妻・先夫の子」などの繋がりの希薄な親族に相続権が生じるリスクです。懸念していたことが起こるのは、被相続人の後に相続人が亡くなつたとき（＝二次相続）以降であり、遺言書ではこのリスクを排除できません。家族信託であれば、受益権移転先あるいは信託終了時の資産承継先を「委託者自身の兄弟姉妹」や

「現配偶者の子」などと指定しておくことで、遺言書では不可能な「二次相続以降の部外者排除」が実現します。

（3）財産に占める不動産比率が高い

不動産は管理行為を必要とするタイミングが多く、収益目的のものであれば売却や改築などの判断もスピーディさが求められます。所有者の高齢化が進めば、正しい管理運用判断が徐々に行えなくなります。そこで、財産に占める不動産比率の高い家庭では、所有者の健康状態が良好なうちに次世代に委託するなど、管理運用に空白を生じさせない工夫が必要です。家族信託について、少しでも気になる方は、実績豊富な司法書士法人あおばの杜にご相談ください。



あおばの杜グループ 代表 高橋英之さん



仙台で司法書士・行政書士をお探しなら  
**司法書士法人あおばの杜**  
**行政書士事務所あおばの杜**



<https://sihoushoji.net/>

0120-31-9959

平日 9:00-18:00 夜間・土日 応相談

## ちょい投げ から やつてみよう

まつたり釣りコラム

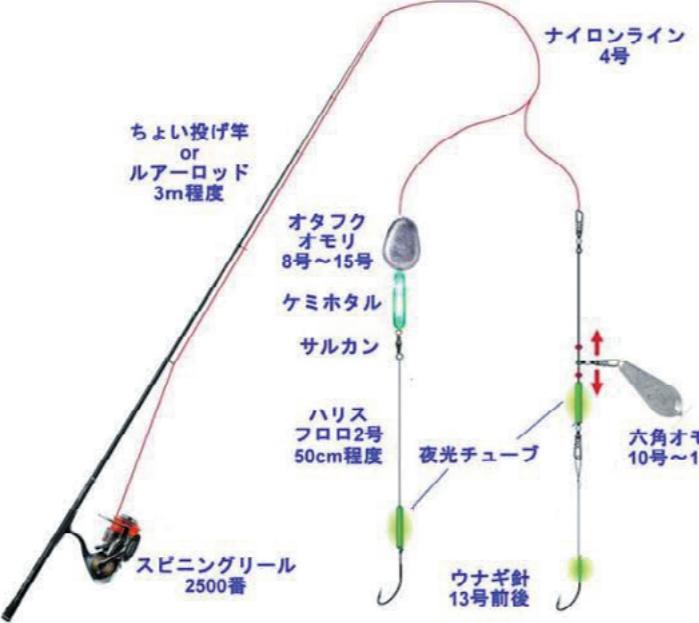
今回で3回目の記事となりました。夏もそろそろ終わりに近づき、日が暮れるのも早くなってきましたね。日が暮れるのも早くなったことで、今回は夜釣りの話をさせていただきます。

釣りは地域や釣る場所によっては、釣れる魚も変わりますが、時間帯でも釣れる魚が変化します。夜は夜行性の魚の活性が上がります。そのため、場所や仕掛けは日中の釣りとは違った魚が釣れることが多いです。

夜釣りをする場合は、常夜灯がある場所が良いポイントになります。理由は十分に証明されていませんが、夜常夜灯の光に寄ってくる魚習性がある魚もあります。光に寄ってくる魚の餌のプランクトンなどが多いのも理由のひとつです。

仕掛けにはケミホタルという発光物を仕掛けにつけることでアピールすることができ、魚の興味をそそり、魚が集まつてきやすいです。

今回は夏の夜に釣れやすいアナゴの仕掛けについて説明したいと思います。基本的に、ちょい投げ仕掛けに近い部分ではありますが、ケミホタルや夜行チューブといった発光物を付けてアピールするものになります。餌は青イシメやサバ・サンマの切り身などを付けて釣ります。



私は今年の夏の夜は、スズキ、イシモチ、エイなど色々な魚が釣れました。夜釣りは暗く足元が見られないため危険なため、ヘッドライトを付け、ライフケットも装着して行くように注意が必要です。

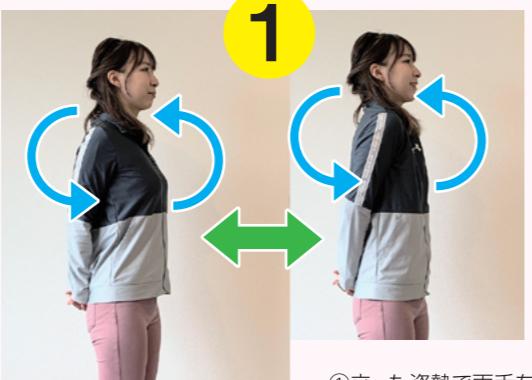
次回は秋の魚について書ければと思います。

## 肋骨運動ストレッチ の方法

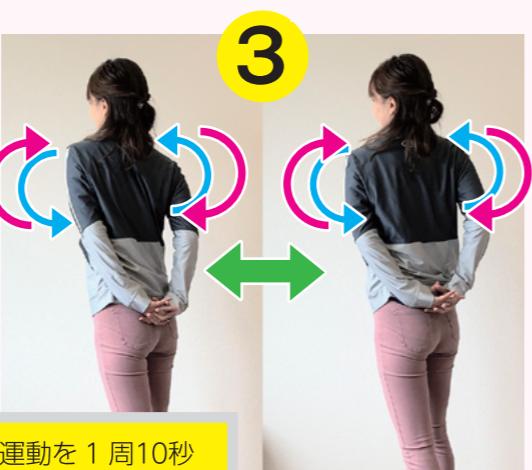
モデル:テラコ Teraco インストラクター 阿部さん



②次に肩甲骨を横からみて両側一緒に時計回り方向にゆっくり回していきます。



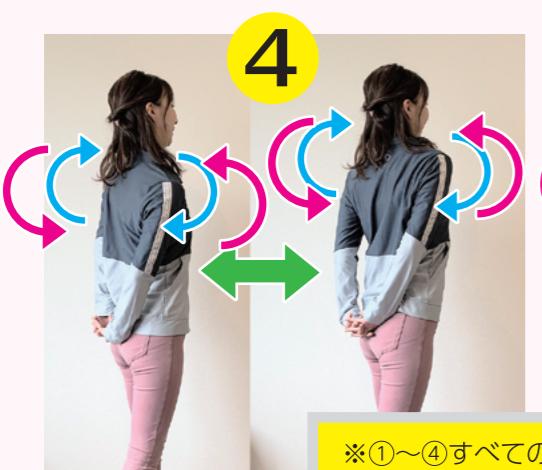
①立った姿勢で両手を後ろで組みます。肩甲骨を横からみて両側一緒に反時計回り方向にゆっくり回していきます。  
肩甲骨が内側による際には胸を張る動き、肩甲骨が外側に開く際には胸が丸くなるのを確認しながらできるだけゆっくり回していきます。



③①と②の過程を右に回旋した状態で肩甲骨・胸の動きを意識して行います。

※①～④すべての運動を1周10秒間かけて3～5回ゆっくり行ってみてください

※深呼吸を取り入れながら行うとさらに効果的な運動になります。その際は肩甲骨が内側によった時に息を吸う・外側に開くときに息を吐くことを意識して行ってみてください。



④①と②の過程を左に回旋した状態で肩甲骨・胸の動きを意識して行います。

## 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



公式HP



ボディーコンディショニングルーム 縁  
院長 田口俊哉

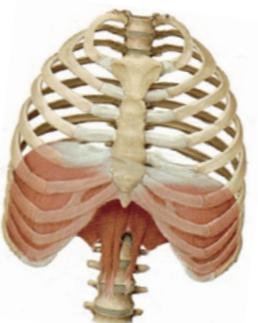
今回の内容はいかがだったでしょうか？皆様が抱える痛みや動きづらさの根本的な問題をできるだけ解決して、不安なく元気に生活するために役に立つ情報をお届したいと思っております。もしもしつらい痛みや動きづらさでお悩みな方はホームページを見ていただければと思います。

※これでよくならない場合は背骨と肋骨がつく関節に直接動きを加える必要があります。

最後にどのくらい動きに変化が出たかを確認するため、先ほどの検査をもう一度見てみましょう！

この肋骨運動ストレッチを無理のない範囲で毎日寝る前に行つてみてください。

体が揺れやすくなったり、肩が軽く上がるなどの効果が体感できるはずです！



理学療法士  
田口俊哉 監修

家でもできる  
らくらく

肩コリ 腰痛 解消

# 肋骨運動ストレッチ

続編

今回も肩甲骨と胸椎・肋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。

こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。

検査方法（肩甲骨と背骨・肋骨がしつかり連動して動いているかを見るテスト）  
①立った状態で上半身を後ろにひねってみましょう  
腰や背中に張りがないか、どこまで後ろが見えるかを確認してください。

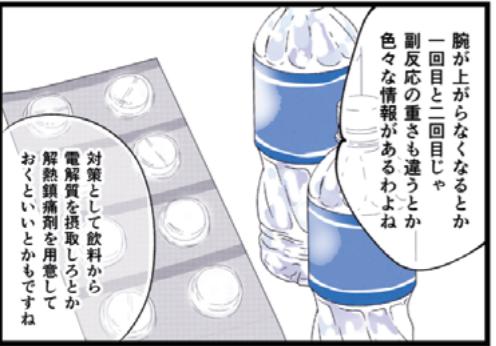
検査1



検査2



②両肩をあげてどれくらい軽く挙がるかと角度おおよその角度を確認してみてください。



人事から会社に価値を提供する  
仙台の社会保険労務士事務所

KOMACHI労務事務所は、人事評価制度の構築、労使間トラブルの未然防止、雇用関係の助成金の申請など、「人事」に関するコンサルティングを通じて、会社に「価値」を提供する、仙台の社会保険労務士事務所です。

2021年度より、医療従事者を皮切りにワクチン接種が本格化し始めています。そこで、出でてくる疑問が、「ワクチンを接種する日は休日なのか。欠勤なのか…」問題。話題に上るワクチン休暇は、最近導入を開始した企業があるとはいえるがほとんどありません。

特に中小企業の場合、休暇制度自体が整備されていないケースもあることから、整備のための時間や手間をかける必要があります。

また、ワクチン接種は現時点(2021年8月)では国民の義務ではないため、接種の強要や本当に接種したかが判断できる証明書類の提出を求めるることは避けた方が良いでしょう。

アメリカでは、接種していない社員が出社したことを探して解雇したことがニュースとなりましたが、接種を強要するような方法では、従業員が

不満を抱き、無用なもめごとへとつながる危険性があります。

ワクチン接種のための休暇制度は、福利厚生としてあくまで個人の意見を尊重するかたちで、ワクチン休暇制度を考えてみてはいかがでしょうか。もちろん、接種自体は個人の自由です。会社として、健康保険から「傷病手当金」が支給されます。医師が労務不能と認めた期間、休んでから4日目以降、給与のおよそ3分の2が1日ごとに支給されます。

## ワクチン休暇のメリット】

KOMACHI労務事務所

ためになる情報が盛りだくさん



[komachi-roumu.com](http://komachi-roumu.com)



### 食欲の秋にぴったり！ 鮭の洋風ホイル焼きのレシピ

#### 1人前の分量

鮭	1切
玉ねぎ	1/4玉
ミニトマト	2個
レモン	1個(輪切り)
とろけるチーズ	好み
お酒	大さじ1
塩	少々
トマトケチャップ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ブラックペッパー	少々

#### 調理手順

1. 鮭の切り身に塩を振りお酒をかけたあと、10分ほど放置する。
2. ミニトマトは水洗いし、玉ねぎを薄切りにする。
3. アルミホイルをしきその上に、鮭の切り身、玉ねぎ、ミニトマトを置き、とろけるチーズ、オリーブオイル、トマトケチャップをかける。
4. アルミホイルで具材を包み、中から水分がこぼれないように3回ほど折り曲げる。両端を内側に折っていく。
5. フライパンに4をのせフタをしてから10分ほど弱火で加熱する。
6. 加熱したら、お皿に移し仕上げにブラックペッパーを振りかけ、輪切りにしたレモンをのせ完成。

秋の味覚でもある鮭を使った洋風ホイル焼きを紹介しました。今回のレシピは使う材料も少なく、調理方法もシンプルです。お魚を調理するのはつい億劫になりますが、フライパンを使えば難易度もグッと下がります。鮭を食べて血液サラサラを目指しましょう！



秋といえば食欲の季節ですね。秋の味覚でもある鮭を使った洋風のホイル焼きを紹介します。鮭に含まれる脂はDHAやEPAと呼ばれる不飽和脂肪酸で、血液をサラサラに

して中性脂肪を減らす効果が期待できます。旬の食材を食べて体内側からキレイにしていきましょう。

## 鮭の洋風ホイル焼き

# ハシリヒト

## 第10回



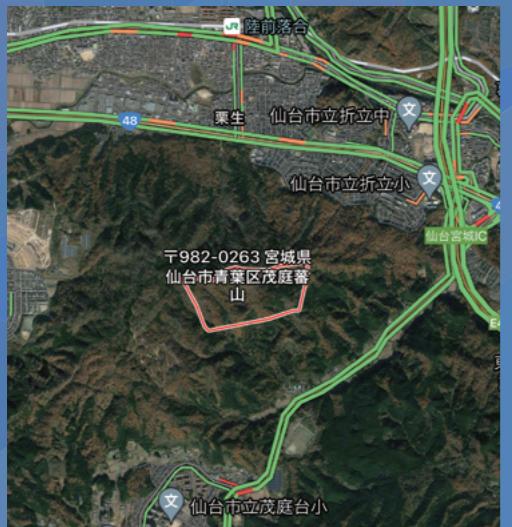
先月号で MOUSE ON TRAIL のみやけんさんもご紹介していた、仙台の街中からすぐに行ける里山の『蕃山』です。

週末には家族連れの登山客も多く、気軽に登ることができますよ。

標高は 356m。登山口やルートが多く、迷ってしまう方もいるかもしれません。いろいろなところに降りることができるので、難易度は高くないです。街中からすぐの里山ですが、動物や植物の種類も豊富で、季節によっていろいろな景色や自然を楽しめます。

トレイルランニングでも走りやすいコースとなっているためオススメです。

ハイカーさんも多いので、マナーには注意してください。ぜひ遊びに行ってみてください!



蕃山の自然保護活動を行う団体



仙台市ホームページ



## トレイルランニング オススメコース

どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。  
今回は先月に続いて、東京オリンピックで男子マラソン金メダルを獲得したケニアのキプチヨゲ選手と靴についてです。  
先月号で少し紹介した通り、キプチヨゲ選手は実は非公認記録ではありますが、1時間59分40秒という人類初の2時間切りを達成したことがあります。

2019年10月12日にオーストリア・ウィーンで開催されました。

このイベントは、当時も世界最速のマラソンランナーであるキプチヨゲ選手が『人類初のマラソン2時間切り』を達成することができるか、最高の条件を用意してチャレンジするというイベントでした。

キプチヨゲ選手は2017年にも同じ目的のイベントである『ドレイキング2プロジェクト』というチャレンジを行っているのですが、そのときは2時間00分25秒というタイムで2時間を僅かに切ることができませんでした。



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、ワーチャで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なっている。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を学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手すること。

した。  
この達成できなかつた経験を活かして『INEOS 1.59チャレンジ』では、  
・沿道に12万人のファン  
・直線のコースで標高差は僅かに2.4m  
・海拔193mで大気の含有酸素量が多い  
・中・長距離のスパイアリストたちがベースランナーとして、V字型フォーメーションを組んで、キプチヨゲ選手を囲み、向かい風をカットする

・後方の2人の選手が、後ろからプレッシャーをかける  
・電気自動車が2分50秒/kmで先導  
・レース予定日を8日用意し、最高の気象条件の日を選ぶ

この時に履いていたシューズが『ナイキ ズームヴェイバーフライネクスト%』というシューズです。今では、トップランナーのほとんどがこのシューズの後継モデルを履いて走っていて、記録を伸ばしています。2020年の箱根駅伝ではトップランナーのほとんどがピンク色のこのシューズを履いて話題になりました。  
このシューズの特徴は厚底で衝撃を吸収できるが、軽量で通気性もある。さらにカーボンブレードが入って、地面からの反発力が強くなり、推進力に使えるという機能があることです。このシューズを履いて走っているとアフリカ人のような走り方に近づけるという話もあります。

この高機能シューズは私が履いている『ワラーチ』とは全く正反対な履き物ですが、実は最終的に同じゴールに行きつくのではないかと考えています。詳しくは次回解説していきます。それではまた！



## 【恵比寿講】えびすこう

～年二回行われる恵比寿様のお祭り～

### 【恵比寿講】

～年二回行われる、恵比寿様のお祭り～

おもに商家が商売繁盛を祈念して、恵比寿神を祀る行事が「恵比寿講」(えびすこう)です。毎年1月と10月の二十日に行われ、「恵比寿講」「夷講」「二十日恵比寿」などとも記されたりします。

地域によっては1月10日や1月8日に行うところがあります。10月20日を「商人えびす」、1月8日を「百姓えびす」とも呼んだりします。七福神の「神である恵比寿様は、商売繁盛のみならず、漁村では豊魚をもたらす神として、農村ではかまどや田の神として、古くから篤く信仰されてきました。

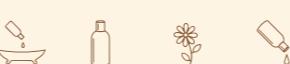
関西には、正月10日を「十日夷」とよんで、大阪商人が仲間を招いて祝宴を催したり、恵比寿様と縁が深いといわれる西宮神社か今宮夷神社に初詣をする習わしがあります。

この日は、笹が一年中枯れないことから、繁栄をもたらす縁起物として、笹の飾りものが飛びぶように戸張られるということです。

一方、関東では、田の神として信仰を集め、恵比寿様に田植え後の笹を供えたり、稻刈り後の稻を供えるなどしていました。

「日本のしきたり」(青春新書)より

## アロマのここ3



カラダを内側から温めることとしては

3 2 1 運動  
食事  
入浴

：挙げてみると基本的なことですね！

運動は、汗をかくような運動というよりは縮こまつた全身を大きく伸ばすストレッチで血流を良くすること。

食事は、カラダを冷やすような食材は摂らないこと。温かい飲み物を摂ること。

入浴は、先月号のアロマのところに記載した入浴方法がオススメです。リラックスできる湯温でゆっくり浸かること。

ここに

4 アロマテラピー

を追加しましょう！

香りを漂わせるだけでは温めることはできないため、お肌に塗布する方法となります。植物油やクリーミーに希釈することでマッサージオイルやハンドクリームとして使用できますので、セルフケアとしてご活用ください。

夏場のエアコンによる冷えとはまた違う、カラダの芯から冷えるような季節となりました。冷え症は女性に多いと言われてきましたが、男性にも増えています。モコモコ靴下を履いたり、レッグウォーマーを付けたり、手足を温めるだけではなく、カラダの内側から温めたいですね。

### 【カラダを温めるアロマ】



期待できる作用…静脈鬱血除去作用、リンパ鬱滯除去作用、血管拡張作用、血液流动促進作用、加温作用  
(NARD JAPAN)

『ケモタイプ精油小事典』より引用)

- ※ パチュリー @ マジョラム・レモングラス
- ※ サイプレス
- ☆ オレンジ・ビター
- ☆ レモン
- ※ クローブ

禁忌事項のあるアロマには以下のマークを記載しています。

☆ 塗布した肌を4～5時間は直射日光に当たらない。  
@ 乳幼児や敏感肌には50%に希釈する。  
※ 難しい記載になりましたが、妊娠婦・婦人科系疾患をお持ちの方には注意して使用する」と原液で塗布しないこと、夜のみ使用することで安全にお使いいただけます。



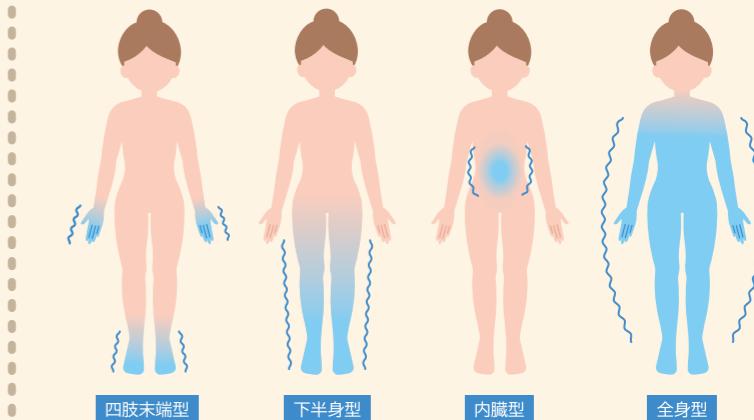
理学療法士  
NARDアロマアドバイザー

澁谷希望  
(しづや 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、「糖尿病看護指導士」『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、治療の場面でアロマテラピーを取り入れたり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分で行っている。

### 冷え性のタイプ



詳しく聞きたい！ 使ってみたい！ 次回はこういうテーマが良い！など質問・感想お待ちしています。

ホームページ  
<http://aromareha.strikingly.com/>

お問い合わせ先：pt.aroma.ns@gmail.com

【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きからご使用ください。

# 「冷え解消！カラダを温めるアロマ」

ヒバリのこころ  
発行元  
よりそう ひばり  
株式会社ひばり

ヒバリのこころ  
読者アンケート実施中

あなたのご意見をお聞かせください。

よろしくお願いします。



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。)

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。

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 <https://hibari-nurse.com>



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

<https://hibariful.net/>

