

ひこうせん通信

つうしん

vol.103



ねん がつ にち
2015年4月20日

エヌピーオーほうじん シーアイエル はっこう
NPO法人 CIL ひこうせん発行

絵:原口めぐみ

第39回それいゆコンサート「力山 哲也」

熊谷を中心に活躍されている
シンガーソングライター おなじみ力山哲也さん



2015年5月15日(金) 19:00~21:00
チケット 2,000円(ワンプレート・飲み物付)
定員 30名(車イス席は6席とさせていただきます)
お食事は18:30からお召し上がりいただけます。
先着順で定員を締め切らせていただきます。
お問い合わせ受付時間 平日9:30 ~ 16:30
※予約制。当日券はございません。
【お申し込み・お問い合わせ】 ☎ 048-557-1706
担当: 田島しのぶ まで



編集・発行 NPO法人CILひこうせん
〒361-0071 埼玉県行田市栄町 22-5
TEL: 048-(555)-1100 FAX: 048-(555)-1301
mail:hikousen@hks.or.jp HP: http://cil-hikousen.jp



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

営業品目 業務用家庭用エアコン販売、修理
エアコンクリーニング
電気工事・家電品、LED 照明販売
信頼と感性を育てる
イノデン
TEL.048-559-4619
〒361-0026 行田市大字野 141
http://www.inoden.co.jp

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

どんな小さな工事でもOK
・リペア工事
・塗装工事
・電気工事
・水道工事
※得意な分野は、
※見積り無料
(株)園分工務店
〒360-0841
熊谷市新堀019-12
TEL:048-572-4686
FAX:048-573-5776

ぼしゅう
アシスタントさん募集
短時間からOK あなたの力をお貸しください。
ホームヘルパー2級相当(介護職員初任者研修等)の資格があれば可。
※未経験の方は、ひこうせんで開催する重度訪問介護 従業者養成研修の
課程を修了して下さい。
まずは、お気軽にお電話下さい。総務まで ☎048-555-1100

●お問い合わせはお気軽に
☎048-522-5200
訪問可
和鍼灸治療院
〒360-0812 埼玉県熊谷市大原3-4-6
E-mail:kubalance@ybb.ne.jp
http://www.nagomi-shinkyu.com/
熊谷市 和はりきゅうて 検索
はり・きゅう・リハビリテーション・在宅ケア

ゆざかや けんりん
居酒屋 謙信
Tel・Fax: 048-554-5245
定休日: 日曜日・月曜日・祝祭日
おすすめ: 串揚げ5本 300円
お土産にもできます。
武州養蜂園

ハチミツ ローヤルゼリー プロポリスの専門店
武州養蜂園
〒361-0073 埼玉県行田市行田5-6
行田店 ☎048(550)4783

27年度スタート！ 新入所・入社式

松川朋子
4月からアシスタントから職員になりました。初心を忘れずに、家庭の事情等で、なるべく迷惑をかけないように頑張らせていただきます。

内田裕貴
この履職員として取り立てて頂く事と相成りました内田と申します。職員としての責務を全う出来るよう、小心翼翼として協力していく所存です。よろしくお願い致します。

佐々木八重子
去年の5月からひこうせんにて仕事しています。まだまだ覚える事が沢山あります。頑張りたいと思います。ひこうせんの方々と楽しく仕事が出来る出来たら、と思っています。よろしくお願い致します。



川原淳子
4月から職員として働かせていただきます、フレッシュレディ(?)です。常に前向きに、そして皆さんの笑顔を見ることが出来ればと思っております。よろしくお願い致します。

柳田翔太
学生の時とは、違い、社会に進出したと言う重みを考え責任を持ち、「ひこうせん」と言う看板を背負った行動を一つ一つしていきたい。

竹内麟太郎
私は3月26日にひこうせんに入りました竹内と言う者です。今後とも宜しくお願い致します。

小峯敏也
皆様方にご迷惑を掛けないように一生懸命頑張りたいと思います。ひこうせんの方々と楽しく仕事が出来る出来たら、と思っています。よろしくお願い致します。

松岡伸浩
初めまして4月からひこうせんにお世話になります。松岡伸浩です。一所懸命頑張りますので、宜しくお願い致します。

野本浩崇
ひこうせんに入社して早く慣れて楽しく過ごしたいと思っています。

新年度が始まりました。新入社員の皆さんは、自信を持って利用者へ感動を与える介助をして下さい。また、新しいメンバーの皆さんは、ひこうせんメンバーとして誇りを持って、ひこうせんの仕事をして下さい。人間一つや二つ苦しいことがあると思いますが、自分なりに考えて進んで下さい。自分が失敗したと思ったら、それを乗り越え、また次のステップに進むことが、今日に繋がると思っています。いかに自分がひこうせんに所属しているか、荷を出来るかを毎日考えて下さい。ひこうせんという船取りは皆さんの力で決まります。しっかりした考えを持たないとひこうせんが方向性を持たないと思っています。みんなが力を出し合ってひこうせんを作ってください。
理事長 田島隆宏



4月1日(水) それいゆでの新入所・入社式が行われました。

忍町アートギャラリー

3月27日(金)から4月2日(木)まで行田市を中心街で7日間、忍町アートギャラリーが開催されました。27日、夜顔舎でのオープニングイベント「はじまりの一撃!」では、いもの子作業所1MO楽団、わっくす、空雲合唱団、SEEDの皆さんのパフォーマンスと盛りだくさん。また行田ゼリーフライ研究会とそれいゆのお店も出店して賑やかに始まりました。

開催中の7日間は、お天気にめぐまれ行田の街は桜も満開。アートを鑑賞しながらスタンプラリーで行田の街を歩くには絶好の日となりました。アートと町並み鑑賞ツアーに参加して下さった皆様も「知らなかった行田の良さ、街中を散歩できてとても良かった」と言っていました。忍町アートギャラリーは年4回の開催を予定しています。次回はさらにパワーアップしていきます。ご期待下さい。



SEEDの体を張ったパフォーマンス



わっくすさん イベント初披露



埼玉りそな銀行に飾れた 福島 尚さんの作品



猫の置物が迎えてくれた茶馬古道



空雲合唱団の素晴らしいコーラス

イオン イエローシート贈呈式



3月28日(土) 「イオン・イエローシート贈呈式」が行われました。羽生イオンで開かれた贈呈式には、ひこうせんを代表し総務課長が出席し、1万8200円分の目録を頂戴してきました。毎月11日に皆様から「ひこうせんBOX」にお買い上げイエローシートを入れて下さったおかげです。今年は、毎月11日のイオンデーにメンバーさん達もイオンに出向き、投票をお願いする活動をいたします。皆様もご協力お願い致します。



店内に設置されている投票箱

イエローシートとは・・・

毎月11日のイオン・デーには、地域のボランティア団体などの名前と活動内容を書いた投票BOXをお店に置いています。この日は、お客さまがレジ精算時に受け取られた黄色いシートをひこうせん投票BOXへ入れていただくと、お買い上げ金額合計の1%がひこうせんに希望する品物で寄贈されます。

総会のお知らせ

6月21日(日) 13:00から14:00まで、やすらぎ第三研修室にて第12回総会が開かれます。会員の皆様ご参加お願い致します。 常時ひこうせん会員も募集しています。正会員 年会費2,000円。

高、平成27年度は、理事改選の年になります。理事に立候補希望される方は、総務までご連絡ください。 締め切り 5月末日(水) 定款に従い 理事定数は7名 うち障害者は過半数とします。

お花見大会

2015年4月7日(火)花見会を開催しました。あいにくの雨の中でしたが桜の花は咲いていてくれました。今回のメニューは、ちらし寿司 焼きそば 行田名物のフライ ワカメスープ サラダを職員の方々に振る舞って頂きました。学童の子供達も参加で、感想を聞いたら【美味しかった】って、メンバーさんは【焼きそば・フライが美味しかった】【ちらし寿司の彩りが綺麗で美味しかった。】と言ってくれました。寒い中でしたが、1年一回咲く桜が少し観られて良かったです。121人参加していただきありがとうございました。5月12日(火)のみんなの広場はカレー祭りです。お楽しみにしていて下さいね。 富田有美子



生憎の天気ですがテントの中での花見



野菜サラダ・フライ・焼きそば・ちらし寿司 オニオンスープ

6月27日(土) ミニツアーを予定しています。詳細は次号でお知らせいたします。

料理クラブ報告



ピザ生地から作りました。

4月10日(金)新メンバーも参加し、やすらぎの里にて、料理クラブを行いました。メニューは生地から手作りのピザ(チーズ、ツナマヨネーズ)あったか〜いミネストローネに、こころもお腹もいっぱい料理でした。

カラオケクラブ

4月17日(金)それいゆにてカラオケクラブが行われました。メンバー12名が参加し、自慢の喉を披露しました。皆、歌い足りないくらい楽しいひと時でした。



ミュージカル観劇

ひこうせん職員の飯田寛和さんが出演した、アイ ハヴ ア ドリームを観に行きました。黒人差別の中から、夢を諦めずキング牧師の言葉「私には夢がある」をテーマにした感動的な舞台でした。

杉尾みゆき



書き損じ、古い未使用のはがき、切手、テレホンカード、ポイントカードなどを集めて本部棟建設資金にします。ご協力をお願い致します。企画開発部まで。

参加者募集

☆ シャベリば
5月21日(木) 18:30頃から21:00頃
本部にて・・・誰でも参加OK 無料です(軽食・飲み物をご用意しています)申込みは総務まで。

しゃべりばは普段なかなか話が出来ない人と話ができる絶好のチャンスです!

ひこうせん防災訓練

3月25日(水) ひこうせん本部で行田消防署のご指導をいただき、防災避難訓練が行われました。当日は、春の嵐で物凄い強風が吹き、消火器を持つ手にも自然と力が入りました。実践しながらの緊張した中、消火訓練・避難訓練・通報・伝達訓練が行われました。いざという時に慌てないよう日頃から防災意識を高めましょう。



段ボール・新聞紙を回収しています!!

ひこうせんでは、随時ダンボール・新聞紙の回収をしています。家に溜まっているダンボールや新聞紙がありましたら、ひこうせん本部(栄町)迄お持ち下さい。持ってこれない場合は、ご連絡頂ければご自宅迄取りに伺います。また、お店や会社などのダンボールも回収いたしますので、ご連絡下さい。

リサイクル用品のご寄付をお願いしています。

- *衣類(まだ着られる服、未使用品など)
- *小物類(おもちゃ、雑貨、バッグ、帽子など)
- *陶器類(花瓶、コップ、お皿、まだ使用できる品)

※また、お家で眠っている色鉛筆やクレヨン、毛糸、生地なども集めております。ご寄付して頂ける物がありましたら、うきしろ映蔵 048-564-6644 (PA G内) 迄ご連絡下さい。

堀越 寛 さんの
絵手紙



健康の維持のために

暖かい日が多くなり、水分を摂る機会が増えました。今回は、身近に買える「トクホ」のお茶についてお話したいと思います。

トクホ（特保）というのは、特定保健用食品の略で、お茶以外にもヨーグルトなどにも付いています。「特定の保健」に効果があると認められているものに、このマークが付いているようです。

トクホのお茶と言っても色々ありますが、コンビニやCMなどで見かけるお茶には…

1. 食後の血糖値の上昇を抑える
2. コレステロールを気にしている方向け
3. 食後の中性脂肪の上昇を抑え、脂肪を付きにくくする
4. 血圧を気にする方向け

この4つに分けられるようなので、目的にあったお茶を選ぶと効果が期待できそうです。

次に、ダイエット茶と呼ばれるお茶について、それぞれの特徴をご紹介します。

(ちょっと難しい言葉が出てきますが…効果と商品名をみると分かります)

① 茶カテキンを含んだタイプ

茶カテキンには、体脂肪を減らす効果や血糖値の上昇を抑える働きがあります。

「脂肪を消費しやすくする」と言った効果で宣伝されているようです。

例えば…ヘルシア緑茶、ヘルシア五穀めぐみ茶

② 難消化性デキストリンを含んだタイプ

食事と一緒に飲むことで、糖の吸収を緩やかにするので、血糖値を上がりにくくする効果があります。

脂肪を抑制する効果があるとして売られているようです。

例えば…健茶王 すっきり烏龍茶、食事と一緒に十六茶

③ ウーロン茶重合ポリフェノールを含んだタイプ

ウーロン茶重合ポリフェノールの効果は、腸からの脂肪の吸収を抑えることを期待するものです。食事に飲むことで、脂肪が吸収されるのを抑える働きがあります。

例えば…黒烏龍茶、黒烏龍茶香るジャスミン

④ ケルセチン配糖体を含んだタイプ

ケルセチン配糖体は、脂肪を分解する酵素を活性化させて、脂肪を減らす効果が期待できます。

例えば…伊右衛門 特茶

⑤ ゴマペプチドを含んだタイプ

これは、ダイエット茶というわけではなく、血圧を下げる効果があります。

例えば…胡麻麦茶

特保と言っても医薬品ではないので、病気に効くというわけではありません。健康に対して効果があるという確認がされている食品ということになります。

お茶を飲むだけで痩せる、一度にたくさん飲めば効果があるというわけでもありません。

自分の体調や身体に合ったお茶を選び、飲みすぎには注意して下さい。

また、冷たいものは身体を冷やしますので、常温で飲むことをお勧めします。

看護師 久下知恵

自立生活プログラム (ILP)

4月からILP、ピアカウンセリングの課長になりました杉尾みゆきです。

自立生活プログラム(ILP)は個人それぞれに障がいがありながら、

自分はどう生きたいか、そのために生活スタイルをどうしたいかを一緒に考え、特製のビジョンを具体化していきます。

ILPではディスカッションその他様々な体験型プログラムを通して、

自分にとって自立とは何かを一緒に考えていきます。

ピア・カウンセリングとは、自立生活運動における仲間(ピア)へのカウンセリング。お互いに平等な立場で話しを聞き合い、きめ細かなサポートによって、地域での自立生活を実現する精神的な手助けをします。

一人で抱え込まないで気軽にご相談くださいね。障がいを持つ当事者同士、ピア(仲間)でその為にどのようなサポートが必要かあなたの声を聞かせて下さい。

杉尾みゆき



第37回それいゆコンサート

「ビコースII」

第37回それいゆコンサート

3月20日(金)19時～男性グループ3人組ビコースIIさんによるそれいゆコンサートを開催しました。ボーカルコンテスト2位、プロデビュー経験者、クラシックギターなど経歴をもつメンバーのオリジナル曲を中心に演奏活動中のアマチュアバンドです。70～80年代のフォークソングとなつかしい曲に、お客様も♪ありがとうと大きな拍手。息もびつりの歌と演奏の楽しいステージでした。又オリジナル曲 秩父線に行田市駅を入れてほしい！とリクエストもいただきました。

メニューはヘルシーでコクと食べごたえのあるネギマヨ炒めを使ったおからのコロッケとサラダ感覚のベーコンと塩もみ大根の炒め、デザートには、ふんわり厚切りロールケーキをご用意しました。

たくさんのご来店ありがとうございました。

田島しのぶ

