

ひこうせん通信



タイトル：花の妖精

作：丸田友美子

みんなの元気の出る言葉

一言目

「生きようと決めたその時から
世界がすべて変っていった」

丸田友美子

今月から不定期で、「みんなの元気の出る言葉」と題して応募形式で元気の出る言葉を載せたいと思います。
元気の出る言葉をもらった、送ったことのある方はよかったら私に教えてくれませんか？
載せたい方は nozawa@infini-web.com までお知らせください。

みんなの広場 新米弁当

10月12日（火）、みんなの広場で新米まつりでした。メニューは、ご飯、手作りハンバーグ、漬物、煮物、豚汁、サラダでした。美味しいメニューで皆さんお腹いっぱいになりましたか？
食べ応えのあるお肉で、かかっているデミグラスソースも美味しかったです。お米も新米で美味しかったです。次回のみんなの広場は11月2日はハロウィンになります。私はカボチャが大好きなので来月が楽しみです。



行田市のギネス登録

田んぼアート

世界ギネス記録にも認定されている「行田の田んぼアート」
今年のテーマは「田んぼに甦るジャポニスム～浮世絵と歌舞伎～」コロナ禍で入場制限や、感染対策もあるなか古代運タワールから一目見ようと観光客の方も大勢見えていました。残念ながらこの記事がお手元に届くころには刈り入れはすでに見られませんが、行田の青空を背景にした田んぼアートは見事でした。



パタカラ体操 ～誤嚥を防ぐための口・舌運動～

パタカラ体操とは、ご存じの方もいらっしゃると思いますが、加齢による筋力低下をパタカラ体操により、口・舌を鍛えることで食べる・飲み込む機能の向上、誤嚥を予防するための発声運動です。食事の誤嚥が気になってきた方は、この体操を食事前に10回行なうといわれています。

1. 単音の発音

「パ」「タ」「カ」「ラ」のように1音ずつ発音する。

2. 連続の発音

「パパパ……」「タタタ……」「パタカラ、パタカラ……」のように連続して発音する。

3. 文の発音

パ・タ・カ・ラを含む文を発音する。

パタカラ体操3つのやり方

更に知りたい方は、下記のURLかQRコード先のホームページに詳しいやり方が図で載っていますので、よかったら参考にさせていただきます。



<https://kaigo.homes.co.jp/manual/healthcare/oralcare/patacara/>

LINE公式アカウント

9月23日コミュニティセンターみずしるにて「ぎょうだ市民Sネット」さん主催の「はじめませんか？公式ラインアカウント」の講習会が開かれ、ひこうせん広報として参加してきました。「LINE公式アカウント」とは、友達申請して繋がった方に、企業や団体の最新情報やお知らせ等を配信することが出来る便利なツールです。ひこうせんでも導入を考えており、ただいま広報勉強中です。



足で釣りをするこなき動画第2弾！！

お待たせしました。

ひこうせんTV再生数500回超えの数字の持ち主、足で釣りをするこなき動画第2弾です！

今回は「こなきさんの釣り？」と題していよいよ釣りをやっちゃいますよ～。はたしてこなきさんの釣りはどうやってやるのか？いったいどんなものが釣れたのか？そしてこなきさんのため息。是非見てください！



動画 URL • <https://youtu.be/SsM8wSSL2U>



QRコード



さいとうきみこの 第8弾 おススメ情報

今回は便利グッズではなく
おススメ情報です

支払先を選ぶ時代

。。。電力料金の支払先を見直そう

私たちは、日々、お金を使っています。もちろん、今日は1円も使わなかったという日もあるかもしれませんが、生活必需品や嗜好品など様々な物のためにお金を使っていることと思います。この私たちの大切なお金をどこに支払うかで、社会を変えられるって知っていますか？何気なく支払っている先を、選んで支払うことによって、お金の有効に生かせるのです。かつて、今も在るのかも知れませんが、「不買運動」という運動がありました。社会に何らかの害を与えた企業の製品を買わないということで、その企業に打撃を与えて反省を促すというものです。それに近い行為になると思いますが、お勧めしたいのが、無理なく、1回変更するだけで、自分の大切なお金が社会を変える一役になるというもので、既に、実行している人もいますが、今回、お勧めしたいのは、電力料金の支払先を変更するというものです。もちろん、電力料金の自由化で、料金が安くなるとか、何か（多くは携帯料金など）とセットで割引があるとか、いろいろな選択肢があります。その中で、CO2ゼロの自然エネルギーに特化した電力を届けている「ハチドリ電力」をご紹介します。ハチドリ電力は、毎月支払った電気料金の1パーセントが社会貢献活動をしている団体に寄付され、1パーセントが自然エネルギー発電所の増設につながります。料金は、東京電力の料金とほぼ同じです。1回手続きをするだけで、いつも通り電気代を払うだけで、無理なく社会貢献活動を応援することができます。ハチドリ電力以外にも同様なコンセプトの電力会社があるようなので、是非、調べて、大切なお金を有効に使ってみてはいかがでしょうか？

誰でも No.3 コラム

杉尾みゆき

(プロフィール：ILP・ピアカン課長、占い師 白魔女美雨)

美雨のワクチン接種副反応体験 後編



打つ日の当日。これから接種するワクチンの副反応がどう出るかドキドキしていました。一回目のワクチン接種は例年になって微熱で37.4℃。楽な副反応。二回目の接種は注射の刺した痛みだけと思っていたら夜になり頭痛、熱が37.9℃。翌日にマックス40度。頭は相変わらず痛い…ワクチン打って三日目。昨日とは打って変わって嘘のような平熱。一気に体調も戻って、想像していた辛い反応はでなくてよかったです。副反応は人それぞれなので一概に言えませんが、私は打ってよかったです。打って、このワクチンは自分のためのお守りのような存在なのかなと思いました。何故ならこれまでのようにマスクや消毒を欠かすことはできないし、感染することだってあります。それでも重症化の可能性やリスクが少しでも減るのなら、自分で何が最善の選択をするのか色々な情報が多い中、取舍選択するのは難しいです。ただ、たくさんのシミュレーションをして、自分にとって最善の準備をしておくことが自分の安心に繋がると思います。



羅針盤

第10章 「感動」報道にもの申す。

この夏、緊急事態宣言中に関わらず、しかも多くの国民が開催の中止を求める中、開催された東京オリンピック・パラリンピック。このオリパラでは、より多くのアスリートが世界中に感動を与えた大会になったと報道されている。特にパラリンピックでは、自国開催もあり、大会の前から多くのメディアが取り上げ、今まで以上のパラリンピック認知度が向上し、パラアスリート達の活躍に注目が集まり感動を呼んだ。「感動」の意味は、「忘れないほどに強く心を動かされること」「他からの刺激を受けて動くこと」である。

皆さんは、「感動ポルノ」という言葉を存じだろうか？

この言葉は、決して性的なことを表す言葉ではない。「感動ポルノ」という言葉は、オーストラリアの障害者で人権活動家の(故)ステラ・ヤング(女性)が2012年に提唱した造語である。ステラは、ハンディを負った背景や障がい当事者の思いではなく、「障害があってもそれを耐えて・負けずに頑張る姿だけ」がフォーカスされ、「清く正しい障がい者」が懸命に何かを達成しようとする場面をテレビや新聞等のメディアで取り上げられることが「感動ポルノ」の意味だと述べている。

障がい者を題材にしたテレビドラマや映画、ドキュメント番組では、ステラが言うように「清く正しい障がい者」、「ひたむきに、健気に何かの目標に向かって頑張る障がい者」として描かれることが少なくない。それによって、「清く正しい障がい者」、「ひたむきに、健気に何かの目標に向かって頑張る障がい者」という一定の障がい者像が出来上がってしまう。

勿論、このようなドラマ等で描かれる障がい者が現実にいると思うが、私みたいにお酒を飲んだり、夜更かし等をして朝が苦手な障がい者や、反対に清く正しく毎日を送っている障がい者がいない人もいだろう。障がいがあるがなかならうが、その人のこれまでの人生や今、何を考えているのか、今後どうしたいのか等を丁寧に描くこそが、多様性を認め合う社会づくりに必要なメディアの役割ではないか。

木村 浩章

障がい者 + かわいそう + 努力

感動
ポルノ

かわいそうって
思うのは…
よくないことかな？



ミニ ILP 「タイムバケットを作ってみよう」

ゴール

皆さんは、「タイムバケット」という言葉を聞いたことはありますか？
「タイムバケット」とは、自分自身の価値観を明確にし、行動する意欲を持つことができるツールのひとつ。

簡単に言うと、目標設定みたいなものです。
自分自身がどんな人生を歩みたいか、どんな人生設計を描いているか、どうなりたいか、そんな自分の価値観を形にしてみることで、目標が明確になるというものです。

〈日 時〉

11月18日水曜日 13時15分～15時

〈場 所〉

ひこうせん本部二階きらきら学童室

コロナウィルス感染症感染の状況によっては延期

又は中止になる場合があります。

筆記用具を各自で持参してください。

問い合わせは自立促進部(杉浦・杉尾・木村)まで。

ILP with salon ミネルヴァ

「ベーシックインカムって？」前編

政府が国民に対して生活を送る為に必要な補償を一元化して最低限度の収入(ベーシックインカム)を補償。いいの？わるいの？それってなあに？

今回ファシリテーターとして斎藤貴美子さんに前編、後編に分けてお話をさせていただきます。

〈日 時〉

2021年11月10日水曜日 13時15分～15時

〈場 所〉

NPO 法人 CIL ひこうせん本部二階学童室

進行役 斎藤貴美子・杉尾みゆき

※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。

ILP with salon とは

ILP は自立生活を豊かに安心して暮らせるよう技術を学ぶ場です。

ILP with salon では生き方を楽しむ為に文化、美意識、品格、現代社会等の知識や教養をサロン内で共有し月一回、学ぶために開催します。

古紙・空き缶・ペットボトルの回収についてのお願い

ひこうせんでは引き続き、段ボールや新聞・雑誌などの古紙をはじめとして、アルミ缶・スチール缶、ペットボトルの回収を行います。集めた資源ごみはリサイクル業者に買取りを依頼し、ひこうせんメンバーの収入源の一つとなっています。古紙は束ねて、缶やペットボトルは軽く中を水洗いをして、ひこうせん本部もしくは創業までご提供ください。現在、感染症対策としてメンバーによる洗浄作業ができないため、各ご家庭での水洗いをお願いしています。ご協力よろしくお願いします。

※空き瓶の回収は現在行っていません。

自治体やスーパーなどの資源回収をご利用ください。

空き瓶



缶・ペットボトル
の水洗い



段ボール・新聞
雑誌等は束ねる



イオン幸世の黄色いレシートキャンペーン

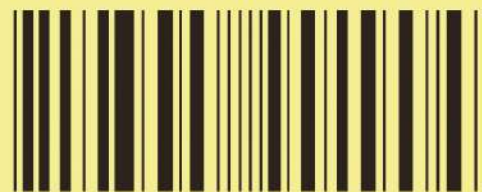


現在コロナ禍で、毎月11日の羽生イオン「黄色いレシートキャンペーン」にメンバーさんとボックスを待って、「レシートを入れて下さい」とお声掛けすることができていません。もし不要な黄色いレシートが出ましたらNPO法人CILひこうせんの投函BOXに入れて頂けると嬉しいです。レシートのお買上金額の1%が投函した団体に対して寄付される仕組みになっています。

また、状況が落ち着き次第メンバーさんと一緒にBOXを持って参加したいと思います。

【投函BOX設置場所】

- ・1階北Cモール中央入口
- ・2階インフォメーション前



20 串焼 和



【串焼 和】

住所：行田市桜町 2-17-17

電話：048-553-7335

営業時間：昼 11:30~14:00

夜 17:30~23:30

[L.O. 昼 13:30・夜 23:00]

定休日：毎週火曜日

※時短営業の間夜の営業は21時までになります。

仕事が終わって、「緊急事態宣言が解除されてお店でお酒飲みたいけど…家飲みで何か美味しいものが食べたいな。」と思い…。「よし！今日は焼き鳥をテイクアウトするぞー！」さてさて今回は「串焼和」さん。私は焼き鳥が食べたくなるとこちらのお店におじゃまします。どの串も美味しいのですが、レバーは臭みが無く焼き加減も丁度いいし、柔かいのでお勧めです。また、塩で注文すると特製の味噌が付いて来るのですが、これが味変になっていいんですよ。串以外の一品ものも美味しいものはあります。テイクアウトの際は電話で注文すると時間の無駄がなく、温かい焼き鳥をお店で受け取ることができます。美味しい焼き鳥で週末の一杯を楽しんでみてはいかがでしょうか？（野澤）



串焼	串焼	串焼	串焼	串焼	串焼
鶏串	210円	鶏串	210円	鶏串	210円
鶏串	210円	鶏串	210円	鶏串	210円
鶏串	210円	鶏串	210円	鶏串	210円
鶏串	210円	鶏串	210円	鶏串	210円
鶏串	210円	鶏串	210円	鶏串	210円
鶏串	210円	鶏串	210円	鶏串	210円
鶏串	210円	鶏串	210円	鶏串	210円
鶏串	210円	鶏串	210円	鶏串	210円
鶏串	210円	鶏串	210円	鶏串	210円

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
行田店 ☎048(550)4783 武州養蜂園

株式会社 國分工務店 何でもご相談下さい
お見積り無料



どんな小さな
工事でもOK

- バリアフリー工事
- 新築工事
- 増改築工事

〒366-0812
茨城県新市/口620-3
TEL:048-572-4686
FAX:048-573-5776

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 東京会計コンサルティング
法人

☎0120-866-016
代表税理士：荒井 繁・担当税理士：梶谷川 秀生
〒180-0022 東京都新宿区新宿 1-9-1 新宿御苑ビル3階

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

〒361-0073 埼玉県行田市行田 5-6

行田店 ☎048(550)4783 武州養蜂園

株式会社 國分工務店 何でもご相談下さい
お見積り無料

どんな小さな
工事でもOK



〒366-0812
茨城県新市/口620-3
TEL:048-572-4686
FAX:048-573-5776

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 東京会計コンサルティング
法人

☎0120-866-016
代表税理士：荒井 繁・担当税理士：梶谷川 秀生
〒180-0022 東京都新宿区新宿 1-9-1 新宿御苑ビル3階

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、無料でお引き取りにお伺いします。その他、リサイクル品でお安く手に入れた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 何でもご相談下さい
お見積り無料

どんな小さな
工事でもOK



〒366-0812
茨城県新市/口620-3
TEL:048-572-4686
FAX:048-573-5776

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 東京会計コンサルティング
法人

☎0120-866-016
代表税理士：荒井 繁・担当税理士：梶谷川 秀生
〒180-0022 東京都新宿区新宿 1-9-1 新宿御苑ビル3階

ゴミの処分

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

行田市南河原 2774-3

行田市小計クリーンセンター許可業者

※未経験の方は、ひこうせんで開催する
重度訪問介護従業者養成研修課程を
修了して下さい。

まずはお気軽に電話下さい。

総務 ☎048-555-1100

代表税理士：荒井 繁・担当税理士：梶谷川 秀生
〒180-0022 東京都新宿区新宿 1-9-1 新宿御苑ビル3階

☎0120-866-016
代表税理士：荒井 繁・担当税理士：梶谷川 秀生
〒180-0022 東京都新宿区新宿 1-9-1 新宿御苑ビル3階

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 行田市南河原 2-7-10

自動車のことなら

なんでもおまかせ

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

H P: http://cil-hikousen.jp

代表税理士：荒井 繁・担当税理士：梶谷川 秀生
〒180-0022 東京都新宿区新宿 1-9-1 新宿御苑ビル3階

☎0120-866-016
代表税理士：荒井 繁・担当税理士：梶谷川 秀生
〒180-0022 東京都新宿区新宿 1-9-1 新宿御苑ビル3階