



それいゆコンサート ポイントカード始めます♪

コンサートご来店時1ポイント差し上げます。
5ポイントたまりましたらそれいゆで
500円の食事券としてお使い頂けます。



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

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
蕨谷市折ノ口620-3
TEL: 048-572-4686
FAX: 048-573-5776

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



それいゆコンサート 第59回

『ザ☆クンパクンパ』

スタイル無用・境界無用の新世代ユニバーサル樂團

2017年5月26日(金)

【時間】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。

【お問い合わせ受け付け時間】

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

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

インデン

TEL.048-559-4619

〒361-0026 行田市大字野 141

<http://www.inoden.co.jp>

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

●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 和はりきゅうで 検索

はり・きゅう・リハビリテーション・在宅ケア

51周年
昭和39年創業

わさだ餃子

〒306-0023 茨城県古河市本町1-2-39
TEL: 0280-32-3615
営業時間 月曜定休(2000:00:00)
平日 11:30-14:00 16:00-20:45(0:01)
土曜 11:30-20:45(0:01)

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。



アシスタント募集

※未経験の方は、ひこうせんでは
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

ひこうせん通信

2017年4月20日 NPO 法人 CIL ひこうせん発行



エミ

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>



新メンバー、入居者 新職員紹介



石井 怜志

新メンバーになりました石井怜志です。
絵本をみることや、音楽を聞くことが大好きです。
宜しくお願いします。

清水 結花

昨年10月3日から「ひこうせん」でお世話になっています。
皆様のお役に立てるよう、精一杯勤務させていただきますので
よろしくお願い致します。

高橋 真秀

2016年6月24日から、なかまの家に住んでいる高橋真秀です。
なかまの家でリハビリと執筆活動をして過ごしています。
夢は脚本家になることです。
そのために作品を書き続けています。よろしくお願いします。

内田 翔

今年度より新職員として入社しました、内田翔です。
今まではアシスタントとして皆様と関わってきましたが、これからは職員として
もっと責任感を持って仕事にうち込みたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

江森 有希

新職員となりました。江森有希です。
一日も早く皆様のお役に立てるよう、努力してまいります。
仕事に慣れないうちは何かとご迷惑をおかけすると思いますが
ご指導のほどよろしくお願いします。

西野 玲子

めぐり会った「ひこうせん」で、メンバーさんそして携わる皆さんの少しでもお役に立てたらと思います。
まだ日が浅く、皆さんにご迷惑をたくさんおかけする毎日です。
皆さんと楽しく、勉強させて頂きながらお仕事出来たらと思います。

大谷 安紀子

初めまして、大谷安紀子と申します。
2月から創業に入って色々なことを教えてもらい、今がんばっています。
これからも、みんなと一緒にがんばって行くので
ヨロシクお願いいたします。

荒木 紀子

あらきのりこです。みなさんよろしくおねがいします。
おしことはタオルとふきんをたたむのが好きです。
ダンスとうたもだいすきです。
パフュームやあらしやかんじゃにがすきでおどっています。

松本 尚子

去年の8月から「なかまの家」に入居、
こころメンバーとして今、週1回通っています。
よろしくお願いします。

忍町アートギャラリー

3月24日(金)～30日(木)



今回は、
6月23日(金)から
29日(木)まで
開催予定です。

お花見

4月4日(火) 晴天に恵まれ、花見が盛大に行われました。
桜の花が満開になり、みんなの拍手が湧きました。
110名と多くの方が参加してくださいました。



今回のメニューは、たけのこご飯・
豚汁・焼きそば・フライ・フライド
ポテト・サラダでした。
たけのこは旬なので、やわらかく
て美味しかったようです。
豚汁・焼きそばは特に好評でした。
行田名物、フライを久しぶりに
作ってもらいました。
ボリュームがあつてとても美味し
かったですね。
満腹になりました。暖かい日で良
かったですね。 レク課



The『優生思想』について問う

第
4弾

多くの人が中高校の生物の授業で、18世紀初頭に活躍した、イギリスの自然科学者チャールズ・ダーウィンの「進化論」や「種の起源」を学んだことだろう。

このコラムのタイトルである「優生思想」の根源となる「優生学」は、「生物の遺伝構造を改良する事で人類の進歩を促そうとする科学的・社会改良運動」と定義される。1883年にダーウィンのいとこで、イギリスの人類学者のフランシス・ゴルトンが定義した造語である。

「優生学」に最も影響を受けたのが、ヒトラーが率いるナチス政権による「人種政策」である。ナチスは、「障がい者達の殺害は、愚の死であり、社会そして、家族の負担を減らすものである」という考えの基に「T4作戦」と呼んでいた障がい者の安楽死政策が、1939年から1941年まで行われ数万人とされる障がい者を虐殺した。「T4作戦」の中止後のユダヤ人大量虐殺に繋がったとされている。

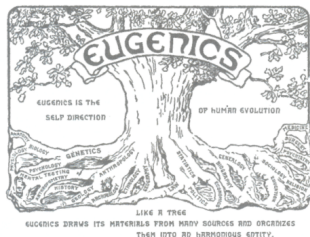
戦後、「優生学」という考えは、公には支持されなくなった。しかし、日本では、戦後間もない、1948年(昭和23年)に優生学の定義を基に、不妊手術及び人工中絶に関する事項を定めた「優生保護法」が施行された。この法律では、遺伝性疾患者だけではなく、ハンセン病者や遺伝性以外の精神障害者や知的障がいを持つ患者に対する人口中絶(断種)が定められていた。また、1966年から1974年まで、兵庫県で「不幸な子どもを生まない運動」が展開され、「障害=不幸」と決めつけた上で、障がい者を「不幸な存在」とみなす、行政主導で啓発等の取り組みが行われていたことも歴史的事実である。

「優生保護法」は1996年に「母体保護法」と変更され、優生思想に基づいて規定されていた強制断種等に係る条文も削除された。だが、多くの人の心の奥底にある「優生思想」が今なお根深く存在している。この証拠に、新型出生前診断で「陽性」だと分かると、90%以上の人が中絶を選んでいる。

また、今年2月に日本産婦人科学会は、「これまで禁じてきた、体外受精による受精卵の染色体検査し、異常がない受精卵だけを母胎に戻す『着床前スクリーニング』の臨床研究の開始に遂に踏み切った」と報道された。「着床前スクリーニング」は、勿論のこと、「命の選択」に繋がる。しかし、医学的な側面から見ると、不妊治療に有効的だとされている。

「優生思想」は、「T4作戦」や「ユダヤ人虐殺」、「優生保護法」、「不幸な子どもを生まない運動」等の負のレガシーになっておらず、未だに現在進行形でその勢いは、「命の選択」という、これまで『神の領域』だと言われていた領域まで到達してきたといえる。

現在の再生医療等の生命科学分野は、日進月歩で進歩している。このように医療の進歩によって、これまで以上の助かる命や新たに生まれてくる命がある一方で尊厳死や命の選択等の「生命倫理」の問題がないがしろになっていないかを、私たち一人一人に問いかけており、各人が一度立ち止まり、改めて自分や周囲の人の『命』について、今こそ考える時期になっている。



自立促進部 部長 木村 浩章

わたしの自立生活

地域で自立生活を送っている方を紹介します。

木村 浩章さん

自立促進部 ILP・ピアカン課長 杉尾みゆき

杉尾(以下Q)：あなたは、どのような障害がありますか？

木村(以下A)：脳性麻痺による四肢体幹機能障害及び言語障害

Q：一人暮らしを始めようとした時、あなたは何をしましたか？

A：中古住宅の購入を含めて、2,3件の不動産会社回りをしました。

結局、実家の隣のアパートを借りて、今年の5月で丸2年が経ちます。

Q：主な生活費の内訳を聞いてもよろしいですか？

A：電気代、ガス、水道代、携帯電話代、家賃、食費等です。

Q：例えば、ガス、水道、電気代は大体月にどの位掛かるものなのでしょうか？

A：ガス代：5,000円 冬10,000円前後
電気代：6,000円 冬10,000円前後
水道代：3,000円～4,500円

Q：介護者はどの様に派遣を頼んでいますか？

A：私の場合、ある程度曜日で固定して入ってくれるアシスタントの方がいるので、空いている時間や移動介護は、担当のコーディネーターに派遣依頼をしています。

Q：月に重度訪問介護の支給時間は、どのくらいですか？

A：287時間(うち移動介護 80時間)です。

Q：一人暮らしをして、良かった事、大変だった事はなんですか？

A：良かった事：人の目を気にせずに、自分の考えで出来ることです。しかし、その分だけ、自己責任が増えています。
大変だった事：食事の主菜は、直ぐに考えられますが、副菜までを考えるのが、大変です。でも、何とかやっています。

Q：あなたにとって自立とはなんでしょうか？

A：自分の考えに基づき、自己選択・自己決定・自己責任をすること、自分の希望に向かって、毎日を自分らしく暮らすことです。

Q：これから自分がどの様に生きたいですか？

A：今後も、常に前向きに自分の希望を叶えられるように生きたいです。私の希望としては、障がい者の生活実態を題材にした「小説」を執筆し、本を出版すること、それから、最大の希望は、・・・をすることです。



睡眠

日本人の睡眠時間は、欧米諸国と比べると短く、特に女性は男性よりも短い傾向にあるそうです。現在、日本人の5人に1人は、睡眠に何らかの障害を抱えているとされています。睡眠時間が不足しているばかりか、内容にも問題があると考えられています。また、睡眠不足は高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因にもなると言われています。

【なぜ睡眠が必要なのか】

睡眠は人生の約3分の1を占めます。体の疲れを取ってくれますが、もっとも大事な点は脳を休める為です。また、睡眠中にはさまざまなホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促進します。

【睡眠について】 睡眠といっても2種類あります。レム睡眠(浅い睡眠)とノンレム睡眠(深い睡眠)です。

レム睡眠 目が動いていて脳(大脳)も活動している。
体は休んでいる。人はこの時に夢を見るそうです！金縛りもこの時だそうです。

ノンレム睡眠 目が動かず、脳(大脳)が活動を停止している。
体は起きていて寝返りをうったりします。睡眠の中でとても大事な時間です。

この2つが交互に繰り返されます。短時間睡眠でも元気な人はノンレム睡眠を十分に取れている人。反対に9時間も寝ているのに寝不足を感じる人はノンレム睡眠の質が低く、十分に深く眠れていないということになります。

【睡眠は量より質！】

質のいい睡眠のために一日の生活のリズムをつくりましょう。
例えば…朝の太陽を浴びて朝食を摂るなど
睡眠や食事、入浴をリズムに合わせて生活する
食事は床に就く3時間以上前にすませ、
胃腸を休めてから寝るのが理想的です。
体を温める食事が良いです。
入浴は、シャワーではなく、40℃位のぬるめのお湯にゆっくりつかるのが効果的です。
激しい運動ではなく、手首や足首を伸ばすといった軽いストレッチを行うのも良いです。

【質のいい睡眠をサポートするアイテム】

寝具選びも重要なポイントです。
なかなかすてそえることは難しいですが、枕やマットなどを1つ自分に合った物に変えてみるなど…
パジャマは汗をしっかりと吸い取ってくれる薄手の綿が良いでしょう。
寒いからと言って厚着をすると寝返りしずらくかえって睡眠を妨げる場合も。
靴下の重ね履きも血流が滞おってしまいかえって温まりません。
ホットミルク、カモミールなどのハーブティを飲むのも良いでしょう。
朝の目覚めに大音量の目覚まし時計は心地良い目覚めには逆効果です。
いずれにせよ自分に合ったアイテムを見つけないことが快眠に結びつきます。

【快眠のコツ】

眠りに入ると、まず深いノンレム睡眠に入っていくので、ちょっとした仮眠でも眠気を取ることが出来ます。
ただ…夕方以降に仮眠すると夜に眠れなくなる可能性が…
仮眠を取るなら午後3時まで！20分～30分が良いとされています。

ということで、睡眠時間に決まりはありません。
睡眠は体の免疫力を高め傷を修復し、脳を休ませる大切な時間です。
毎日、良い睡眠を取ることが健康の為には大切です。

看護師 久々 知恵

第57回コンサート

それいゆ
Soleil

3月24日(金)19:00



メニューは、たっぷりの大根おろしの上にピリッとした辛味がきいた鶏肉のゆずこしょうおろしとデザートはパナアイスと黒蜜の和風コーヒゼリーパフェをご用意いたしました。たくさんのご来店ありがとうございました。

レミン&ルイジさんによるそれいゆコンサートを開催しました。今回はフィリピン生まれのチャーミングなレミンさんと2回目のご出演フジタリジさんのコラボ。岩田さん(Gt) 鈴木さん(Bs) 宮澤さん(Per) 橋佳子さん(Pf) 橋博さん(Ds) バックバンドにエリオアさんとの生演奏で、迫力まんてんのボサノバラテン懐かしの歌謡曲まで楽しいステージで盛り上げて下さいました。



舞台鑑賞

3月9日(木) 世田谷パブリックスペースで行われた、野澤 健さん出演の「不思議の国の白雪姫」の初日に、ひこうせん総勢18名で観劇してきました。舞踊と映像と音楽を斬新な手法で駆使した舞台はとても刺激的で感動しました。野澤さんも重要な役割の演技で大変素晴らしかったです。「不思議の国の白雪姫」は4月25日からフランスバリー公演も組まれています。野澤さん頑張ってください！



6月1日(木)ひこうせん新本部棟完成披露式典を行います

場所：向町ひこうせん新本部棟(がってん寿司となり)

午前11時からセレモニー、昼食を挟んで12時半からレセプションを予定しています。

(歌のゲスト、森圭一郎さん、濱中由美子さん、Noeさん、さくまひできさん)

参加ご希望の方は総務までお申し込みください。昼食を用意します。

ひこうせん関係者様ならどなたでも参加できます。

申し込みは5月1日(月)から15日(月)まで