

# 地域包括ケア・フリーぺーぺー ヒバリのこころ



2022.2  
Vol.14

## Contents

- こだまのどら焼き
- LION JOUR
- しっぽのきもち
- KOMACHI 労務士事務所
- 釣りコラム

- カレーコラム（告知）
- コンディショニングルーム縁
- アロマのこころ
- ハシリヒト
- みんなの写真館



# 地域を創り、街を創り、人を創る会社 仙台のリーディングカンパニーを目指す

株式会社こだま 代表 児玉 康様

Q: こだまのどら焼きについて教えてください



仙台名物  
こだまの  
どら焼



A: 70年前に、戦前タクシーの運転手をしていた祖父が、終戦後、青葉区上杉で「こだま」という個人商店を始めました。終戦直後の物のない時代に生活物資を取り扱っていました。

それだけでは、皆さんが元気にならないと考えた祖父が、自分にできることはなんだろうと考え、お菓子作りを始めて、販売を始めました。近所の職人さんに簡単な和菓子作りを教えてもらうところから始めています。創業の翌年に『こだまのどら焼』が偶然誕生しました。それからは地元の方たちに支えられながら、お店を大きくしていきました。

今では、直営店が5店、空港や高速道路のサービスエリアでも取り扱いがあります。



ありがとう



Q: 今、オススメの商品は？  
A: 焼印入りどら焼があります。「合格」や「ありがとう」「がんばろう」など15種類の焼印から選んで、お作りで受験の応援や、年度末のご挨拶で気持ちを形にしてみるのはどうでしょうか？

他にも、プリントどら焼として、フードプリンターでオリジナルのイラストを印刷できます。お客様が作成したデザインで、世界にひとつどら焼を作ることができます。



Q: 今後の展望は？

A: 今後は、工場の『魅せる化』をしていきたいと思います。製造の業種は『スタッフが一生懸命作ったものが、お客様に届いて喜んでもらえている』というレスポンスが届かないことが多いです。製造業は皆さん真面目に地道に作業していて、誰もができることを誰にもできないレベルに引き上げていくという自分との戦いです。そこを見せていく、お客様としてもそこを見たいという話もありますので、そのような場所を作っていくといいます。

さらに、私たちのミッションは『地域の縁側』であります。交流の場であったり、人と人がつながる場であることが大切だと考えています。仙台市も少子高齢化が進んでいるので、弊社の工場を『魅せる化』していく、そこで働きたいという方を地域に増やしていく、地域を元気にしていきたいです。お菓子屋に見えるけど地域創生が企業の志です。

Q: 地域の皆様にメッセージをお願いします。  
A: 人類の歴史はパンデミックの繰り返しと言われていますが、結局明けない夜はないと思います。

ここで皆さんで力を合わせて、元気に上を向いて行きましょう。その時に、こだまのどら焼を食べて、こんな辛い時もあつたけど、後で笑いあえるように一緒に頑張っていきましょうと伝えたいです。こだまのどら焼は地域と共にあります。

Q: コロナ禍で影響はありましたか？  
A: コロナの影響で外出する方が少なくなってしまって、高速道路のサービスエリアや百貨店などは売り上げが落ちてしまったのですが、ステイホームでも皆さんスーパーには行くので、スーパーでの販売が好調でした。県外のスーパーでも仙台のソウルスイーツということで売り出させてもらって、そちらで高評価をいただいて売り上げも伸びたので、良かったです。

私が30代の時に、2代目の父が心臓を悪くしてしまい、震災の翌年に亡くなりました。このときいろいろと思うことがあって、2013年に社長に就任して、現在9期目となります。



こだま  
オンライン  
ショッピングは  
こちら▶





## LOIN JOUR Smile oasis 宮城



LOIN JOUR  
Smile oasis 宮城  
青木シャナさん  
インタビュー

Q: LOIN JOUR(ロイン・ジュール)の名前の由来を教えてください。

A: LOIN JOURには『いつか・遙か彼方』という意味があります。子供たち2人にも名前に「はるか」という漢字が入っていました。私が宮城県で変わつてしまい、必要と願っている福祉が宮城中に拡がり、そこから日本中の福祉が『いつか』願いが叶うようにとう思いで名前をつけました。ロゴマークも鳥のように羽ばたき子供たちや親子が『いつか・遙か彼方』の自立と想いに届くようにという思いで作りました。

Q: Smile oasis 宮城を始めたきっかけを教えてください。

A: 息子の重度発達障害の診断のきっかけは、1歳の頃の検診の時に全部×がついてしまったこと。育てにくさというか当時の私にはわからない部分がたくさんありました。明らかに上の姉ちゃんとは違うと感じていました。でも、原因がわからない。そんな時に、発達検査を受けてみないかというお話を受けました。その時に発達障害があるということがわかりました。未満児の時でした。

その頃、「発達障害」という言葉も初耳でした。必死にインターネットで発達障害を調べるようになりました。身近にはあまりママのボランティアサークルなど、同じ状況のママたちと集まる場所や情報がないなら作つてしまおう!と思いつ、県の発達障害のお母さん教室で知り合ったママ達とうちに集まり、みんなでご飯を食べたり、勉強を始めました。みんな、子どもを連れて出かけることの難しさ、子供のこだわりやパニックなど、うちなら気にしなくていいからお互い様だね!という形で始めたのがきっかけです。



Q: 個育てコーチングについて教えてください。

A: 1人1人の個性を大切に育むこと、そして子供を育てる大人もまた、自分自身を大切に育てる個育てです。両親がわが子の成長の可能性を心から信じることです。保護者自身も自らの自己肯定感を高め、お互いに認め合いながら多様性のある視点と考え方のスキルとコミュニケーションを広げています。

Q: AUTISMピートコーチについて教えてください。

A: 「AUTISM」は海外での発達障害という愛称、「ピート」は「共に」や「横並び」という意味です。子育ては親子で伴走していくことが大切ですね。親子関係はなんとなく上下関係になりやすいですが、私が大切に考えたいことは、親も子も一人の個人として尊厳を大事にしてあげたい、一緒に成長していきたいと考えています。アメリカではシヤドーという職業があって、発達障害のお子さん一人一人の得意な分野を伸ばしていくサポートをするという仕事があるんですよ。日本にはまだないサポートですが、ご家族が自分のお子さんのコーチとして伴走できる、多様性のあるサポートへになつていける、そんなスキルをお伝えしています。

Q: 今後の展望について教えてください。

A: まず地域の方、まず宮城のお母さんたちともっと繋がれたら嬉しいです。宮城の福祉の充実をしたいのですが、それは1人では難しいです。たくさんのお母さんと、『こういうものがほしい』とか『こんなふうに住みやすくなるといいな』という話をしていきたいです。どんな場所も誰もが気兼ねなく入りやすい、『うちのお店はどんな方でもwelcomeです!』そんな場所が増えたら嬉しいですね。smile oasisのマークにはそんな想いも込められています。苦手があって、大きな声を出してしまったり、パニックを起こしてしまっても大丈夫!そんな目印になるwelcomeマークを宮城から貼つてくださるお店を増やしたいと思っています。

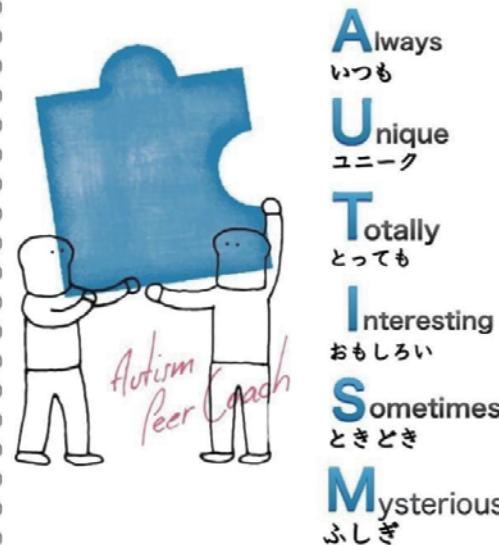
Q: 地域の皆さんにメッセージをお願いします。

A: 市町村の垣根を超えて『宮城県全体』で、宮城から本当にやりましょうと言いたいです。不登校問題、福祉も、たくさんの伸び代いっぱいな宮城県です。まずは、どんな方でも気兼ねなく入れるお店を増やすために、Smile oasis 宮城のマークを広めていく活動をしていきたいです。伸び代たくさんある宮城県から始めるこれを願つて声をあげていきたいと感じています。

Q: 子育てママへのメッセージをお願いします。

A: まず心から「本当にみんな頑張っている。毎日お疲れ様です。」と伝えたいです。お母さんもお父さんも、「自分は本当に毎日手放さずに頑張っている」と自分をたくさん認めてほしいです。手を上げちゃつた時、大きな声を出しちゃつた時だってあったかもしれません。でもちょっと視点が変わると今までと景色が変わってきますね。一生懸命見ているから出来ない時もあるんですよ。みんな子どもと毎日一緒にいるだけではなまるです。そこにちょっと気持ちの余裕が必要な時や、もうちょっと自分を好きになりたいと感じた時は、ぜひお話ししましょう。

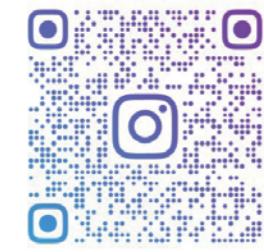
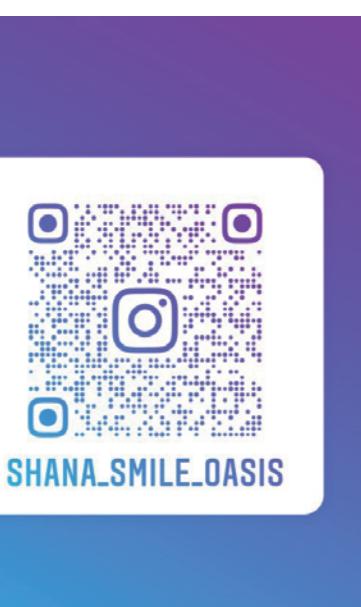
私も毎日が勉強で必死ですよ。



Always  
いつも  
Unique  
ユニーク  
Totally  
とっても  
Interesting  
おもしろい  
Sometimes  
ときどき  
Mysterious  
ふしぎ

A: まず心から「本当にみんな頑張っている。毎日お疲れ様です。」と伝えたいです。お母さんもお父さんも、「自分は本当に毎日手放さずに頑張っている」と自分をたくさん認めてほしいです。手を上げちゃつた時、大きな声を出しちゃつた時だってあったかもしれません。でもちょっと視点が変わると今までと景色が変わってきますね。一生懸命見ているから出来ない時もあるんですよ。みんな子どもと毎日一緒にいるだけではなまるです。そこにちょっと気持ちの余裕が必要な時や、もうちょっと自分を好きになりたいと感じた時は、ぜひお話ししましょう。

私も毎日が勉強で必死ですよ。



SHANA\_SMILE\_OASIS

# ハラスメント防止措置の義務化

KOMACHI労務事務所 気になる労務の最新情報

ためになる情報が  
盛りだくさん



仙台 KOMACHI労務事務所

パワハラ、セクハラ、マタハラ…その他、様々ハラスメントが昨今取り沙汰されています。中小企業でも、ハラスメント防止措置が今年の4月より義務化されます。具体的には、会社としてハラスメントを許さない方針を打ち出すこと、相談窓口の設置、ハラスメントが起きたときの迅速な対応、その原因の解消再発防止策を講じることが挙げられます。

違反した場合には、企業名の公表もあり得ます。罰金や懲役刑に比べて、企業名の公表は、一見すると大したペナルティには思われませんが、ホームページなどに掲載された場合、SNSで拡散し求人募集などに影響を及ぼす可能性があります。

ハラスメントは、防止することはもちろん、万が一起きてしまった後の再発防止策も非常に重要です。事実関係の調査を進め、当事者に事情聴取を行い、

ハラスメントが事実だとするならば、然るべき対応を検討します。

加害者に対して懲戒処分を課すケースも少なからずあり得ると思われますが、その際には、就業規則に懲戒・制裁規定があり、ハラスメントによる処分を規定している必要があります。

また、加害者には弁明の機会を与え「言い分」を聞かなければなりません。

まずは、トップがしっかりとメッセージを発信していくことが何より重要ではないでしょうか。顧問先の会社様であれば、当法人が相談窓口になりますので、お気軽にご相談ください。



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。



KOMACHI労務事務所  
代表 宮崎 秀一郎

宮城県仙台市青葉区二日町13-26 ネオハイツ勾当台606  
TEL 022-707-8965 FAX 022-707-6963



(釣り人・取材・構成 野村太一)

まつたり釣りコラム  
ち ょ い 投 げ  
や つ てみよ う  
か ら

こんにちは。早く暖かい時期にならないかといつも願っている野村です。  
先月は寒さに負けて釣りには行けなかつたので、私の釣りのときの楽しみを「つご」紹介させていただければと思います。

投げ釣りは待ち時間が多く、ぼーっと海を眺めているのも気分転換になりとても好きです。しかし、海を見ているだけだとあじつけがないと感じてしまうことがあります。更に寒いときはだんだん辛くなってきてしまいます。なので、暖かいコーヒーが飲めたら最高だ

など思いますが、途中のコンビニエンスストアで暖かいものを購入しても冷たくなってしまうことを残念に感じました。そこで、「その場でお湯を沸かせば熱いコーヒーが飲めるのでは?」と思い、小型のバーナーを購入しました。これが当たりで、寒い中で熱いコーヒーが飲めるので、体も温まりやる気も漲ります。

家で飲むコーヒーも美味しいですが、寒い中での熱いコーヒーは一段と美味しく感じます。それは、露天風呂のように寒いからこそ気持ちいと同じ感じです。

今月はバーナーとやかんを片手に釣りに行き、冬の魚を釣りに出かけてみたいと思います。



まつたり釣りコラム  
ち ょ い 投 げ  
や つ てみよ う  
か ら

「待ち時間の過ごし方」



東北カレー同盟主催

Sendai Curry Trip スタンプラリー Vol.2  
カレースタンプラリー開催のお知らせ



2022年3月1日。  
仙台市のカレー店舗を中心にスタンプラリーが始まります!  
美味しい個性的なカレーを提供するお店がたくさん集結しました。  
来店スタンプを集めて応募すると抽選で素敵な景品が当たりますので知っているお店にまだ行ったことないお店もこの機会に、ぜひ!まだ見ぬカレーの世界があなたを待っています。

#### 参加店舗

- ①MOTHER PORT COFFEE 東北大病院駅前店 ②カレーhausスマシャーラ ③3FLAVOR CURRY
- ④カレーうどん ふくい家 ⑤スパイシーカレー Halal Hub ⑥CURRY LABORATORY 笑夢 かわまちてらす店
- ⑦主役はスパイス ⑧Kikuchi Curry ⑨紅茶とクラフト酒の店 スパイスcaféタイフーン
- ⑩カレーショップ桜蔵 ⑪スープカレーごほんゆび ⑫れーげんばーげん ⑬NONNkey ...and more

# 肩コリ 腰痛 解消 肋骨運動スト

続編

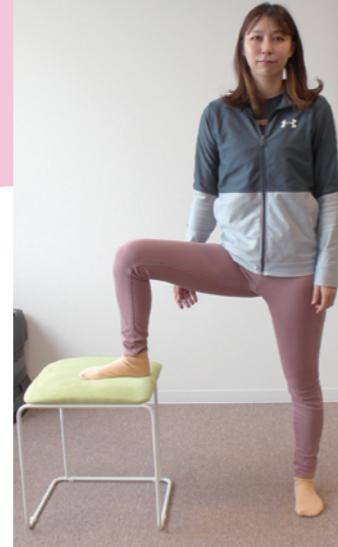
こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。

今回も前回に引き続き立位にて股関節・骨盤と肋骨・背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。ご家庭にある適度な高さの台もしくは椅子を使って行うストレッチになりますのでよろしくお願いします。

# 理学療法士 田口俊哉 監修

# 家でもできる らくらく

## 体感してみましょう



② ①のポジションができたら上半身を真横に倒し、右肩の後面が右膝の内側に触れていくように右腕を下げるながら右足に体重をかけていきましょう。そして徐々に股関節を深く曲げていきましょう。(図を参照)

⑤次は左側のストレッチを同じ手順でゆづくり5回程度行ってみて下さい。(図を参照)

上から見ると  
このようになります。



①初めに家庭にある適度な高さの台もしくは椅子を準備してください。  
次に立位をとり、椅子を右側に設置してください。  
椅子に右足を股関節が30。～45。程度開いた状態でのせます。その際、上からみて足の方向と膝の方向がまっすぐにあること・右股関節が窮屈ではないことを確認してください。

③できるだけ腕は脱力できたら窮屈になる手前までの動きを5回くらい行ってみて下さい  
徐々に深いポジションまでストレッチをしてみましょう。(図を参照)

④ゆっくり①のポジションまで戻していくましょう。

最後にどのくらい動きに変化が出たかを確認するために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ってみてください。体が捻じりやすくなったり、肩が軽く上がるなどの効果が体感できるはずです！

※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る可能性があります。

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:



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

A composite of three photographs of a young woman from the waist up. She is wearing a black short-sleeved polo shirt and pink leggings. In the left photo, she is facing right, showing her profile. In the middle photo, she is facing forward. In the right photo, she is facing left, showing another profile. The background is plain white.

## 検査①

(肩甲骨と背骨・肋骨がしつかり運動して動いているかを見るテスト)



検査②

検査③

②立った状態から前屈してどこまで手が床まで届くかを確認してください。  
③次にしゃがみこみをしていただき、どのくらい深く楽にしゃがめるかを確認してみてください。

# 「靴の話①」

どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。先月号では2回にわたって姿勢について書かせていただきました。

今月号からは、数回にわたって靴の話をしていきたいと思います。かなりマニアックな内容になってくると思いますので、できるだけわかりやすく紹介できればと思っています。（もともとマニアックなコラムなので読んでいる人はいていいけるかな？笑）

靴の話の前に、私の今までの経験のお話をさせていただきます。

私は理学療法士の資格をとつてから、福島県郡山市の総合病院に勤めていました。その後、仙台の整形外科のクリニックでリハビリの仕事をしていましたが、そのときにインソール（靴の中敷）での治療法を教わりました。患者さんの足と動き方に合わせて靴の選び方や履き方の指導、オーダーメイドのインソールを作成し、生活の中やスポーツのときに履いてもらい、痛みや動きの改善、パフォーマンスの改善をしていく治療法です。

世界的に有名なのはドイツ靴でしょうか。ドイツはもともと靴作りが有名なので、靴やインソールも発展しています。

インソールにも様々な種類があり、様々な考え方があります。その頃は、私も様々な研修会に参加し、知識と技術を身につける努力をしていました。

その頃、ランニングもしていた私は、フルマラソンで膝を痛めてしまいました。ランナーに多い、「ランナー膝」という怪我です。そこで、これはチャンスと思い、自分で自分のインソールを作り、ランナー膝の治療を試してみました。自分では作成したインソールで走る修正する繰り返して、結果的に膝の痛みはなくなりました。そのときに、「インソール効果すごいなー！」という感覚もあつたのですが、同時に「いつまでインソール入れておけばいいんだろう？」とも感じました。



## アロマのこころ2月「アロマとリハビリ」

寒さや気圧の変化から、あらゆる不調を感じやすい季節です。まだまだ日照時間が短いので、感情を整える神経伝達物質であるセロトニンや睡眠の質を高めるメラトニンの分泌が不足して、自律神経が乱れやすくなります。また、年末の食べ過ぎや飲み過ぎで腸と肝臓が疲れています。お食事で腸内環境を整え、ゆっくりお風呂に浸かって身体を温め、良い睡眠をとりましょう。今回も、リハビリにアロマを取り入れた例をご紹介します。

【症例】  
80代女性 足の感覚が鈍くなっています。足は皮膚の乾燥、浮腫、静脈炎、冷え、血色不良があります。夜は足が冷たくて眠れないとのお話をあつた。

【実施後】  
皮膚の保湿、身体を温める、血液循環の改善、静脈鬱血・リンパ鬱滞の軽減、自律神経を整える。

運動や歩行訓練前に実施することで、足を動かしやすくする、転びにくくする。アロマを用いてリンパドレナージュ、リフレクソロジー、運動療法を実施する。

【目的】  
植物油で濃度2%に希釈して使用。

・ティートウリー

・クローブ

・レモングラス

・サイプレス

・ジニパー

他

「足が温かくなつた」「感覚が分かるようになった」「動かしやすくなつた」という感想をいただきました。実施後は歩行のふらつきは軽減し、運動意欲の向上がみられました。アロマを実施した日の夜はぐっすり眠ることができ、翌朝はスッキリ起きることができます。ご本人の希望があり、継続して行いました。その結果、皮膚の乾燥は改善し、静脈炎も悪化することなく、ふらつきの回数も減つたそうです。

ただけます。服装状況やご病気の有無を確認した上で、ブレンド内容と濃度を決めています。どんなアロマは安全にご利用いか何%で使用した方が良いかなど迷つている方はお気軽にご相談ください。



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／ペアフットランナー／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。そのときにペ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、ワラーで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ペ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。

■インソールは確かに効果があるけど、結局自分の体は自分でコントロールしないでいいのではないか?』『インソールよりも靴の影響の方が大きいのではないか?』という疑問が湧いてきました。  
そんなことを考えているときに、ペアフットランニング、靴職人、ボディワーカーと出会いました。  
全く靴の話に行けませんでしたね(笑)  
続きはまた次号で!  
それではまた!



タイトル：大崎八幡宮どんと祭

コメント：久しぶりに大崎八幡宮のどんと祭に行ってきました。大崎八幡宮はやっぱり火が大きいですね！

御神火にあたってきました。



タイトル：梅にウグイス(塗り絵)

ニックネーム：あぶとも

コメント：ウグイスの毛並みを上手く塗れたと思います。

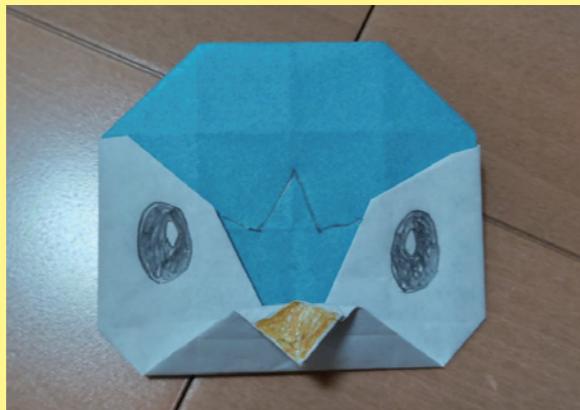


タイトル：竹駒神社

コメント：初詣に行ってきました。岩沼市にある日本三大稻荷のひとつ竹駒神社です。

商売繁盛のご利益があると言われています。

みんなの  
写真館



タイトル：折り紙ポッチャマ ニックネーム：あぶとも  
コメント：ペンフレンドに送るために作りました。工程では、折り筋を沢山つける必要がありましたが、難易度としては、普通程度だと思います。



Minna  
no  
Shashinkan



みんなの  
写真館



タイトル：ユアスタ

ニックネーム：ニケ

コメント：サッカーの競技場『ユアテックスタジアム仙台』  
去年はあまり観に行けなかったので、今年はもっとたくさん  
観に行きたいです。

## 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

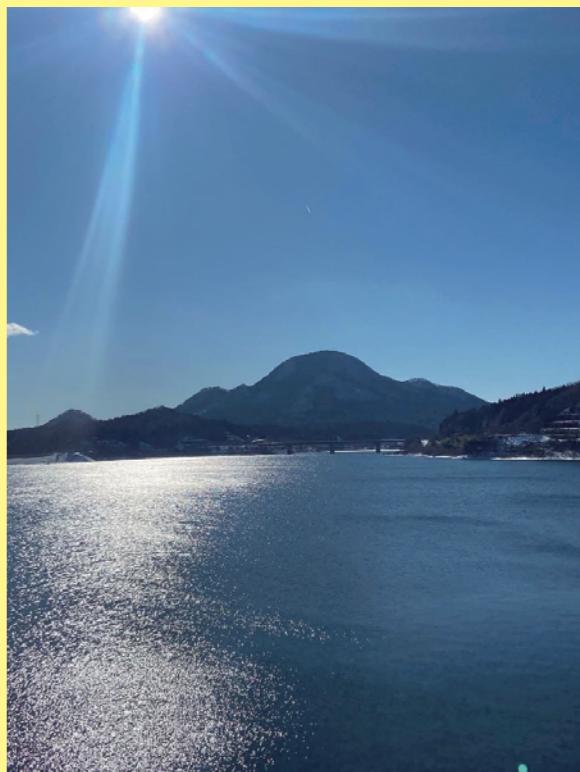
メールに画像を添付して送ってください。  
ニックネーム・写真のタイトル・コメントが  
ございましたら、メール本文にてお知らせ  
ください。お待ちしています!

Minna  
no  
Shashinkan

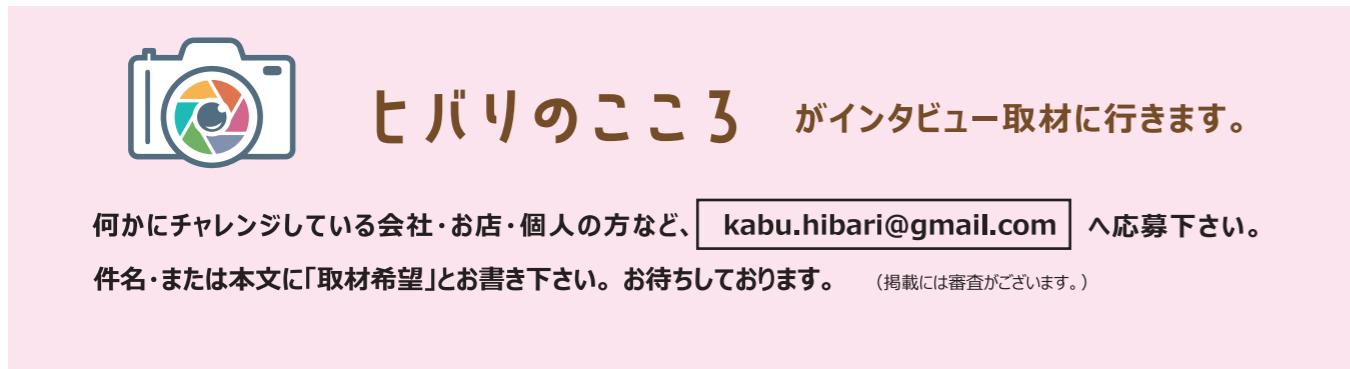


タイトル：七ツ森 ニックネーム：

コメント：七ツ森に行きました。仙台市から車で30分の里山です。7つある山頂巡るコースを1日で踏破  
する七薬師掛けという信仰が残っており、達成するとご利益があると言われています。



**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** がインタビュー取材に行きます。

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。

**ひばり訪問看護ステーション**

〒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/>



**宮城野サテライト** (ひばり訪問看護ステーション)

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷 2-8-1 プラザビル 89 号  
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016 <https://hibari-nurse.com/>



**リハナースステーション古川**

〒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/>

