

地域包括ケア・フリーペーパー

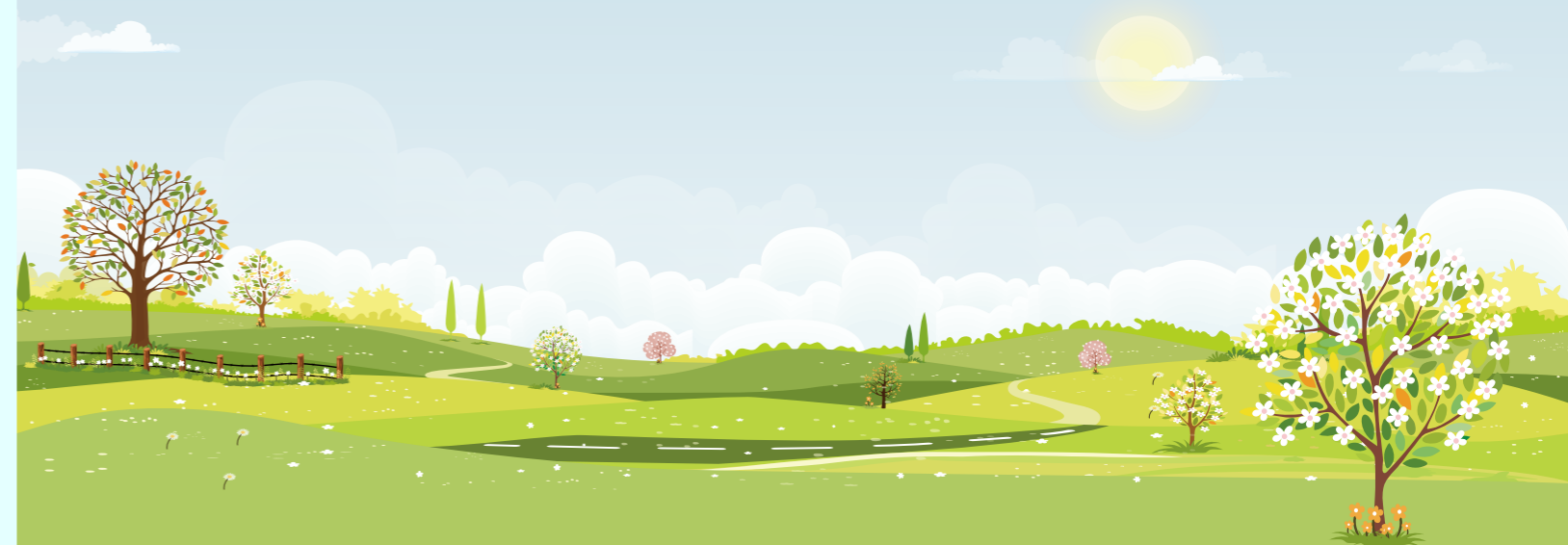
ヒバリのこころ



2023.3
Vol.27

Contents

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





暮らしに花を
いけばな池坊
平間香代子(翠香)様

【いけばなへの思い】

現代において「いけばな」は、多くの流派を越えて多種多様な姿を見せていますが、私の教室では「暮らしの花」を重視しています。「いけばな」は、物言わぬ植物達が、いけた人の想いを見る人に伝えてくれます。「お疲れさま」「ありがとう」「いらっしやいませ」・・・花の力、植物の力を借りて、日々の暮らしの中に「いけばな」があることを願っています。



【いけばな・教室の魅力】

お家の中に花があると気持ちが豊かになると思います。私は昔、OLをしていた頃に仕事が忙しくて、作品をほったらかしにしてしまった時があって、水が臭ってしまったり、枯れて花びらが落ちてしまったりした時に、「今、気持ちの余裕がないんだ」というのを教えてもらった経験があります。暮らしの中に花があるといろいろなことに気付かせてくれます。

教室に来る方には、いけばな以外に何かを求めている方もいらっしゃると思います。毎日ハードな仕事で自宅と会社の往復のところに、教室に寄って、全く違う職種の方々とお話ししたり、花に向き合う時間が皆さんの心を癒しているのだと思います。



【いけばな教室情報】

- 住所：仙台市青葉区昭和町3-15ネオプラザ北仙台417号室 (JR・地下鉄北仙台駅から徒歩5分)
- 利用方法：毎月3回まで予定を合わせて実施
- 営業時間：月、木、土、日のお好きな時間で調整 (夜も可能)
- 準備物：花鉢、花包み(教室にて購入・貸出可能)
- 内容：季節に合わせたいけばな、クリスマスリース制作など
- 参加者の年齢層：小学生～高齢の方まで幅広く参加
- 連絡方法：TEL.090-8617-6352 LINEでもお問い合わせ可能





インプロコラム 『人生は即興だ』

インプロ仙台 代表 山本カ(りっきー) 吉川千恵子

こんにちは。今年こそはプールで泳いでお腹を引っ込めるぞ!と心に決めてまだ行動できていない、インプロ仙台的りっきーです。

先日、わたりキッズわくわくプロジェクトの親子のみなさんと、台本のない即興芝居のライブに挑戦しました!ライブに向けて2か月ほど一緒に練習をして本番に臨みました。最初はお母さんの後ろに隠れていた子どもたちが、だんだんと1人で堂々と舞台の上に立つことができるようになり、成長を感じられるライブとなりました。

台本のあるお芝居では、決められたセリフや動きを反復練習しますが、即興芝居は台本がありません。でも、台本がないからといって練習をしなくてもいい、というわけでもありません。

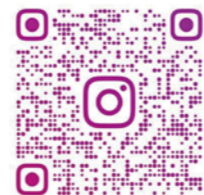
野球選手が走ったり、キャッチボールをしたり、素振りの練習するように、即興だからこそ、どんな状況にも対応できるように練習が必要なんです。日常生活でのコミュニケーションも、即興芝居と同じで台本はありません。相手が何をどう話してくるかなんて分かりませんよね。インプロのエクササイズをすると、コミュニケーションが苦手な方でも、少しずつ自信が持てるようになる効果が期待されます。私たちが大切にしていることは、「失敗」しないように練習するのではなく、「失敗」しても大丈夫なように練習していくことです。相手や自分の「失敗」を許したり、周りにフォローしてもらえる環境があると素敵ですよ。インプロコラムでは今後も簡単なエクササイズを紹介していく予定です。お楽しみに!

【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、演劇などのパフォーマンスとしてだけでなく、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利用されています。

『失敗しても…もうっかい!』

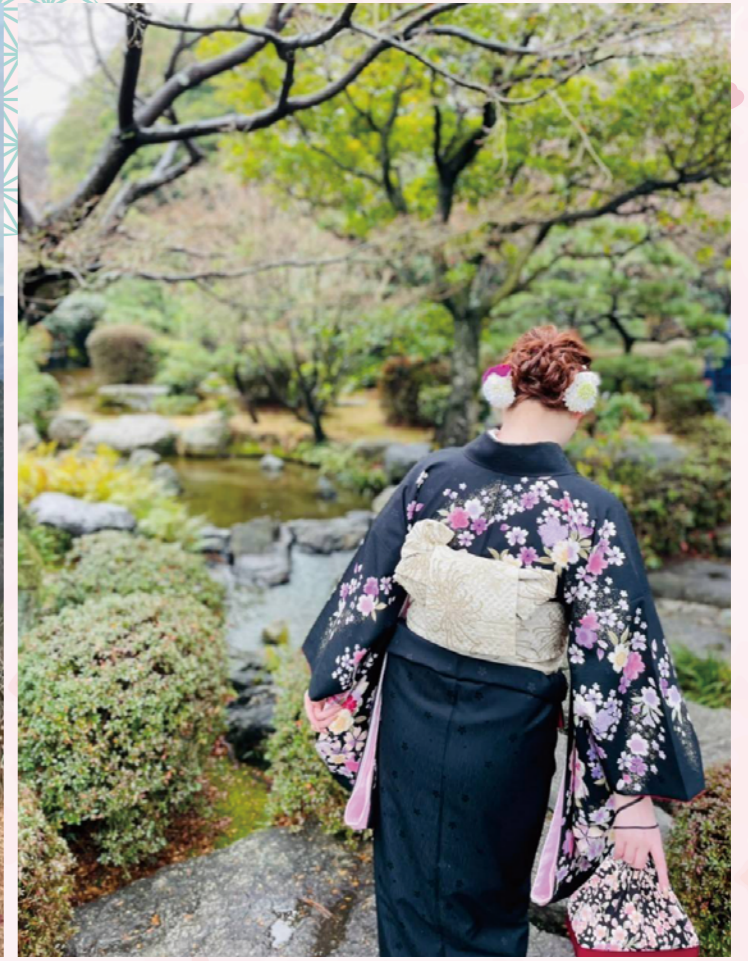
失敗を恐れずに何度も挑戦することの大切さを伝える活動をしている『インプロ仙台』の詳しい情報はコチラから!



インプロ仙台インスタ



インプロ仙台HP



織細さんと重度発達障害くんの多様性子育て

青木シャナ

『娘の成人、姉弟からの言葉』

先日、娘が成人をいたしました。重度発達障害の息子を共に応援してくれた、長年支えてくれた娘です。支えなければならなかった状況やその選択しかなかった可能性もあります。小さな頃から娘との時間も大切にしてきました。少ない時間の中でも母として最大限関わりを作りたいかった。

成人のお祝いは娘が行きたがっていた高千穂への旅行!2泊3日の中でこんな会話がありました。

初日の夕飯時、私が娘に聞いた一言。「何時に夕飯にしようか?娘の食べたい時間に合わせるよ」と。娘からは「初めて聞かれたかも?!」と。

普段の些細な事すら息子中心、生活時間は決まったルーティン。ノープラン、予定変更は経験したくても普段ありませんからね。嬉しそうな笑顔で「私が決めていいんだねって」伝えてくれた娘、この旅はあなたの為の旅だから好きに決めて楽しもうと話しました。

沢山の我慢の多い姉弟問題ですが、その時出来る精一杯を伝えたい。あの時出来なかった事を今からでも共に楽しみたい。素直にごめんねって話せる母で、人でありたい。娘がいてくれたからチャレンジできる事があった!息子がいてくれるから感じられる見える世界があった。どちらが欠けても今の母はなかったと思います。ありがたいものですね。



インスタは
こちらから

アロマのこころ3月「寒暖差アレルギーとアロマ」

気温が少し暖かくなってきました。早い方は、花粉症などのアレルギー症状も出ています。花粉症でも風邪でもないのに鼻づまり、頭痛、肌のかゆみなどを感じる人は、寒暖差アレルギーの影響かもしれません。自律神経を整えることで、症状を軽減していきましょう。



<プチグレン>

自律神経を整える、興奮を抑える、炎症をしずめる、神経のバランスを回復させる作用が期待できる。香りを嗅ぐだけでも、精神を落ち着かせる作用が強い。

ミカン科の葉から抽出されたアロマ。柑橘系に少し苦味が入ったような香り。

<バジル>

自律神経を整える、筋肉の痙攣・痛みをやわらげる、消化を促す作用が期待できる。

スーッとした香りは、気持ちをスッキリさせてくれる。

※子供・高齢者、肌の弱い方は使用に注意する。

<カモマイル・ジャーマン>

炎症をしずめる、かゆみをやわらげる、アレルギー反応をやわらげる作用が期待できる。

アトピー性皮膚炎やアレルギー性皮膚炎にオススメ。濃いブルーのアロマ。

※キク科の植物のため、ブタクサアレルギーの方は注意する。

これらのアロマをオイルやクリーム、ジェルに混ぜて皮膚に塗布することで、ご紹介した作用が期待できます。

わたしの家族も、ちょうど寒暖差アレルギーで肌の乾燥とかゆみ、赤みがありました。かゆくて、無意識にかきむしってしまったり、かゆくて眠れないという状態でした。アロマクリームを作って塗ったところ、かゆみも赤みもおさまりました！

アロマ選びについてのお悩みはご相談ください。



澁谷 希望 (しぶや のぞみ)

理学療法士、糖尿病療養指導士、NARDアロマアドバイザー
医療・介護と自分と家族のためのアロマセラピーを提供しています。

pt.aroma.ns@gmail.com

<https://aromareha.mystrikingly.com/>



鳴子福祉用具店 byケアトラスト 移乗サポートロボット『Hug』

株式会社FUJI



【鳴子福祉用具から一言】

介護の際のベッド～車椅子間の移乗やトイレ介助時の立位保持の際に使用する、移乗サポートロボットです。麻痺などで足に力が入らない方や、体が大きく一人での介助が難しい方を電動で立ち上がらせることができます。施設での利用だけではなく、ご自宅でも介護保険でレンタル可能な商品なので、興味がある方お問い合わせください。

【リハビリスタッフから一言】

介助する側、される側どちらも試してみました。クッションにもたれかかるだけで、膝が折れることもないので、安心して介助を受けることができます。脱力してみましたが、しっかり支えられる感じがあります。電動なので、介助者も楽です。しかし、上半身が抜けてしまいそうな感覚があるので、サポートするベルトがあるとさらに安心できると思います。利用するときは少し注意が必要かもしれません。

詳しい使用感はひばりブログで紹介しています。
こちらのQRコードからどうぞ！



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

しっぽのきもち

仙台保護猫クラウドファンディングスタート!

私が尊敬するボランティアのゴンママさん(佐藤美紀さん)が代表として活動している団体『愛すべき野良猫の会』が仙台の保護猫のためにクラウドファンディングを行います! ぜひご協力をお願いいたします! 詳細はQRコードからどうぞ!



目標金額 **370万円** 2023年 **04月27日(木)** まで

愛すべき野良猫の会がクラウドファンディング挑戦中/
**仙台市で保護した猫たちに
 十分な医療費を届けたい**



インターネット上でのお手続きが難しい場合は、愛すべき野良猫の会(次未)まで直接ご連絡ください。
 EMAIL: tsugimatsuhiroko@gmail.com

<https://readyfor.jp/projects/aisubekinoranekonokai>



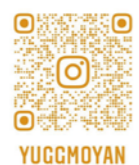
愛すべき野良猫の会 レディーフォー

3月のほごねこ譲渡会のご案内

2023年3月18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



猫バンバンにご協力をお願いします!



スリフレ加藤の勝手にカレー屋紹介
『うえまつ調剤薬局』



体感してみましょ

薬の他にスパイス類を取り扱う珍しい調剤薬局さん。仙台のカレー屋さん御用達のお店です。スパイスはお馴染みのものから一般的に見られないマニアックなものまで。業務用の量からご家庭で使いやすい量まで小売販売もしております。

スパイス以外にも南アジアの米や豆、調味料などが売られており、見ているだけで楽しいです。丁寧な説明もして貰えるので、スパイスからカレーを作りたい方にオススメなお店です。



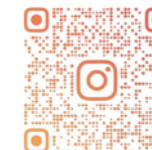
【店舗情報】

店舗名: うえまつ調剤薬局
 住所: 宮城県名取市植松1丁目1-21
 TEL: 022-383-8210
 営業時間等お店の詳細はコチラから!



@UEMATSUPHARM

スリフレ加藤の
 3 Flavor Curryは
 コチラから!



お家で簡単ストレッチ



こんにちは！
テラコ中山台店の阿部です。

私は寒がりなので、少しずつ春が
近づいてくるのが楽しみです♪

今回は首のストレッチをご紹介します。
首は神経が集まっているデリケートな部分のため、
痛みのかんじない程度に優しくおこなってくださいね♪

1



右手を左のこめかみに置きます。
右側に軽く倒します。
下している左手を身体から離すとさらに伸びます。

2



右手を左耳の後ろに置きます。
あごを引くように、あたまを斜め前に倒します。
下している左手を後ろの方に引くと、さらに伸びます。

3



最後は首をゆっくり回しましょう。
反対の側もストレッチしてみてくださいね♪
優しく行うのがポイントです！

無理のない範囲で
頑張りすぎず、
やってみてくださいね♪



Excise

ストレッチを行うときは息を止めないように！
自然な呼吸を心がけましょう！
痛みが出ない範囲でやりましょう！



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♪



TEL. 0120-105-660



ハシルビト

第27回

『いわきサンシャインマラソン結果は…』

2月26日(日)にいわきサンシャインマラソン走ってきました！
結果は…『4時間24分51秒』でした！



目標にしていた、サブ4(4時間切り)は達成できませんでした。残念…。
今回は30km地点あたりで、右ハムストが攣ってしまい、その後両太ももが攣ってしまい、ペースダウンでした。スタート直後に久しぶりのマラソン大会でテンションが上がってしまい、ハイペースになってしまったことや、水分補給などが全く上手くいかなかったことが原因でした。
でも、久しぶりに参加したフルマラソンは、ランニング仲間にも会えたり、たくさんのランナーの方たちと一緒に走れてとても楽しかったです！
筋肉痛はひどいですが、怪我はしなかったです。
やっぱりランニングはいいですね！
次はまだ検討中です！
一緒にマラソン大会走りたい方募集中です！

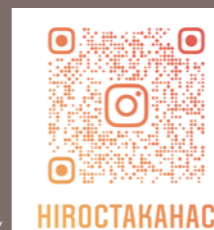


「これができるようになりたい」という皆さんの思いを大切にしています。
皆さんの努力が実を結びお手伝いができるように、一歩一歩目標に向かってよりそっていきたいと思います。



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/理学療法士



HIROCTAKAHAC



タイトル：保護猫とひらめちゃん ニックネーム：yuggmoyan コメント:かわいいちまき、ひらめちゃん、すず



タイトル：ご利用者様作品



タイトル：ほごね譲渡会 ニックネーム：yuggmoyan
コメント：こちらの譲渡会は野菜も売っています(笑)ダイシン柳生店で毎月第3土曜日に開催中!



タイトル：麻辣刀削麺 ニックネーム：ティー
コメント：知る人ぞ知る大河原町の西安刀削麺の麻辣刀削麺です。小辛と中辛のジャンプが激しいですがとっても美味しいです！
お店の雰囲気も最高です(笑)行ってからの楽しみ!

みんなの 写真館

このコーナーにのりた方、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

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！



Minna
no
Shashinkan

みんなの
写真館



タイトル：雨の治山の森 ニックネーム：つくい
コメント：普段は散歩する人やランナーで賑わう治山の森も雨の日は静かです。思索に耽りたい人にはオススメです笑

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 LINE 公式アカウント

・求人への相談や応募も
LINEで完結！！

・ヒバリのこころ最新号も
LINEから発信

@002haqku
うれしい情報をLINEでお届け！



友だち登録
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・個人の方などが対象です。

ひばり訪問看護ステーション

公式 LINE

(オススメ)

または

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。)

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/>



ひばり訪問看護ステーション宮城野

〒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

ひばり訪問看護ステーション太白

〒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

ひばり訪問看護ステーション大崎

〒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/>

