

ひこうせん通信

つ う し ん

vol.94



ねん がつ にち
2014年7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:MIYOKO

第33回それいゆコンサート

Masumi



2004年からjazzボーカルを始め、地元のライブハウスでハウスバンドを5年間勤め、2008年からさまざまなミュージシャンと共に週1・2回ペースで関東各地のライブハウスやライブイベントに出演中。

2014年 9月26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



宮澤達也 (ギター)

マヌージュジャズやボサノバを得意とする。近年は女性ボーカルとのデュオライブを数多く行い、ジャズテイストのアコースティックなサウンドを追求している。



宗像博義 (ベース)

ミュージック音楽院卒

現在、埼玉、東京を中心に演奏活動中。ロック、ブルース、ジャズ、フュージョン、幅広いプレイスタイルでライブ、セッション、レコーディング、イベント、CMで活動中。



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



どんな小さな工事でもOK
・バリアフリー工事
・新築工事
・増築工事
何でもご相談下さい
※見積書の無料

〒360-0841
熊谷市新堀919-12
TEL: 048-572-4686
FAX: 048-573-5776

ハチミツ ロイヤルゼリー プロポリスの専門店



〒361-0073 埼玉県行田市行田5-5
行田店 ☎048(550)4783 武州養蜂園

髪に対する不安や不満、
当店でスッキリ解消!!

HAIR CREATION SALON

Dream 予約優先システム

★行田店: 556-6469 (ツタヤさん隣)
★ALIVE: 553-7302 (ベシア内)

●お問合せはお気軽に ☎0120-07-7532

受付時間: 通常受付時間(月~土) 8:00~21:00
☎048-522-5200 携帯: 080-5439-7532
FAX: 048-598-3416

訪問 専門 和鍼灸治療院
〒360-0812 埼玉県熊谷市大原3-4-6
http://nagomi-perma.jp/ 訪問はうきゅう ねこみ 鍼灸

居酒屋 謙信
Tel・Fax: 048-554-5245
定休日: 日曜日・祭日・第3月曜日
おすすめ: 串揚げ 5本 300円
お土産にもできます。

http://nagomi-perma.jp/ 訪問はうきゅう ねこみ 鍼灸

スーパカリー専門店
Cup & Cafe
Necö
行田市門井町1-12-10 TEL.553-4891

北海道発
定休日: 第二水曜日のみ
ローソンさん隣です

夏季休暇のお知らせ



8月13日(水)から15日(金)はお盆休みの為 ひこうせん(各施設、学童きらきら・ビーす)はお休みとさせていただきます。また、うきしろ映蔵、スペースKは、amp開催の為、

8月20日(水)から26日(火)もお休みになります。

暑中お見舞い申し上げます



(それいゆ・創楽は通常) ご了承ください。

尚、ケアホーム・居宅介護等 派遣業務は通常通り行っています。

私が、理事長になって、一年が過ぎようとしています。

私が、ここまでこれたのは皆さんの協力と、ご指導の賜物と心より深く感謝しています。

いろいろな書類に、NPO法人CITLひこうせん理事長 田島 隆宏を見るたびに、重要なポストに就いたと、実感しているところです。皆さんのご期待に添えるよう、考えながら努力しています。

もっとひこうせんが発展するようにアクティブに、働きたいと思います。そして、世界に進出できるひこうせんにしたいと、頑張りたいと思います。

理事長 田島 隆宏

～総務よりお知らせ～

今年は、エプロンを支給いたします。エプロンをまだ頂いていない方至急 総務まで!必ず本人が来て下さい。



～新職員挨拶～

このたび、6月より電算室で仕事をさせていただきましたことになりました。佐々木昭弘です。

以前は一般企業で働いていました。まだ、右も左も分かりませんが、自分なりに頑張っていきたいとおもっておりますので宜しくお願い致します。

佐々木 昭弘

amp かわいいサミット いよいよ開催迫る!! スケジュール速報!!

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
20(水)			13:00～13:30 森圭一郎 ＜コンサート＞		14:30～15:00 ゆめたまご ＜コンサート＞		
21(木)	11:00～11:30 遊 TO ピア ＜さかいダンス＞		13:00～13:30 こころ音楽隊 ＜コンサート＞		14:30～15:00 カ山哲也 ＜コンサート＞		
22(金)	11:00～11:30 Hula Ohana ＜ダンス＞		13:00～13:30 さくまひでこ ＜コンサート＞	14:00～14:30 ノートルモンド ＜コンサート＞	15:00～15:30 MIYABI ＜コンサート＞		
23(土)	11:00～11:30 森村大地 ＜コンサート＞		13:00～13:30 KIMIR CoLoR ＜コンサート＞	14:00～14:30 美根ゆり香 ＜コンサート＞			
24(日)	11:00～11:30 ぼえむ ＜コンサート＞		13:00～13:30 オリビア・フィ ットネスクラブ ＜ダンス＞	14:00～14:30 空と雲合唱団 ＜合唱＞			
25(月)			13:00～13:30 アンディーズ ＜コンサート＞	14:00～15:00 せんだみつお ＜トークショー＞			
26(火)	11:00～11:30 杉浦淳子 ＜朗読＞						

美雨の占いコーナー8月21日、23日、24日、26日 11:00～17:00まで

※イベントスケジュールは当日変更する場合があります。

ミニツアー りんどう湖ファミリー牧場



りんどう湖ファミリー牧場の感想

2014年7月5日(土)に、ミニツアーで、りんどう湖ファミリー牧場に行ってきました。参加人数は、27人でした。当日、雨に降られましたが、途中で晴れて、動物も観る事が出来たので、良かったと思います。それから、最初に、集合写真を撮りました。お昼を、レストランで食べて解散し、オルゴールを作ったり、お皿に絵を描いたり体験と動物を観たりして楽しかったです。私は、牛にミルクをあげたのですが、思ったより大変でした。力が強くて怖かったです。後は、みんなで、ソフトクリームを食べたり、お土産を買ったり、みんな、楽しそうでした。帰りは、早く着いたので、話題の羽生サービスエリアに寄りました。

バーベキュー大会

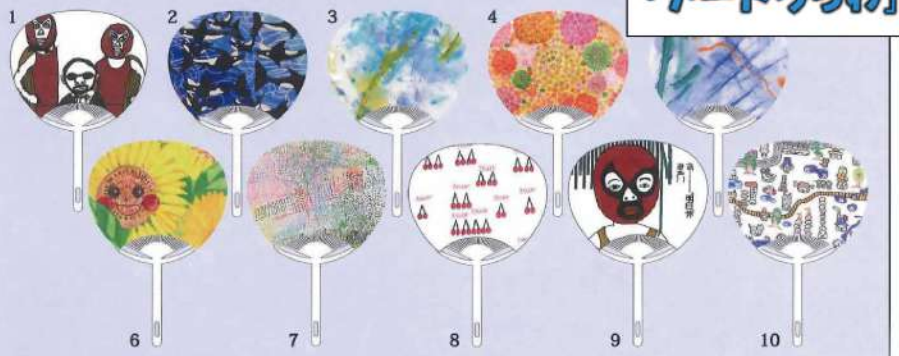
6月24日(火)バーベキューが、本部にて、行われました。参加人数は、80人以上でした。参加して頂いたみなさん、ありがとうございました。当日のメニューは、豚肉・牛肉・鶏肉・焼きそば・おにぎり・サラダ・かき氷でした。天気も、曇り空で、暑くなかったので良かったです。肉も、野菜も、沢山食べる事が、出来ました。焼きそば、おにぎりも美味しかったです。かき氷も、好評でした。暑かったので、沢山の人が、おかわりをしていました。

いつも、迷うのですが、テントの方も、用意してよかったと思います。最後になりますが、手伝いをして頂いた職員・アシスタント・庶務・のみなさんありがとうございました。

7月は、流しそうめんです。みなさんの参加をお待ちしています。

厚生部：富田有美子





埼玉県内の障がい者施設が連携して「アートうちわ」の受注・販売を行います。
アートうちわは、県内の障がいのあるアーティスト10人が描いた創造性、個性あふれる絵画やイラストを配したうちわです。ひこうせんからも、ERIKOさんとmiyokoさんの作品が選ばれました。
障がい者アートへの関心がふかまり、夏のイベントや販売促進に沢山利用して欲しいですね。

販売から セルプまつり

6月21日(土) 彩の国セルプまつり(大宮)に出店してきました。参加団体38、当日は天気にも恵まれ多数の人で賑わいました。ひこうせんアートTシャツキッズサイズ(100~130)をテントに下げていたら『かわいい・かわいい』と嬉しいお声。でも大人サイズたくさん売れました。ぜひ親子ベアルックで、(お父)各施設団体の紹介で福ねこ特産を登場させたところ、お買い上げ頂きました！ありがとうございました。可愛がってくださいねー
(写真は同サイズです)

宮澤佳保子



8月12日(火) 11~13時 市役所販売
8月20日(水)~26日(火) 10~18時
amp かわいいサミット 八木橋百貨店8Fカトレアホール

県リハセン 研修報告

平成26年度埼玉県総合リハビリテーションセンター主催 研修事業
7月1日、3日と平成26年度埼玉県総合リハビリテーションセンター主催研修事業に参加受講してきました。
午前9時から、16時まで、昼休み1時間、70分講義で10分休。続けての講義は体力的にも大変でした。
内容は、「脊髄損傷者の暮らしを支えるために」で 私にも直接関係あることなので大変でしたがとても勉強になりました。ADLの時間でパソコンのマウスの替わりになる「トラックボール」と「タイピングエイド」を知り私も是非使ってみようと思いました。

堀越 寛

アート展 限りない挑戦Vol.11「出逢う」

こころアート展も回を重ね vol.11 今回のテーマ 「出逢う」(6月19日(木)~22日(日))
こころアート作家たちの 進化と今に出逢うを主題に開催された今回のアート展。作品と共にアート作家達の成長もみられると、このコンセプトはご来場者にも好評で、期間中、多数の芳がお見えになりました。



講演 さいたまけいりつせいわみくしこうこう 埼玉県立誠和福祉高校

7月14日(月) 埼玉県立誠和福祉高校にひこうせん事務局 長 高橋恵子さんが「障がい者の地域の中での自立生活について」ビデオ等を使って講演をされました。障がい者の日常や、自身の体験を基にした話や質疑を行い、生徒の皆さんに障がい者の今を知ってもらう機会が持て、とても有意義な講演となりました。



参加者募集

☆しゃべりば

8月1日(金) 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しができる絶好のチャンスです！

段ボール・新聞紙を回収してます！！

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 (PAG内) 迄ご連絡下さい。



健康の維持のために(1)

何をしても健康でないとできません。何気ない毎日を過ごしているといつの間にか、体重が増えてしまっ、悩みの種の方が多いかと思ひます。それで、いろいろ調べてみると、いろんなダイエット法がありました。そこで、特別、時間を作ったりでなく、思いついた時にできる方法をご紹介します。みんなでスリムになりませんか？

まず、はじめに日常の中でできるダイエット効果を高める習慣をつくりましょう。

1. よく噛む・ゆっくりよく噛むことで食べすぎをふせぎます。

食事をしてから満腹中枢に指令が伝わるまでには時間差があります。時間をかけてよく噛むことで胃袋の状態を適切に満腹中枢に伝えるので、食べすぎを防ぐことができます。

2. おなかがよくまで食べない・食事の基本は食べたいときに食べる。

1日3食、食べることが大切だといわれていますが、胃が受け付けないときに無理に押し込むのは身体にとって悪影響をもたらします。必要以上の栄養は排泄されますが、排泄しきれないものは腸内に残って脂肪として蓄えられていくので、「おなかが減ったら食べる」ことがダイエットにつながります。

3. 寝る前に食べない・寝る2時間前までに食事を済ませて内臓を元気に。

寝る直前に食事をする、就寝中に内臓が休みません。内臓が疲れていると、代謝や排泄がスムーズに行われず、結果的にダイエットの邪魔をしてしまいます。食事は必ず寝る2時間前までには済ませておきましょう。

4. ハッピーダイエットで心を満たす・やせた自分をイメージして自分の心を満たす。

やせた自分をイメージすることで、やる気がアップするだけでなく、実際に効果も上がってきます。こういったことならすぐでもできそうです。でも結構、できそうでできないかも知れませんが、身体にいい習慣を身につけましょう。

そして、自分にあったいい方法を次回以降、見つけていきましょう。

(K. S)



熱中症にご注意下さい

屋外はもちろん、室内でもこまめに水分を補給しましょう。

- ・のどが渇いてから水分を摂るのではなく渇く前から少しずつ飲みましょう。
- ・塩分を含む水分を飲むようにしましょう。(梅干しを食べるのも良いです)

看護師 久下知恵



夏は花火、お祭り、浴衣の季節ですね。美雨は、紺とか落ち着いた粋な感じの浴衣、着物が似合わないですね(ー)。なので柔らかな色彩で桜色、水色、淡い藤色に帯だけハッキリした色を着ます。

今年は今、持ってる浴衣を着ると思います。車椅子で浴衣なので私の着方は帯を前でリボンに結んだりします。



車椅子での着物 参考にして下さいね。

今年もampで占いをします。

8月21日、23日、24日、26日 11:00~17:00

26日は15:00まで 白魔女 美雨

第31回それいゆコンサート KiMiR CoLoR&folklike

6月27日(金)19時よりKiMiR CoLoR&folklikeによるそれいゆコンサートを開催しました。第1部は、ご近所ユニット!グリーングラス(Hirokazu&folklike)のカバー曲《野に咲く花のように》又、folklikeさんによるオリジナル曲《緑の風》etc...第2部はkiMiR CoLoRのリーダー上原さんのソロステージからのスタート!オリジナル曲の《焼きいも》《エンボの歌》ユーモア溢れた歌詞にお客様も大拍手=LastはkiMiR CoLoRの《虹のすべり台》《500円玉》アンコール曲の《翼をください》まで素敵な歌とトークを楽しんでいただけたと思います。

今回のメニューは、中はふくら、塩をきかせた茹で鶏のチキンカツ、ソーセージとキャベツのマカロニサラダ、デザートはアップルパイをご用意しました。たくさんのご来店ありがとうございました。

田島しのぶ

ひこうせん川柳

大庭 昭さんから寄せられた 川柳をご紹介します。

- 一、障がい者 夢をとりこむ ひこうせん
- 二、障がい者 支え背をおす ひこうせん
- 三、ぬかるみで そっと手を貸す 車椅子
- 四、こぼし咲き 白杖たてかけ 小休止
- 五、不自由さ 忘れベルバー 散歩道
- 六、不自由も 慣れてしまえば 苦にならず
- 七、待電に 困る家人に 同情し
- 八、見えねども こおろぎ鳴いて 日暮れどき

キムヒロより

受給者証のご確認をお願いいたします。
更新の少なくとも1ヶ月前までに、相談事業所にご連絡下さい。

