

# 地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2022.9  
Vol.21

## Contents

- ローズガーデン
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て
- インプロコラム
- 鳴子福祉用具
- テラコ体操
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館











織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

## 青木シヤナ

『誰かに甘えても良いと思えるまで』

重度発達障害の息子と織細さん子育てのシヤナママです！  
長い夏休み、どんなご家族もお疲れさまでした。ほっと一息つきながら夏を思い返すと、休日は沢山の方に親子で関わってもらえる時間となりました。仕事と子育て、息つく暇を自分で作り出さなければならぬ毎日。今年の夏はお天気も不安定で息子も不安定な気持ちを自宅でリセットする時間も多くなりました。  
正直！わが子でもグッタリする場面は沢山ある！！母も人間ですから不機嫌な空気感で心が重くなるのは事実、楽しい気分にはなりませんね。  
『一人で！私が何とか！甘えてはいけない！』そんな気持ちの時代の私も長い時間共に過ごしましたが、今はなぜあんなに意固地な私がいたのだろうと考えています。  
息子も沢山の方に関わり成長出来たり、経験を積んでいる事も多くあるんですね。

家族以外の言葉、やりとりに反応して気持ちを単語でも伝えてくれる息子を眺めていると、今はこうして周りより自然なやりとりが出来るまでに成長できた息子が誇らしくもあります。

勿論、重度発達障害の壁を大きく感じる場面やまだまだ手も時間もかかる場面に心が折れる日もあるんですよ。でも、1人より沢山の力と支えを感じながらの子育ても良いものだと感じられる時間も、ゆっくりと母にも増えてきました。母もまた、まだまだ人として成長中で勉強中ですね！誰かがいて私は『人』としての経験が出来ているのですね。いつもありがとう、関わってくださるみんなに感謝がいっぱいです。



インスタはこちらから

## インプロコラム

# 『人生は即興だ』

山本力  
吉川千恵子

インプロとは「improvisation」の略で「即興で何かをする」という意味があり、音楽やダンス、演劇などの表現方法の手段として用いられています。特に演劇の世界では、台本を用いずに即興で物語を創造する「即興芝居」という意味で使っています。また、パフォーマンスとしてだけではなく、俳優たちのチームワークや表現力を伸ばすためのトレーニングとしても「インプロ」が行われています。

私は東北でインプロを提供しています。学校や児童館で子どもや親子向けのワークショップを行っています。また、教職員向けの勉強会や職員研修などで、コミュニケーション能力向上やアクティブラーニングに向けてのワークショップも開催しています。さらに、企業・団体のチームビルディングや人材育成向けのワークショップ、子育て支援や地域づくりなど、子どもから高齢者まで年齢を問わず、幅広く活動しています。

今回は箸を使ったコミュニケーションゲームをご紹介します。まず二人組をつくり、それぞれの指と指でお箸を支えます。その箸を、一人で協力して上や下に動かしたり、横や縦にしたりして、自由に動かします。このとき、どう動かすかなど相談しないでやってみましょう。それでは、みなさんでチャレンジしてみてください。

どうですか？楽しかったですか？

箸を落とさないように、がんばって動かしていませんでしたか？

実は、箸を落としてはいけない、とは書いていません。落としてもいいんです。

極端な話ですが、箸を動かさなければ安定しているのに、落とすこともありません。

逆に、たくさん動かそうとすれば不安定になり、落とすしてしまいます。

落としてしまうことがいけないことと感じる人もいるかもしれませんが、難しいことにチャレンジすれば失敗はつきものです。失敗は成功のもとと言いますが、落とさないように気をつけるよりも、落としても何度も何度もチャレンジすることがポイントです。そうすると、だんだんと箸を落とすことが楽しくなってきました。慣れてくると、フォークダンスのようにぐるぐる回すこともできるようになります。ぜひ、箸を何度も落としながらチャレンジしてみてください。

\*車いすなど座ったままでも、立って移動しながらでもできます。

\*また、指だけではなく、手のひらなどを使ってもできます。

\*3人以上の大人数でもチャレンジできます。



# しっぽのきもち

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。

今回は、最近多く保護されている仔猫たちをご紹介します！

以前もお話しましたが、最近は仔猫の保護がとても多くなっています。

保護された仔猫たちはだいたい風邪をひいていて、目がグシグシになっていたり、くしゃみが出ていたり、体調を崩している子が多いです。本当に小さい仔猫になると、2〜3時間おきにミルクをあげなければいけないので、私の仲間の猫ボランティアの皆さんも寝る間も惜しんでお世話をしています。



仔猫にミルクをあげる専門のボランティアを『ミルクボランティア』と言います。

もし、『ミルクボランティア』やってみたいという方がいればお声掛けください！

仔猫は体調を崩しやすく、動物病院にも連れて行かなければいけないこともあり、なかなか大変ですが、とても可愛いので癒されますよ。お仕事されてなくて、家にいることが多い方にはおすすめです。ご連絡はインスタのDMでどうぞ！

## 9月のほごねご譲渡会のご案内

日時：2022年9月17日（土）12:00〜15:00

場所：ダイシン柳生店（店内で開催します）

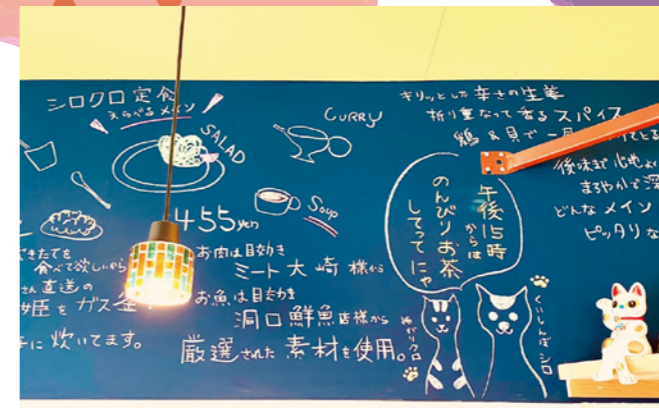
※開催の方向で進めていますが、会場の都合で中止になる可能性もあります。

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

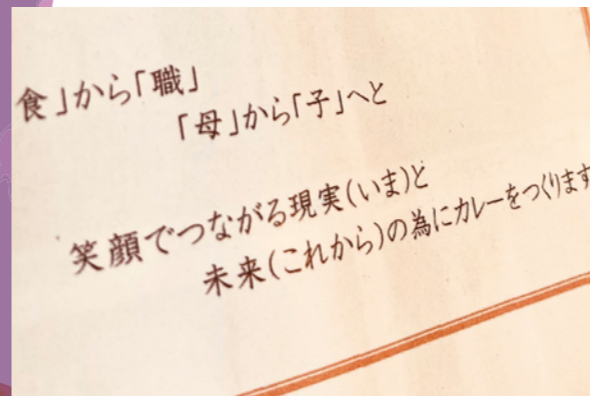


YUGGMOYAN



シロクロ食堂はいつも穏やかな空気が流れるお店。清塚さんの作る料理は、食べてくれる人に寄り添うような、丁寧で優しい料理。心が少し元気になれる料理です。

仙台市太白区にある『シロクロ食堂』。ここは住宅地の中に佇む隠れ家のような、なんとも温かみのあるお店です。このお店のオーナーシエフの清塚愛さん。スパイスカレーが流行りつつある昨今にとらわれず、昔から日本人に馴染み深い欧風カレーをずっと作り続けてきました。お店のメニューはカレーのみならず、お惣菜からコース料理まで幅広い料理を提供しています。



愛さんのカレー作りの結晶ともいえるきカレー味噌。『カレーより愛をこめて』じゅくじゅくと時間をかけて作られたカレー味噌は和・洋・中どのジャンルの料理にも馴染み、無限のアレンジが可能。唯一無二の万能カレーペーストです。

シロクロ食堂のロゴデザインにもなった看板猫のシロとクロ。食いしん坊なシロと少し怖がりなクロ。運が良ければお店で出逢えるかも。



## 『スリフレ加藤の勝手にカレー屋紹介』



お店の情報とカレー味噌の詳しい紹介はコチラのQRコードから！

シロクロ食堂 宮城県仙台市太白区緑ヶ丘2-22-17

Tel.022-797-9562 現在ご予約制でカレーランチ営業中



GINGERCURRY.AI



# お家で簡単ストレッチ

体感してみましょう

こんにちは！テラコPRの阿部です。前回のストレッチはどうでしたか？  
痛みのない範囲でやってみてくださいね！  
これからも気軽にできる運動を紹介していきますので  
どうぞ、よろしくお願ひします！  
今回は、椅子に座ったままできる、おしりのストレッチ方法を紹介しま  
す。椅子に座っているタイミングで、簡単にできますよ！

①椅子に座ります。



検査①

②右足を左足の膝の上のせ、あぐらをかくようにします。



検査②



検査③

③右足を胸を近づけていくように、身体を前にゆっくりと倒していきま。身体が前に倒れてくると、右のおしりが伸びてきます。背筋が伸びていることがポイントです。



注意!

背中が丸まり、猫背にならないようにしましょう。



Excise



ストレッチを行うときは、  
息は止めないように！  
自然な呼吸を心がけましょう！

Excise

## テラコPR

医療機関である訪問看護ステーションが、地域の方々が気軽に運動できる場所を！とできたフィットネスクラブです。運動の内容は、理学療法士が監修しております。関節に負担がかかりにくい、身体に優しい運動をしています。腰痛のある方、人工関節の方など、様々な方にご利用いただいておりますので、身体のお悩みがある方も、お気軽にご相談ください。

料金は、1回30分で500円となっております。  
お得な回数券のご用意もあります。  
ぜひ、お気軽にお問い合わせください！





# WHILL Model C2 (WHILL株式会社)



- 次世代型電動車椅子 ■連続走行距離:18km(1充電) ■充電時間:5時間ほど(家庭用コンセント)
- 速度:1.0~6.0km/hまで変更可能 ■小回り:76cmのスペースで回転可能 ■シート下収納あり:20L
- 4stepで簡単に分解可能のため持ち運びに便利 ※電動車椅子は歩行者と同じ扱いになります。



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  
 ◀ホームページQR

【鳴子福祉用具から一言】  
 こちらの電動車椅子は今までにはない、コンパクトでスタイリッシュな車椅子となっています。前輪がオムニホイールという特殊な形状をしていて、このタイヤの効果もあり最小回転半径が76cmと小回りがきく設計となっています。(一般的な車椅子は145cm) 足置きになっているステップの上にも倒れない設計になっているため、安心です。加速が良く運転した感じは良いのですが、スピードが速いため若い方向けかもしれません。オプションでベルトもつけると安心かと思えます。鳴子福祉用具では試乗もできますので、お気軽にご相談ください。

【リハビリスタッフから一言】  
 実際に試乗させていただくと、加速が良く、勢いよくスタートする感覚があります。一般的な電動車椅子より、背もたれが低く座面の奥行きが短いため、少し不安な感覚がありますが、ベルトがあれば安心かと思えます。小回りについては本当に優秀で、その場で回転するような動きが可能です。これは今までにはない動きなので驚きました。電動車椅子の選択は少しハードルが高いイメージですが、WHILLは手軽に乗れるというイメージを持ちました。最新モデルはスマホでも操作できるそうです！

## アロマのこころ9月 「季節の変わり目にはユーカリ精油」

暑さが落ち着いたと思うと、あつという間に空気が乾燥する季節となりました。皮膚の乾燥によるアレルギー症状や粘膜の乾燥による鼻や喉の不調を感じやすくなります。この季節は免疫力を高めるために腸の働きを良くすることが大切です。食事としては、発酵食品や食物繊維が多い食品を取り入れてみましょう！アロマにも、免疫力を高める・腸の蠕動運動を促進させる作用が期待できます。「ちよつといつもと違うかも」という早い段階で予防的に使用することをオススメします。

今月のアロマは「ユーカリ」です。ラベンダーと同様に、ユーカリも数種類あり、名前が違えば作用もそれぞれ異なります。こちらでは3種類をご紹介します！ ※印は禁忌事項があるアロマ

- 1)ユーカリ・グロブルス(※)  
 抗菌作用があり、鼻水や痰などの粘膜の炎症を鎮めたり、呼吸器系の感染症に良い作用が期待できます。頭がスッキリするようなツーンとした香りです。
- 2)ユーカリ・ラディアタ  
 抗菌・抗ウイルス作用があり、咳を鎮めたり、粘膜に関与する免疫の働きを助ける作用が期待できます。ユーカリ類の中でも刺激が少なく禁忌事項もない、使いやすい精油です。
- 3)ユーカリ・レモン  
 蚊を避ける作用だけではなく、関節や筋肉の炎症を鎮める作用が期待できます。名前の通り、レモンのような爽やかな香りです。

知っている・使ったことがある「ユーカリ」はありましたか？ユーカリ・レモンは他の種類とは香りも作用も大きく異なります。このように名前が違えば作用も違うので、販売されているアロマが「ユーカリ」としか表記がなければどのような作用を持つかわかりません。ご購入時の悩みやアロマの持つ作用のご相談は、下記のホームページまたはメールアドレスよりご連絡ください。アロマのこころを読んでくださる皆様、気軽に安全にアロマを使うことで心身ともに元気になるお手伝いができると嬉しいですよ。



pt.aroma.ns@gmail.com



# 『ハダシ活動のすすめ』

ども！ナチュラルランナーのヒロシです。  
今回は『ハダシ活動のすすめ』ということで、心と身体のためにハダシ活動の方法について紹介します。

## 1 テニスボール踏み

ハダシで硬式テニスボールを踏みます。足の裏の真ん中や外側、土踏まずの部分など、いろいろな部分で踏むことで、足の筋肉の硬さをほぐしたり、足の裏の使っていない部位に感覚を入れることができます。余計な力が入らなくなるので、足が地面につき感覚が出てきて、バランスが良くなりますよ。



## 2 足指の運動

足の指で「グー・チョコキ・パー」をします。

他にも「親指と小指だけ地面につける」「親指だけ地面から離す」「親指以外を地面から離す」など、足の指でいろいろな動きをします。

靴を履いていると足の指を使う機会が少なくなるので、毎日運動をしてしっかり足の指を動かしましょう！



## 3 アーシング・ガレ活

アーシングとは、ハダシで土や砂浜、芝生などに立ち、体に溜まった電気を地面に流すことを言います。またまた科学的根拠に乏しい分野ですが、心身の健康効果があるという話も多いです。確かに開放感や気持ちよさはありますよ！  
ガレ活とは、大きい石や小さい石がゴロゴロしている、いわゆる「ガレ場」をハダシで歩くことを言います。これはアーシングとは違って、足の裏に刺激を入れて、足の感覚を活発にさせる効果があります。ただ、かなり上級者向けです笑



# ハダシ活動

第21回

# ハダシ活動

## おすすめトレイル番外編 『アドバンスイベント開催しました！』

ども！ナチュラルランナーのヒロシです。先日、以前から開催したいと考えていたトレイルイベントを開催することができたので、紹介したいと思います！イベントテーマとしては『トレイルをもっと身近に』ということで、繋がりのある相談員の方から「トレイルに興味がある」という方々を紹介していただいたので、皆さんで夏の栗駒山へ行ってきました。

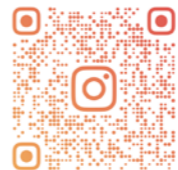
参加してくださった方たちは、生活の中で苦手を抱えている方や生きづらさを感じている方、その方たちを支援している方々です。



トレランと言っても常に走っているわけではなく、気持ちよく走りた  
いと思ったら走ればいいし、走らないでゆっくり自然を楽しみたいと  
思ったら歩けばいいし、みんな自由です！

『山はみんなの心を開放してくれます！』(アドバイザーの言葉笑)  
初めて知り合った方ばかりでしたが、全く違和感なく、みんな楽しんで  
くれていました。苦手があったり、生きづらさを感じていたり、みんな  
それぞれ悩みを抱えています。と、りあえず山に行ってみるといいで  
すよ！自然が何かヒントをくれます！

また開催する予定なので、参加希望者はお声掛けください！



HIRO TAKAHASHI

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/ペアフィットランナー/ポディワーカー/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。そのときにペアフィットランニング、ナ  
チュラルランニングの考え方に会い、自分の身体の動き方で、ランニング時の身  
体への負荷や痛みが変化する経験し、追求していくようになる。  
現在では、ワラージで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ィットランニングクラブ  
(SBRC)を運営、ポディワーカーとして身体の使い方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。





タイトル：三本木のひまわり ニックネーム：ミッキー コメント：初めて見に行きました!ひまわりがいっぱい咲いてました!



タイトル：夏休みの思い出 ニックネーム：チャッピー  
コメント：今年も娘と楽しい時間を過ごしました。子供の発想には驚くこともありますがいつも笑わせて貰っています!!



タイトル：ほのぼの ニックネーム：ニケ  
コメント：加美町にほのぼのファミリーがいらっしゃいました。  
かわいくて一匹連れて帰りたかったです。

# 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・ところが温まる写真  
などなど、お待ちしております♥

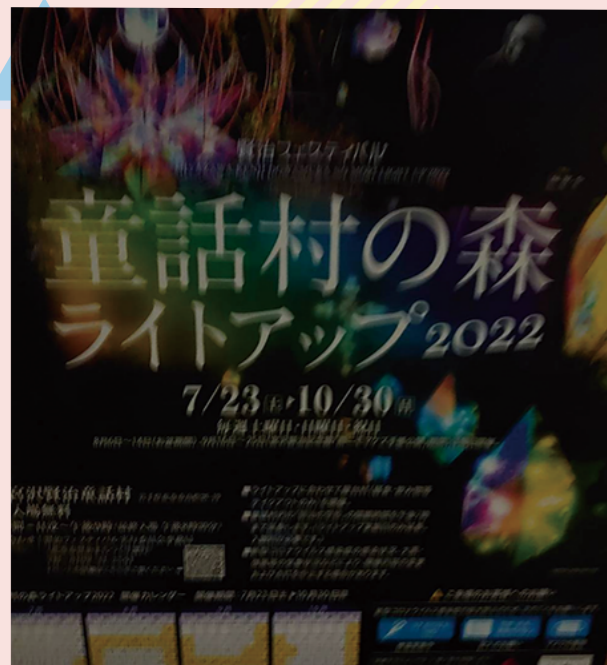
[kabu.hibari28@gmail.com](mailto:kabu.hibari28@gmail.com)

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!

みんなの  
写真館



Minna  
no  
Shashinkan



タイトル：童話村の森ライトアップ ニックネーム：junya コメント：岩手県の花巻で開催されています。



タイトル：ニツ森 ニックネーム：つくい  
コメント：宮城と山形の県境、尾花沢にある山です。里山ですが整備が行き届いており、男女に例えた2つの山頂からの景色を楽しむことができます。



# ヒバリのこころ

発行元

よりそう ひばり  
株式会社ひばり



## 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

## 太白サテライト（ひばり訪問看護ステーション）

〒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

## 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/>



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、[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。）