

ひこうせん通信

つ う し ん



ねん がつ にち
2014年10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

え え り こ
絵:ERIKO
だい ちきゅう
題:イルカと地球



たじろあかひのりまふらふらひとろく
田島隆宏理事長が一人暮らしを始められました。
おめでとうございます。
詳細は次号以降で・・・



第35回それいゆコンサート

ザ ユニティー フォー
「The Unity 4」



1960～1970年代のフォークソングやグループサウンズの曲が中心だが、ジャンルにこだわらず最近の曲まで幅広くカバーして演奏活動を行なっている。
ギター演奏のみならず、男性ボーカル3人が織りなすオリジナルハーモニーが特徴。

2014年11月21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



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
何でもご相談下さい
お見積りは無料

〒360-0841
熊谷市新堀919-12
TEL: 048-572-4686
FAX: 048-573-5778

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

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 (ベイシア内)

●お問合せはお気軽に
0120-07-7532
携帯・PHS OK 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/ 訪問はりきゅう なごみ 鍼灸

ひざかや けんしん
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://www.kizakaya-kenjin.jp/

スーパカー専門店
Cury&Cafe
NéCō
北海道発
定休日: 第二水曜日のみ
ローソンさん隣です
行田市門井町1-12-10 TEL.553-4891

みんなで参加 しよう！

忍町アートギャラリーを開催します！

11月8日(土)、9日(日)の2日間、行田の中心市街地「忍町」がアートに染まります。埼玉県から半径500m程のエリアで、16カ所の店舗やスペースにアート作品が展示されます。行田にゆかりのある芸術家の作品やひこうせんアートメンバーの作品など様々な作品を観ることができます。

芸術の秋に、ぜひ忍町アートギャラリーへお越しください。

場所：行田市中心市街地

日時：11月8日(土)、9日(日)

忍町アートギャラリー 歩いてマップ

牧神舎
ここからスタート！

まずは、牧神舎にお立ち寄りください。

番号	名称	営業時間
1	牧神舎	11:00~16:00
2	アライアス画廊	11:00~16:00
3	足利と暮らしの博物館	11:00~15:00
4	相生軒	11:40~13:30
5	中島邸	11:00~16:00
6	新町観和会館	11:00~16:00
7	森野館	11:00~16:00 (日曜休業)
8	戸塚前邸	11:00~16:00
9	とみた宝庫	11:00~16:00 (日曜休業)
10	武州香榎園	11:00~16:00 (日曜休業)
11	東玉堂	11:00~16:00
12	まちづくりミュージアム	11:00~16:00
13	茶屋古舗	11:30~16:00
14	龍馬13:00~16:00 (日曜休業)	
15	かわしま書店	11:00~16:00 (日曜休業)
16	日和カフェ	12:00~16:00

主催：NPO法人CILひこうせん 行田市栄町22-5 TEL:048-555-1100 お問い合わせ (野末節平)090-7814-9615

企画開発部 奈良・アートセンタHANA/滋賀・やまなみ工房

企画開発部 奈良・アートセンタHANA/滋賀・やまなみ工房

期間 9月20、21、22日 企画開発部・HOP 野澤 健

研修は2泊3日で、初日は川口市にある工房集さん。2日目は奈良県にあるアートセンターHANA。3日目は京都府にあるスウィングさんと滋賀県にあるやまなみ工房さんを見学してきました。過密スケジュールではありましたが、とても濃い3日間でした。ひこうせん内しか見たことのない自分にはどのような場所から作品が生まれていて、どのように商品化されるのか楽しみでした。実際行って見て思った以上に、どの団体もアートに力を入れていて驚きました。それぞれ利用者さんに作成する場(個人の机、等)を与え、集中できる環境をつくっていました。また、職員の方々もアーティストの方が想像と創造をしやすいようにどうサポートするかをよく考えていました。ほとんどの団体の母体が30年を越える事業所で、ひこうせんは10周年という節目を越えただけ。今回の研修の経験をこれからのひこうせんに活かせればと思います。



研修報告 工房集

企画開発部

9月20日(土) 企画開発部の職員5名で川口にある、みぬま福祉会、川口太陽の家 工房集で開催されていた「うふっで見た 発見!」埼玉県内の8人展に行ってきた。「うふっ」とは、埼玉県内の障がい者アートの現場を支える人材や若い世代の育成、仲間づくりを目的に、施設職員や学生などのメンバーが、アートディレクターの中津川浩章さんによるワークショップを通して企画・運営された展覧会です。今回、その「うふっ」が選んだ8人の障がい者のアート作品が展示され、当日は、工房集のギャラリートークもあり、作家自ら、作品の意味と作品が生み出されるまでの過程などを紹介されていました。工房集の制作施設の充実度、運営、障がい者アートの可能性をまた新たに感じました。企画メンバーの野澤さんと野本くんは、工房集をあとにして直接、次の研修先、奈良へと出発しました。



大勢の来場者で賑わう



充実した施設と制作環境でした。

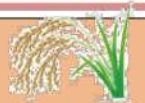


制作に9年を要した精密なジオラマ

だい かいこくさいふくしききてん 第41回国際福祉機器展

10月3日(金) 企画開発部の4人と田島理事長とで東京ビックサイトで開催された「第41回国際福祉機器展」に研修視察に行ってきました。会場は、多くの福祉機器出展社が並び大勢の人で賑わっていました。特に目についたのは、リフト等、腰への負担を減らす腰痛予防対策用品を扱うブース。介護従事者の安全性を考えることもケアの質の向上に繋がると思いました。





2014年9月30日(火)本部にて、新米祭が行われました。当日のメニューは、おにぎり串揚げ・豚汁・サラダでした。参加人数は、86人でした。天気にも、恵まれ、無事に終わる事が出来ました。串揚げは、色んな種類が食べられました。豚汁も、野菜が、沢山入って美味しかったです。それから、おにぎり、サラダもあったので、お腹いっぱいになりました。お手伝いいただいた皆様ありがとうございます。
厚生部 課長富田 有美子



新米のおにぎり、野菜サラダ・串揚げと豚汁 ごちそう様でした！



11月25日(火)のみんなの広場は「ひこうせん屋台」
12月21日(日)にはクリスマス会が予定されています。
今年はお出し物もさらにヒートアップ!!
お楽しみに!!
皆さんの参加お待ちしております!!



11月の販売予定

11月1日(土) みらい
13:00開場 13:30開演 16:00終演
入場無料
きゃんぱす1周年記念コンサート
『さくまひでき』

11月1日(土)
スマイル祭り 行田特別支援学校
9時50分~14時

11月8日(土)
熊特夢(ドリーム)祭 熊谷特別支援学校
9時30分~12時50分

11月14日(金)栗民の日
さきたま秋祭り さきたま古墳
詳細未定 それいゆ古代米カレー出店予定です。

NPO法人C.I.L.ひこうせん presents インさいたま ピュアアートin埼玉

埼玉県内で活躍している障がいをお持ちのアーティストが描いたアートの成功事例をご紹介します！
アート作品の展示、パフォーマンスの披露、ゲストを招いてのシンポジウムを通して、障がいを持つ方たちのアート活動の現状と成果を知っていただくことができます！

日時 アート展
12月3日(水)~12月7日(日)
10:00~17:00
シンポジウム&パフォーマンス
12月6日(土) 13:00~16:00

場所
埼玉県県民活動総合センター
アート展 無料

シンポジウム&パフォーマンス 500円(資料代)
皆さん ご参加ください!!



埼玉県県民活動総合センター

最新スプリンクラー設置

なかまの家、6つの夢、ほうき星、3つのケアホームに行政の指導によるスプリンクラーの義務付けがありました。このほど設置工事が助成金をいただき無事完成しました。さらにホームの安全と安心が高まりました。



天井に付けられたスプリンクラー



異様な物体? 正体はスプリンクラーの水タンク

番外トピックス



北海道旅行をしたメンバーさんが撮った写真をもとに、野澤くんが4コマ漫画にしました。

参加者募集 ☆しゃべりば

11月5日(水) 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、うきしろ咲蔵 048-564-6644 (PA G内) 迄ご連絡下さい。



健康の維持のために(2)

もうすぐ年一回の健康診断・・・早く痩せなきゃ！と思っていないですか？

「このダイエット法は私に合ってるの」と言っても、あまり極端なダイエットは身体を壊してしまいます。どんなダイエットをするにしても、健康を維持するための基本的なことは、頭に入れておきましょう。

健康を維持するために必要なあたり前な3つの事。

1、食事

主食：ご飯・パンなどメインとなるもの
主菜：肉・魚など、おかずとしての役割のもの
副菜：野菜・果物など主菜とは別のおかず
これを3食きちんと摂ることです。

食事の間隔があきすぎると糖分の吸収が良くない。

脂肪が付きやすくなります。

食事と食事の間は、4～5リットルが理想だそうです。



運動クラブのダンスレッスン風景

1回の食事も、この位の時間が経つとお腹が空き始める位の量が適量だということですね。

2、睡眠

よく眠れていますか？ 寝つきが良い・眠りが深い・目が覚めたらすぐ活動できることが理想です。

3、運動

やらなきゃいけないと思っていてもなかなか出来ないことです。

ダイエットの運動となると、ジョギングや水泳などの有酸素運動を週3回、1回30分とされています。でも難しいですね。ちょっとした空き時間時間にストレッチをするでも良いと思います。兎に角続けることが大切です。

ここが出来ると食べた分のカロリーが消費されていきます。

以上、健康維持の為に最低限必要なことです。

このことを踏まえた上で、健康的なダイエットをしてください。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザの流行する季節になりました。予防接種はお済ですか？

予防接種を受ける予定のある方は、早めに受けておいてください。

その他、ノロウイルスなども流行し始めます。手洗い・うがい・マスクで予防し、栄養・休養を充分とるように心がけてください。体調が悪い時は無理せずお休みしましょう。

看護師 久下知恵



秋になり魔女もおしゃれが楽しい季節。

古着、自分で手を加えたファッション楽しいです。60年、70年前のお洋服などその当時しかないデザイン、刺繍、布地は古くても色褪せない美しさがあります。

ですが、外国の物だとウェストが細すぎたりスカートの裾が長すぎたりしちやいます。

お着物も好きなのですが特に大正時代の着物の柄、色は今見てもアバンギャルドでカッコイイ。

ですが裾が短い。魔女の身長は157cm、昔の女性は小柄な方が多かったのでしょう。

ちなみに魔女は車椅子に乗ってるので私から見ると今生きてる方皆さんすらっと高く見えます。

そんなわけでお洋服のDIY自分で手を加え私らしくリメイクしてます。

DIY(ディー・アイ・ワイ)は、専門業者に任せずに自らの手で生活空間をより快適にしちゃう事、また、DIYという言葉には「自身で作る」という考え方を広く生活態度そのものに適応させようとする精神性を指す場合もあり。

手作りの場合は自分で欲しいデザインの物が無い場合は、アクセサリなど探より作ってしまいます。

手軽だとこれからの季節、毛糸で小さなお花を編んでイヤリングにしたり、

手芸屋さんのリボンでチョーカーにしたり、足首に巻いてパレエ靴ぽく合わせたり、いろいろ楽しいです。

白魔女 美雨

第33回ぞれいゆコンサート Masumi

9月26日(金)19時よりジャズボーカルのMasumiさんによる

ぞれいゆコンサートを開催しました。第1部はギターの宮澤達也さん、ベースの宗像博義さんの演奏よりスタート。お客様の拍手と共に

Masumiさんの登場《キャラバン》《テネシーワルツ》etc...しっとりとした歌声におもわずうっとり

第2部はお客様のリクエスト曲《サテンドール》～《オーシャンゼリゼ》etc...3人の楽しいトークと素敵な歌と演奏！秋の夜にぴったりのステージでした。今回のメニューは、

こんがりチーズが絶品！鶏肉のトマトチーズソテー、今が旬の冬瓜のスープ、デザートはアールグレイ紅茶ケーキをご用意しました。

たくさんのお店

ありがとうございました。

田島しのぶ

