

地域包括ケア・フリーペーパー

# ヒバリのこころ



2023.4  
Vol.28

## Contents

- マックススペース&ステーション
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性子育て
- 鳴子福祉用具
- いけばな池坊
- 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







こども学習塾

## マックススペース&ステーション

新山明美様

Q: マックススペース&ステーションについて教えてください。

A: 美しい日本語をたくさん学んで心を育て、瞑想を取り入れた独自のカリキュラムを導入して幼児期に最良のプログラムを提供しています。最初は英会話教室から始めたのですが、今は、幼児～小学低学年向けの教育の基盤を作る「才能発達くらぶ®」、創設してから34年のキャリアがある「英語教室」、忍耐力・持続力・想像力が身につく国語算数の総合クラス「きゃぷてん」を開講しています。

Q: 始めたきっかけを教えてください。

A: もともと外資系の会社で働いていて、英語は日常的に仕事で話していました。これからの時代は、仕事で英語が話せた方が自身のキャリアアップに繋がるので、幼児期から楽しみながら学べる英語教室を立ち上げました。数年前より学びの前の発達の土台作りも組み込むようにしています。



Q: こどもの成長で大切なところは?

A: 必要な栄養をしっかりとれているかというところです。脳や体の発達にはまず栄養が大切です。栄養と運動のバランスが良いと左右の脳もバランスよく発達してくれます。最近、神経発達症のお子さんが増えています。保護者の皆様の理解に差がありますが、これらは殆どは病気ではないので生き辛さのある根っこを探り育み直せばかなり改善します。日常生活の見直し、多くの皆さんが便利な手段として利用しているデジタルデトックスを実践することをおすすめします。実際、脳の発達にかなり影響しておりますので小さなお子さんを育てている保護者の皆様には是非とも取り組んでいただきたいことのひとつです。



Q: 今後の展望は?

A: 普通の学習塾ではご両親の思っているニーズには応えられないと実感していますので、教科学習の場だけではなく、学習以前のお子様方の体と心の育み方を保護者の皆様にも学んで頂く機会を提供して、バランスのとれた人を育てることができる場を提供していこうと思っております。また、お子さんの発達で悩みを抱えているお母さま向けの神経発達症改善サポートプログラムもスタートします。当教室は、15歳で卒業となりますがその後はセブ島での自分探しのキャンプや20代の若者が企画運営している自己啓発のワークショップの運営サポート、保護者向けのリフレッシュ講座等家族全員が元気に生活していくためのノウハウをイベントを通じて体験して頂けるような場を運営して参ります。

Q: 地域の皆様へメッセージをお願いします。

A: 地域の皆様と一緒に、この土地に長く住んでいて良かったなと思える場所にしていきたいです。若い時はいろいろな場所で仕事をしたり、経験値を積んでくることもあると思います。年を重ねてから地元に戻ったときに、この街に生まれて幼少期を育てて良かったなって思えるような心のふるさとを作っていきたいと思っています。



【マックススペース&ステーション店舗情報】

<古川教室>

■住所: 宮城県大崎市古川駅東1丁目1-21

<加美教室>

■住所: 宮城県加美郡加美町字町裏95-1

<お問い合わせ>

■TEL: 0229-24-0094



<https://www.macss1987.com>



『次に走るマラソンは…!』

いわきサンシャインマラソンも終わり、最近は夜ランが多くなっているヒロシです。夜景が綺麗なコースは飽きなくて良いですよ。



フルマラソン後はありがたいことに、ヒバリのこころの読者のご利用者様やご家族様にお声がけいただき、とても励みになりました!いつもありがとうございます!今回のフルマラソンでは目標達成することはできませんでしたが、久しぶりの大会でとても楽しく走れました。やっぱり大会は楽しいですね。

実は、「やっぱりまた走りたい!」という気持ちが強く、先日またエントリーしてしまいました!

エントリーした大会は『ふくしまシティハーフマラソン2023』です!5/21AM8:00スタートします!今回は、私の地元の福島県の県庁所在地である福島市で、初めての開催となるハーフマラソン大会です。意外と初開催だったので、ついエントリーしてしまいました(笑)ハーフなので、距離は約21km。目標タイムは次回発表したいと思います!もし、エントリーしている方いらっしゃればお声がけくださいね!



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

『選択肢が狭まらない環境を』

子供の未来を心配にならない保護者は少ないでしょう。「どんな時も幸せになってほしい」、「穏やかな時間を過ごしてほしい」と考えるでしょうか。広い視野で心配事なく選べる環境が整っている事は理想ですが、なかなか難しいのが現状でもあります。2歳の発達障害判定から早16年が経ちました。幼児の時の課題や悩み、年齢と共に変わり続け、走り続け、ふと立ち止まるともう大人社会への扉の前に息子と立っています。10年前、宮城県は大きく変わっていく、10年もあれば変化は大きいと感じていました。

ですが、保護者が受け止めていかなければならない環境整備と課題はあまり大きな変化はなく、現状維持が続いてしまっているように思います。変わらないなら待つではなく私自身も知る事、調べる事、声を伝える事の大切さを痛感しています。卒業してからの、より長い親子での人生のスタートライン。宮城県の当たり前前は全国同じではない事を知りました。

福祉が進んでいる県では大きな違いがうまれています。今月から18歳になった息子と私は選挙の投票に行く事を楽しみにしています。名前を書けないから、行くのが難しいからとは思わず、またハードルもあるでしょう。それでも有権者の一人として福祉を変えてくださる方に私たちは動くんだよー!!という力がきつと広がることで変化は生まれると信じて。名前を書く練習を楽しみながらやってみようと思います。皆さんもいかがですか?やってみよう!



インスタはこちらから



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





## アロマのこころ4月「疲労回復とアロマ」

新年度が始まり、新しい生活や環境が変わるとき。これまでとは違うことが起きると、たくさんの情報に囲まれて脳も疲労を感じやすくなります。頭痛、目の充血など頭と目にも影響が出てきます。

- 緊張で硬くなった筋肉をゆるめる
- 血流を良くする
- 自律神経を整える

これらは、運動やマッサージ、アロマでも改善することができます。

今回も、オススメのアロマをご紹介します！



### <マジョラム>

副交感神経に作用して、血圧を安定させる・血流を促す・リラックスが期待できる。神経のバランスを回復させるため、精神・神経系の不調にオススメ。爽やかでスパイシーな香りで、精神を安定させてくれる。

※子供・敏感肌の方は原液で使用しない。

### <ペパーミント>

痛み・かゆみをやわらげる、消化器系の働きを助ける作用が期待できる。スーッと清涼感のある香り、精神を安定・気分を高めてくれる。冷やす作用を持つため、使いすぎに注意。

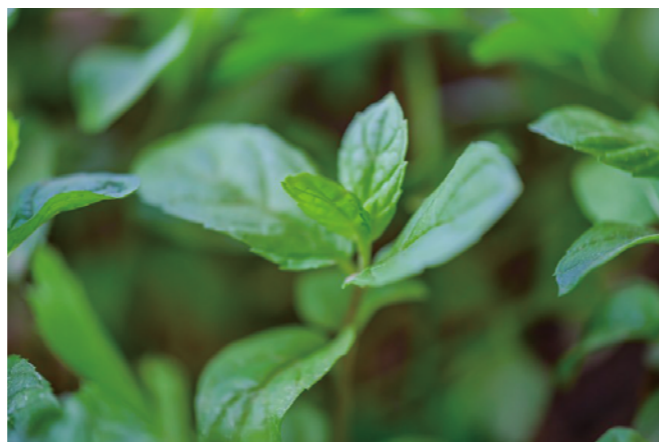
※子供・妊娠中、ご病気の方は専門家に相談して使用すること。

### <ラベンダー・アングスティフォリア>

痛みをやわらげる・炎症をしずめる、筋肉のこわばりや緊張をゆるめる作用が期待できる。気持ちを落ち着かせて、眠りを誘う作用もあるため、心身に良い作用をもたらす。緊張や不安で疲れた心を落ち着かせてくれる。注意事項がなく使いやすいアロマ。

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。今回は脳疲労や眼精疲労についてお伝えしましたが、アロマは目に入れないこと・目の周囲には塗布しないようご注意ください。

アロマの選び方など、お気軽にご相談ください。



### 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 ポジショニングクッション『Anymoエニモ』 株式会社ケーブ



### 【鳴子福祉用具から一言】

床ずれ防止用具専門メーカーの株式会社ケーブ様のポジショニングクッションです。特徴としては、スリッドが入っている面と、平らな面があることです。スリッド面では足を包み込むようにホールドしてくれます。平らな面は普通のクッションとしても使用できますし、体幹の角度をつけたポジショニングを行うときにも、裏側のスリッドによって傾きを作ることができます。防水カバー付きで介護保険でレンタルもできます。

### 【リハビリスタッフから一言】

実際に使用してみました。スリッドに足を入れると足の重さで少し沈み、足をしっかりホールドしてくれます。大きさもちょうど良く、足全体のポジショニングにも使いやすいです。また、両サイドに持ち手がついていて、足をのせた状態でも動かしやすいです。なかなか良いクッションを見つけることができなかったので、ぜひ試してみたいクッションだと思いました。

詳しい使用感はひばりブログでご紹介しています。  
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いよいよラストスパートです！

私が尊敬するボランティアのどんママさん（佐藤美紀さん）が代表として活動している「愛すべき野良猫の会」が『保護したばかりの子たちを守る完全隔離部屋の確立』、そして『状態の悪い子たちへの惜しみない医療の継続』のためにクラウドファンディングに挑戦中です！  
ここまでご支援をいただいた皆様のおかげで、目標金額の50%まで到達することができました！  
あたたかいご支援、応援のお声の数々に、感謝の想いでいっぱいです。  
しかし今回の挑戦はAll or Nothing方式の為、目標金額に達成できなければ、1円も受け取ることができません。  
目標達成まで残り約170万円。達成にはまだまだ皆様のお力が必要です。  
クラウドファンディング終了の4月27日（木）23時までご支援、SNSでの情報拡散をどうぞよろしくお願いします！  
『愛すべき野良猫の会 レディーフォー』で検索！ゴンママさんのTwitterでも最新情報を掲載中！  
※インターネット上での手続きが難しい場合は、ユグモヤンのTwitterやインスタのDMにお問い合わせ下さい。



**目標金額まで  
あと  
約170万円！**

**支援募集期間  
4月27日（木）  
23時まで！**

### 4月のほごねこ譲渡会のご案内

2023年4月15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

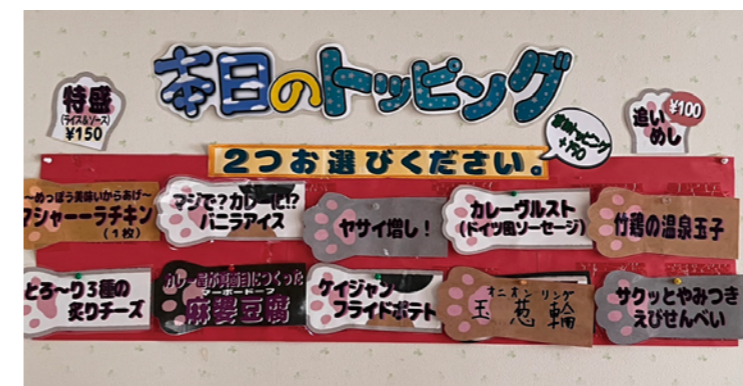


クラファン詳細は **こちらから**▼  
インスタは **こちらから**▼



マシャーラでカレーを注文すると、10種類のトッピングの中から無料で2つ選ぶ事ができます！  
トッピングは「めっぽうまいからあげマシャーラチキン」から意外とカレーに合う「マジで？カレーに!?バニラアイス」まで様々な種類を取り揃

えております！  
更に！！毎週木曜に『メンズDAY』or『レディースDAY』を開催！！なんと！！追加トッピング1つかミニラッシーをサービス致します！  
ぜひ、ご来店ください！



Instagramはこちらから！





# 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。

春が近づいてきましたね♪  
お天気が良い日も多いので  
気持ちよく運動ができそうです☆

今回の運動は、体側を伸ばすストレッチです!



1



足を肩幅に開いて立ち、手の指を組み、天井方向に伸ばしましょう。  
腕は耳の後ろの位置でまっすぐ伸ばします。

2



腰を左にスライドさせて、手は右側に倒す。  
このとき左のわきの下、腰、骨盤の側面を伸ばしましょう!

3



反対の側もストレッチしてみてくださいね♪  
伸ばすときは、大きく息を吐いてみましょう!

無理のない範囲で  
頑張りすぎず、  
やってみてくださいね♪



体感してみましよう

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!  
痛みの出ない範囲でやりましょう!

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!



TEL. 0120-105-660





「ご利用者様それぞれに好きなものや幸せを感じることに、大切にしている想いがあると思います。皆様の想いによりそったケアができるように、日々努力していきます。

“よりそうひばり”



華道家元池坊 (京都六角堂)



桜「生花 一種生け お稽古作品」

## いけばなコラム 暮らしに花を 第1回『桜』

いけばな池坊 平間香代子 (翠香)

待ち遠しかった春の便りが聞こえてくる候となりました。春といえば「桜」ですね。日本には100種以上の桜が自生していると言われ、園芸品種を入れると200種以上あるそうです。その中でも一番有名なのは、桜の開花宣言の標本木である「ソメイヨシノ」でしょう。「ソメイヨシノ」は、江戸時代末期に、江戸の染井村の植木屋さんが「エドヒガン」と「オオシマザクラ」を交配させて生まれた品種です。当時は、桜で有名な奈良の吉野山にあやかって「ヨシノザクラ」という名前で売り出していたそうですが、吉野山の桜は「山桜」なので、紛らわしい等の理由で、明治33年に今の「ソメイヨシノ」に改名したそうです。染井村の植木屋さんが作ったから「染井吉野」漢字にするとわかり易いですね。

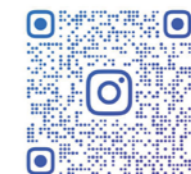
池坊では「桜」は、“伝花(でんか)”として、特別な花として、大切にいけ継がれてきました。古くから吉野山の桜は日本一と称されていたので、“伝花”の桜をいける時は、山桜を用いますが、普段のお稽古では山桜はなかなか手に入りにくいので、この季節は、トウカイザクラ等で「桜」をいけて、おうちでお花見を楽しんでいます。



京都六角堂「花手水」

### 【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)
  - 営業時間: 月、木、土、日のお好きな時間で調整 (夜も可能)
  - 連絡方法: TEL...090-8617-6352
- LINEでもお問い合わせ可能! インスタもぜひご覧ください。



インスタ



LINE





タイトル : mamemaru+(まめまるぶらす) ニックネーム : まる コメント : 美味しかったです

# みんなの 写真館

Minna  
no  
Shashinkan



タイトル : ランプシェード ニックネーム : かみまちらん  
コメント : ランプシェードに入ってみました笑



タイトル : ボルダリング ニックネーム : みんなの山活  
コメント : クライミングジムビーナッツ大崎古川店。こんなところ登れるの?ってコースいっぱいあります!



タイトル : 竜太郎くん壮行会  
ニックネーム : みんなの山活  
コメント : 竜太郎くん新天地でも楽しんでね!

# 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

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 : 御駒山 ニックネーム : つくい  
コメント : 花山青少年自然の家から気軽に登れる里山です。山頂からは花山湖の景色が楽しめます。



### 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。)

Hibari Group

- 宮城県**
  - + 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/>
  - + 杜王ヶアプランセンター (居宅介護支援事業所)  
〒980-0871 宮城県仙台市青葉区八幡 7-8-20 KDHiII's 八幡 II 101  
TEL 022-200-2868 FAX 022-200-2868
  - + 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/>
- 東京都**
  - + ひばり訪問看護ステーション一之江  
〒132-0024 東京都江戸川区一之江 8-11-29
- 三重県**
  - + ひばり訪問看護ステーションあゆみ野  
〒514-0116 三重県津市夢が丘 1-6-2