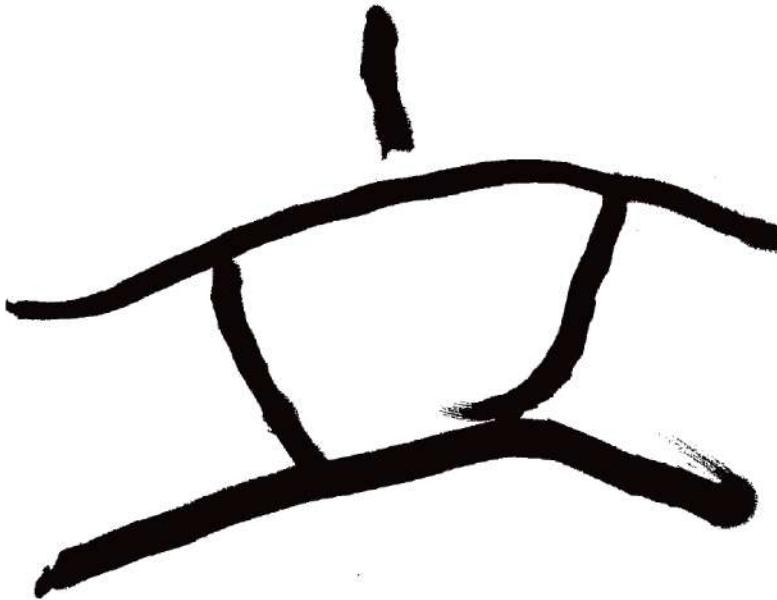


ひこうせん通信



書: 杉浦 英俊



新年のご挨拶

新しい年が始まりましたね。旧年中はお世話になりました。今年もよろしくお願ひいたします。
ここ数年は感染防止のため、いろいろな行事やイベントなどが中止や縮小になることが多く残念でした。
ようやく最近は、祭りや公共の行事などもコロナ以前の状況に近づいています。
ひこうせんにおいて、新型コロナウイルス感染対策のため皆様の献身的な取り組みには感謝いたします。

今年は、ひこうせんにとって20周年です。

- ・ひこうせん就労継続支援事業B型 こころ 創業（そら）では、耐震の建て替えの補助金が決定しました。新築されて新的な取り組みが楽しみです。
- ・2023年度には20周年を記念して国内旅行を予定しています。楽しい思い出ができる幸いです。

各事業所では引き続き、ひこうせんメンバー、職員、アシスタントが協力して日々、安全に取り組んでいきましょう。

今年こそ、皆様方に平穏な日々が続きますように!!と心から願います。

理事長 杉浦 英俊

新年顔合わせ

令和5年1月5日



2023年1月5日は仕事始め。そしてコロナ禍になってからお馴染みの、リモートでの新年顔合わせでした。理事長による挨拶から始まり、おせちや揚げ雑煮、お寿司を食べて、新年のスタートを実感していると、全員に何かしらが当たる富くじが始まりました。お年玉袋を開けるまで、何が当たっているのかドキドキしながら参加しました。みなさんは何が当たりましたか？

今年も1年、健康に気を付けて、楽しく仕事に取り組んでいきましょう。

類地



障害者アート企画展

「Coming Art 2022」

第13回 埼玉県障害者アート企画展「Coming Art 2022」が12月に埼玉県立近代美術館にて開催されました。

ひこうせんからは3年連続で入選したEMIさんの作品3点と、初の入選となった大澤美工子さんのデジタルアート9点が展示されました。

今回はアンフィニで新たにデジタルアートメンバーとなつた5名の作品を応募した結果 大澤さんの作品が多くの票を集めて入選しました。

県のアート展としてもデジタルアートでの入選は珍しく、監修の中津川氏と新潟市美術館館長によるギャラリートークでも紹介されました。

展覧会の様子とギャラリートークの動画は、「工房集YouTubeチャンネル」にて配信される予定です。興味のある方はぜひ、ご覧ください。



こころ建設工事

～建物の形と屋根ができました！～

基礎工事が終わり、足場を組み1階、2階と鉄骨が組み上げられ、建物の形が見えてきました。

隣にあるカフェそれいゆの雰囲気と似た、三角形に張り出した屋根が特徴的です。

完成形が見えてくると、ますます楽しみですね♪



12月23日(金)は、今年最後のひこうせんイベントである、クリスマス会の替りのひこうせんマック～クリスマスバージョン～でした。メニューはハンバーガー、フライドポテト、ティラミスケーキとドリンクにファンタグレープでした。食べた方には最後にドコモダケのストラップが配られ、1日早いクリスマスの楽しい雰囲気を味わいました。



障害者アート魅力発信事業

12月9日 埼玉県の障害者アート魅力発信事業の取り組みとして、東京家政大学の学生2名がEMIさん、原口めぐみさんの取材のためにひこうせん本部に来訪されました。

一人ひとりが各1枚ずつ、それぞれの作家の作品を選び、メンバーにインタビューを行いました。この日選んだ作品のキャッシュン成を学生の2人が行い、いすれ県のオンライン美術館に展示されることになります。その他にも、すでに展示されている作品は、県を通じて様々な機会にホテルや、公共施設などに展示をしていただいています。

1月には、原口めぐみさんの作品が1点、大宮の武蔵野銀行ビルに展示される予定になっています。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

展示会場：大宮駅西口武蔵野銀行本店ビル2F

M's SQUARE
展示期間：1月26日(木)～29日(日)

9:00～17:00

2023年

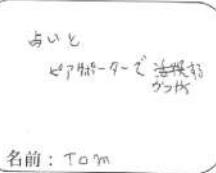
<p>65歳問題</p> <p>を解決する為にいろいろな人達と協力して進めて行く。</p> <p>名前：杉浦要俊</p>	<p>願えば叶う</p> <p>☆</p> <p>名前：齋藤貴美子</p>	<p>挑戦</p> <p>☆</p> <p>名前：高橋 真秀</p>	<p>獅子搏兔</p> <p>☆</p> <p>名前：石井紀子</p>
<p>日々努力します</p> <p>ステージUP!</p> <p>動</p> <p>名前：鯨井淳太</p>	<p>一張一弛</p> <p>名前：宮澤佳保子</p>	<p>腰痛に気をつける</p> <p>筋力UP!</p> <p>名前：内田 裕貴</p>	<p>腰を使って生活</p> <p>していきたいなー☆</p> <p>色々な所に行きたいです</p> <p>名前：諸井 健一</p>
<p>健康に気を付けて</p> <p>充実した日々送る</p> <p>名前：後藤 利勇</p>	<p>出来る事から</p> <p>頑張る。</p> <p>名前：小林 克浩</p>	<p>健魔王</p> <p>名前：大木 順之</p>	<p>2023年 兔</p> <p>希望にそった日々が一日も早くおくれるといいな</p> <p>名前：細野 恵理子</p>
<p>急がず</p> <p>休まず!!</p> <p>名前：加藤 智宏</p>	<p>勤健力行</p> <p>を実践する！</p> <p>名前：鈴木 大</p>	<p>来年はもっと絵がうまくなるようがんばります。</p> <p>名前：竹内 龍太郎</p>	<p>常に前向きに！</p> <p>体まず通う</p> <p>名前：齋藤 洋子</p>
<p>体調管理を</p> <p>しっかりして</p> <p>仕事を頑張ります。</p> <p>名前：宮口 裕成</p>	<p>よく食べる</p> <p>名前：武富陽樹</p>	<p>Rabbit</p> <p>I've decided to improve my English skill.</p> <p>名前：内田翔羽</p>	<p>コロナにならない</p> <p>名前：新 ひより</p>
<p>みづさんと仲良く</p> <p>すこし、できる事を増やさないように</p> <p>がんばります</p> <p>名前：川本 雅弘</p>	<p>力もつける！</p> <p>名前：石川 純子</p>	<p>ドックラン(けき)ランニングに泊まりたい。</p> <p>名前：大根 雄一</p>	<p>世界和平</p> <p>身体健康</p> <p>名前：望月えり</p>
<p>筋力をつける</p> <p>名前：大根 雄一</p>			

抱負

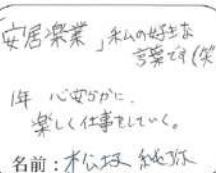
2023年



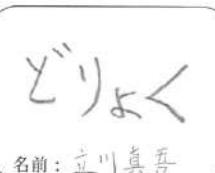
名前：佐々木 優



名前：TOM



名前：木村 純弥



名前：立川 真吾

いろいろなことを大切に
する。

名前：清水 賴康太

感謝の
気持ちを忘れない。

名前：金子 利恵子

明日何があるかわからない
世の中なので
今日が無事終わることを
感謝してこなつた

名前：細村 美佐子

U.S.J.にいって
まほうをつかいたいです。

名前：荒木 純子

ディズニーランドへ
行きたい

名前：荒井 亜美

エッセイ本を
出版する。

名前：木村 浩章

片を付ける

名前：荒井 純子

自分の弱いところに
全力で取り組む
!争う前輩!
最後まで頑張ります!

名前：清水 結花

Everything goes well

名前：トレーシ

「健康第一」
今年も笑顔で頑張り
たいと思います。

名前：木村 まさよ

仕事と家庭の両立
ナースとしても母ちゃん
としてもできる範囲で
努力する。バランス良く!!

名前：齋藤 美希

行動力!
コジコジ

名前：石橋 和夫

毎日、
頑張ります!!

名前：佐々木 路弘

毎日ストレッチをする

名前：石橋 洋子

体調管理に
気をつけて
苦手なことを克服
できるような年に
できたらいいなと思われる。

名前：長田 久美

運動不足を解消し
健康的に生活す。

名前：君三江

先ず「腹より始めよ」
というわけで、来年の小目標は家の掃除
をする。片づけ。寝る前衛生を整える。おか
ずを増やす。一人で作る。お酢を作ぶ。
赤キモを作ぶ。自分で作る。資源ごみを
捨てる。家のアートを直す。跡取りを直す。ナス
を育てる。ももかぼだを育てる。自分で育てる。

名前：寺門 七恵鶴

やさしさ
思いやり
感謝

名前：金井 裕

がわいい!
個性をつくる

名前：西野 琴子

・やさしさ
・思・いやり
・感謝

名前：いいいわいじ

一から
仕事を見直す

名前：土屋 郁之

次のステップへ
「果敢に」挑戦!

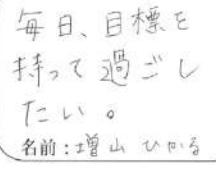
名前：齊藤 純

一步前進

名前：高橋 けい子

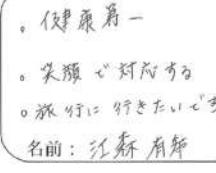
笑

名前：いいいわいじ



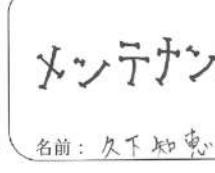
毎日、目標を
持って過ごし
たい。

名前：増山 ひかる



・健康第一
・笑顔で対応する
・旅行に行きたいです。

名前：江森 有輝



メンテナンス

名前：久下知恵



Vive eldia

名前：江森 宏知

今年も安全で過ご
せるようにする!!

名前：北村 勲太

明るく元気に
過ごします。
いいふうけんめい
お仕事がんばります。

名前：長谷川 麻佳

マラソンを頑張ります

名前：木上 美香

家族で石塚

名前：楳田 春太

今年もパソコンで
たくさん
絵を描きます。

名前：大澤 美江子

一番健康で
いっしでせい山
いけたがる

名前：類地 亜希子

健康 第一

名前：羽鳥 順久

焦らず頑張る。

名前：登坂 球美

今年もよろしくお願いします。
自分でもまずは今までやさしくして
いいだと思います。

名前：野村 理紗

いつもどり
仕事をします。

名前：原田 悠希

美味しい物を
食べて、元気に
過ごしたい。

名前：金子 昌代

時の流れに～
身をまかせ～

名前：高坂 智彦

兔にも角にも今年も
全力でお仕事に
取り組みます。

名前：佳子

・こうばなりょうに気を
つけ
・体調管理

名前：富田 有美

掃除・整備

名前：アキ 健吾

焦らずその日の日を
過ごしていくと
思っています。

名前：高橋 和江

健康で
一日一日を
大切に生きる。

名前：原口 祐子

健康週間行く

名前：川野道幸

早め早めに取り掛かり
自分で自分を追いかまない
ようにします。

名前：藤野 早苗

竹筋トレ

名前：松川 朋子

前を向いて
より喜び明日を振
努力をする

名前：丑久保君江

体調管理する。

名前：関根國男

勝負

名前：伊藤 将大

人間万事
塞翁が馬

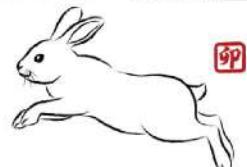
名前：高橋 昌允

抱負

じかんをまもる 名前: 乃川美みか	メリハリ使いよ... 名前: 田島いづ	ケーキ屋になりたい 名前: 大は月子	初心者ばかりず 名前: 岡野隆治
コロナよ されまえ 名前: 佐野英美	コロナや来りな 車ちう奇スクで 雨のしのびながら 名前: 寒木ゆき	優しく 名前: たかまゆみ	早起きをして 毎日元気にすごす。 名前: 渡辺彩美
常に自分らしく を忘れずに 名前: 丸田友美子	どのような仕事も こなせるようにする。 名前: 滝瀬恵梨	一期一会 名前: 松岡伸治	安全運転を いがける。 名前: 高橋友美
花の綻と内輪を かんぱねます。 名前: 吉野美代子	一貫 名前: おほ峰美奈	初心を忘れず 丁寧な対応を心掛けます。 名前: おほ峰美奈	より多くの 利用者さんへの寄り 添い。 名前: 小林修
笑 名前: 井川潤	もっとお料理が 上手になりたい。 名前: 町田佳那子	えかいゆをかんばる ・ダンスラブをかんばる ・スニーケンをかんばる ・かきのきのひとと りよこにいきたないで 名前: 原口めぐみ	+ 一年元気に過す。 家の手伝いを できただけする。 名前: 中田美紀
優しさ 名前: 高橋達彦	たま年 今年も元気 仕事がんばります 名前: 今泉早也香	山 名前: 山口繁	キレイジ!! 名前: 三田玲
新しい所で いろいろやってみたい 名前: 石渡敦子	健廠に注意し 利用者様に安心、安全 な介護を提供させて 頂く。 名前: 萩原らよ子	安心立命 名前: 前田恵巳	

2023年抱負

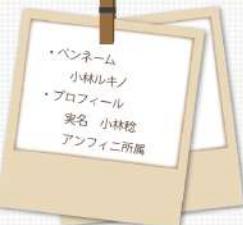
起死回生の一年 名前: 野澤 健	le hasard ne favorise que les esprits préparés 名前: 杉尾 みゆき	すなおに なります 名前: 浅見 知也	多くの本を読み、知識を身に付ける 名前: 小林 稔
パソコンで会話ができるようにしたい 名前: 栗田 崇行	心機一転 名前: 飯田 寛和		



「美と優しさ」

誰でも No.10

コラム



- ・ペンネーム
小林ルキノ
- ・プロフィール
実名 小林稔
アンフィニ所属

誰しどもが、喜びや楽しみに満ち溢れた時を過ごすために、自らの生きる力を使うのは、有意義であり幸福なことである。本来そのように使われるべきエネルギーを、障害や病魔と闘うという負の方向に吸い取られてしまうことは、体力は消耗し、精神的ダメージも大きい。このことは非生産的であり、非建設的なことで、ただでさえ寿命が短いかもしれないのに、その貴重な時間を無意味に過ごしてしまったことに、焦燥感と何か悪事でも働いてしまったかのような罪悪感を覚える。

そんな時、心を癒してくれるのは、美と人の優しさである。自分の好きな音楽やそれぞれの楽器が醸し出す音のハーモニーは、人間が作り出した最高の芸術である。美しい花は、人工的に作り出すことは到底出来そうもない色彩と形を兼ね備えており、自分達が手に触れる事ができる最も身近な自然美である。また、綿飴のような白雲が青い空を背景にゆっくりと風に浮んでいる様子や、夕暮れに真っ紅に染った空はとても美しい光景であり、その後、数分間大気の屈折によって姿を現す橙色、黄色、緑、青、藍からなる光のグラデーションは太陽から送られた地球美である。

それらは心を平穡な安らぎへと誘なってくれる。

もう一つは人の優しさである。疲弊した心は他の人の心を欲し、優しい言葉や慰めの言葉をかけてもらうことは、萎れた花が水を吸い込んで瑞々しさを取り戻していくのによく似ている。取り分け普段から仲良くしている人や、自分が心を寄せている人、自分のことを想ってくれている人からの言葉は傷んだ心の回復により大きな作用をもたらしてくれる。それは日照りに喘いでいた大地にポツリポツリと雨粒が落ちて、やがて集ってきた水滴が小川を作り、その周辺に蓮華畑が咲がっていく風景となるような心持ちにさせてくれる。

そしてこれらの相互作用の効果によって打ち沈んだ心は、また1歩1歩、明るい方へ歩みを進めようという活力を取り戻すのである。

第11弾 おススメ情報

今回は便利グッズです

ミニ財布のススメ ・・・大は小を兼ねる



新しい年を迎え、身の回りの物を新調された方も多いかと思います。中でもお財布は春に新調すると縁起がいいとされています。お財布を新調したいと思っている方、もう少し使い勝手がいいお財布が欲しいと思っている方、是非ミニ財布を検討してみてください。

コロナ禍で、キャッシュレス化が進み、また直接自分で清算するシステムが増え、現金を使う機会が減ってきてます。お財布をスリムにして、クレジットカードもなるべく、通常使うものは一つにして、レシートもお財布にためないようにするなど、お財布がいつも片付いている状態にする、今年はそんな目標を立ててみませんか？お財布が片付いていると、無駄遣いが無くなります。お金を使わないでの、自然にお金が残ります。大きいお財布を使っていた人が、小さいお財布になると、ちょっと戸惑うかもしれません、すぐ慣れます。バッグの中も身軽になるし、けっこう、いいことづくめになります。

ミニ財布を検討する時考えて欲しいのが、小銭の出し入れが簡単な物を選ぶということです。小銭入れの部分がパカッと開くタイプがお勧めです。ネットで紹介されている、小銭の出し入れがしやすい物を紹介します。その他、使い易そうな物を見つけて、2023年は、お財布をミニにして、お金の無駄遣いを無くし、気持ちのいい毎日を送ってみませんか？

齋藤 貴美子

2023年は「癸卯（みずのとう）」

卯年とはどんな年？

混乱の中にある2022年ですが今の世の中の状況は、2023年の「癸卯（みずのとう）」になると、少しづつ方向性が定まっていくのではないかと思います。

「癸」は五行十二（東洋の5つの気のエレメントの10のカテゴリー）のサイクルの最後の気なので、2023年には“終わるもの”がたくさんあります。

これまであったものがなくなったり、断捨離のように手放すことが必要になります。

たくさんの物事を終わらせる事で大きな変化に戸惑うことも多いかもしれません。

でも一方で手放した分身となり新しい感覚、自分で必要なもの、情報から一気に繁殖する可能性が生まれます。

2023年卯年の年を表す言葉

鳥目兔耳（えんめくじ）

情報が錯綜しているこの時代、情報と生きていくません。

鳥目兔耳となり命を有利に生きてきたいですね。

※鳥目兔耳とは、鳥の目は遠くのことまで見渡すと見つけ、兔の耳はささいな音も聞きこえないという意です。そんな耳と目を持った情報収集能力の高さを身につけましょう。

次は2023年の開運を引き寄せるものは何か。

次のカード3択で選んだメッセージを参考に幸運を呼び寄せましょう。

-9-



結果発表

①

～アメブロ～

あなたの周りの人に物貢ではない贈り物、あなたが思う感謝の言葉を伝えましょう。

嬉しい気持ち、気遣いなど対人関係をより良い環境に、目立書きましょう。宿題された場所は透き通り、人から得る感やかなパワーはあなたの時間を豊かにし、創りたい未来へレポートーションされ早く実現していきます。

隣のエルギー【自身のインナーチャイルドのわがままを聞く】

隣のエルギー【身にまとう美意識とあ洒落を意識する】

男女共、水色の小物を一つ購入する。

ラッキーなもの：ラクチュアリーな場所でほんやりする時間、フルバー、震き心地のよい靴

②

～ラピスラズリ～

今まであなたが若っていた経験、知識、悪性はいつでも何かを始める土台があることを自分が知っているはず。

これから優先して欲しいことは恐れずチャレンジの扉を開けること。失敗はありません。

全て強さと、聰明な知識に代わるからです。

隣のエルギー【一人になる時間をを作る】

隣のエルギー【照明器具を見直して白熱灯などの柔らかい光にする】

目に優しい事をする

男性：眼鏡を換える

女性：目元のメイクに色を使う

ラッキーなもの：図書館、読書、宇宙を感じるもの、カフェインフリーの飲料物

③

～ペリドット～

～多方面で知的好奇心を刺激する情報に興味が増していくます。

自身を常に身軽にして、小さな旅にチャレンジしましょう。

日帰りでも思いついたり、直に行動。

旅の荷物は電子マネー、kindleを入れた携帯だけ。

隣のエルギー【泣ける状況を作り心の鍵をトックスする】

隣のエルギー【自然を感じる場所で食事】

男性：フェミニズムを知る。

女性：断捨離。

ラッキーなもの：読書、明るい緑色、肌触りの良い部屋着、泣ける映画

-10-



羅針盤

第15章 「当たり前」を考える。



昨年のサッカーワールドカップカタール大会(W杯)では、アルゼンチンが優勝で幕を閉じた。

このW杯のグループリーグで日本は格上のドイツやスペインに熱戦の末に勝利した。

W杯開催のニュースやSNS等に多く用いられた熟語は「熱戦」、「挑戦」ではないだろうか？また、「熱戦」や「挑戦」で使われている「戦」は、ウクライナ侵攻や円安等の影響で食品、電気、ガス等の高騰で、家計との「戦い」を理由に最も多くの人に共感を得た。昨年の世相を反映した漢字一字は「戦」であった。

W杯で日本の試合後、日本の選手がロッカールームの掃除をしている姿を見て、外国のマスコミが「何故、ロッカールームを掃除するのか」と質問すると「それが日本では『当たり前』だから」と答えたという。それは観客席の日本人サポーターも見られ、試合後にゴミ拾いをする姿が「#ATARIME」を付けてSNSに外国人が投稿して、世界中から称賛され、他国のサポーターもゴミ拾いを行うようになった。

誰もがどう考へても当然なことの意味が「当たり前」である。この言葉の語源は、中国から伝わった当然に「当前」を当て字にした説、狩猟の配分が当たり前の権利であることから、そのような意味を成したという説の2つがある。

前述のW杯でのゴミ拾いは、日本人にとっては「当たり前」でも他国の人や個人、時代背景や社会の変化によっては違う場合もある。
例えば、私の場合、よく多くの人に「身体に障害があって大変ですね」と言われ、世間一般には「障害＝大変」が当たり前と思われがちだが、私にとって、障害があることは「当たり前」で、確かに多少の大変さはあるものの人が言うほどの大変さはない。
そのように国・地域や生活環境等によって自分が当たり前だと思っても、他の人は違う場合があることも認識しなければならない。

昨年12月に岸田総理は、国民の意見を聞かずに防衛費増額に伴い増税を決めた。
防衛に関しては安倍元総理の時から強行採決が当たり前になり、いつの間にか戦争が出来る日本となってしまう可能性が一段と高まっている。

日本は先の戦争から78年も戦争をしていない。この当たり前が永遠に続くよう、また、今年は「戦」の対義語である「和(なごみ)」になるように願いたい。

木村 浩章

一 小山内美智子

前編一



〈講師〉木村 浩章
〈日時〉2月8日(水)
13時15分～15時

小山内美智子さんは北海道でいちご会、自立生活センターを立ち上げ、多くの本を出版しています。
重度の障害を持ちながら自分らしく真っ直ぐに生きる人物を、前編、後編に分けて、掘り下げていきます。

ー 7つの習慣 第一章

自分のできることにフォーカスするー



〈講師〉杉尾みゆき
〈日時〉2月16日(木)
13時15分～15時

「7つの習慣」は人格を磨くための基本的な原則を具体的なかたちにしたもので、その原則を知り守ることで、自らが変わり結果を引き寄せるのです。
自身を見つめ、知ることで、あなたの可能性を見つける第一歩を踏み出してみましょう。

ミネルヴァ、ミニ ILP はNPO法人CILひこうせん本部二階学童室で行います。

参加される方は、筆記用具を持参してください。

申し込み・問い合わせは自立促進部(杉浦・杉尾・木村)まで。



ひこうせんL LINE公式アカウントができました。
色々な情報を発信していますのでご登録よろしくお願いします。



ハチミツ ローヤルゼリー プロポリスの専門店



〒361-0073 埼玉県行田市行田5-6
正州養蜂園

皆様の健康をお手伝いします
処方せん調剤・一般医薬品

(有)ヨモダ薬局

定休日：日曜日・水曜日・祝祭日
埼玉県秩父郡長瀬町本野上144-1
☎0494 (66) 0073

リサイクルショップ
福ねこ Fukuneko

お家や仕事場に、まだ使える不用品はありませんか？
お近くの市町村であれば、無料でお引き取りをお伺いします。その他、リサイクル品でお安く手に入れたい商品があればご相談ください。

住所：行田市南河原 2774-3 担当
電話：048-557-1706 飯田まで

株式会社國分工務店
どんな小さな工事でもOK
■パリアフリー工事
■新築工事
■改修工事
〒366-0812 濱谷市折ノ620-3
TEL:048-572-4686
FAX:048-573-5776

遺品整理
に困ったら?
遺品整理 生前整理 不用品回収

1点のゴミから、家一軒まるごとまで

リサイクルイズミ
☎0120-961-919
行田市小糸クリーンセンター許可者

新車・中古車販売 車検整備工場
TEL・FAX 048-554-7359

野口自動車商会
〒361-0016 行田市藤原町2-7-10

自動車のことなら
なんでもおまかせ

設立、会計、税務、相続で困ったら!
初回相談無料。
税理士 6名・社会保険労務士 1名
行政書士 1名・相続士 2名
税理士 法人 東京会計コンサルティング
☎0120-866-016
税理士：荒井 繁・担当税理士：長谷川 秀生
〒160-0022 東京都新宿区新宿1-5-1 新宿御苑ビル3階

アシスタント募集

※未経験の方は、ひこうせんで開催する
得意訪問介護従業者養成研修課程を
修了して下さい。
まずはお気軽にお電話下さい。

総務 ☎048-555-1100

編集・発行
NPO法人
CILひこうせん

〒361-0075 埼玉県行田市向町 21-37
TEL: 048-555-1100 FAX: 048-555-1301
mail: hikousen@hks.or.jp
HP: http://cil-hikousen.jp