

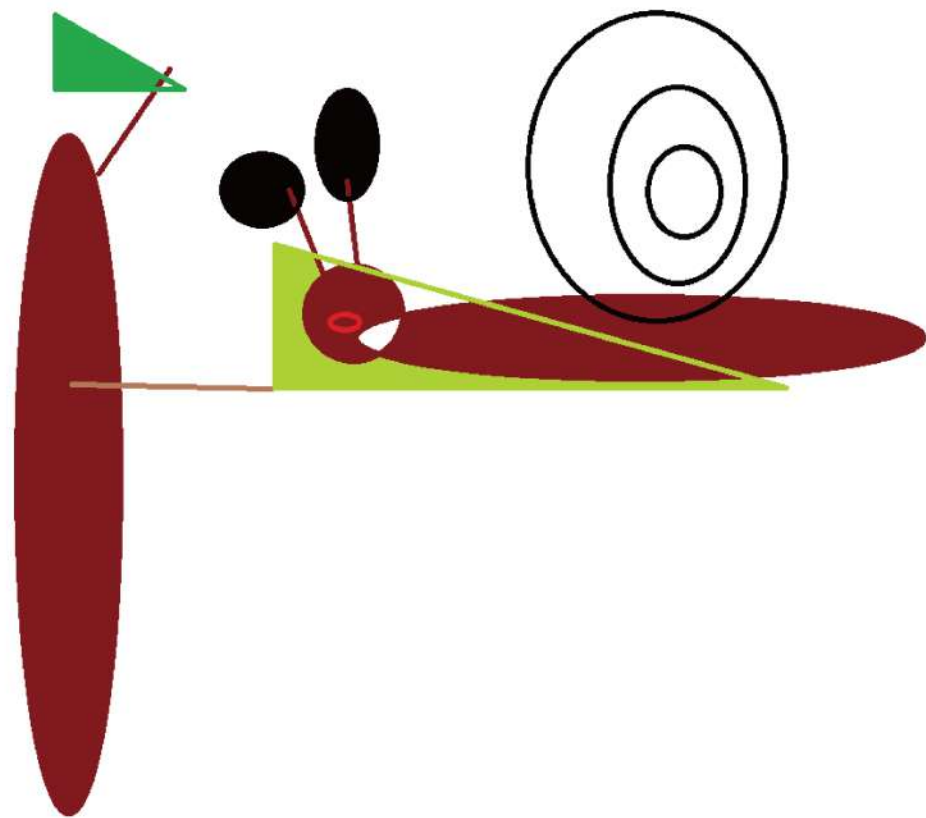
身体の柔軟性の維持、増進、腰痛対策等のために、「ひこうせんフィットネス教室」を次の通り開催します。

- 日時8月27日、9月3日、17日いずれも
17:30から18:30
- 場所 ひこうせん本部
- 講師 オリビア小林 先生
- 受講料 1回500円〔1回ごとに集めます〕
- ひこうせん関係者でしたら、男女を問わず、どなたでも参加できます。
- 特に申し込みは不要です。直接、参加してください。
- 持参するもの
 - ① ヨガマットあるいはバスタオル
 - ② 運動靴、なければ素足でもオッケー
 - ③ 水分補給用の飲み物
- 今後の日程は通信、HP等でお知らせします。



是非、日頃の運動不足の解消に奮ってご参加ください。この件の問い合わせは、齋藤貴美子まで。
TEL: 048-555-1100

ひこうせん通信



ひこうせんHP Facebook x 日中活動部 LINE公式 YouTube アルバイト募集

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5-8
 行田店 ☎048(550)4783 武州養蜂園

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

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りたい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
 初見見積り無料
 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 栗谷市新ノ口620-3
 TEL: 048-572-4686
 FAX: 048-573-5776

遺品整理
 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177-1 行田市小針クリーンセンター許可営業

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

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・相簿士2名
東京会計コンサルティング
 法人
 ☎0120-866-016
 税理士：荒井 繁・担当税理士：長谷川 秀生
 〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-5-1 新宿御苑ビル3 階

アシスタント募集
 ※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。
 まずはお気軽にお電話下さい。
 総務 ☎048-555-1100

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

タイトル：かたつむり
 作者：こなき



夏 冷やし うどん そば



ビンゴ大会でトリプルリーチの方が居る中で初めてビンゴの賞に当り驚きました。:新

天ぷらがおしかったです。:富田
そばがおしかったです! :金子

ビンゴがあたなくてくやしかったです。:原田

「お楽しみ広場」の時はいつもの給食とちがうメニューが季節ごとに出てくるので毎回とても楽しみです。毎回ドキドキハラハラしながら楽しんでます。:清水結花
ビンゴになってうれしかったです。



蛋白質の塊である蕎麦は75℃の高温の湯に浸されます。すると蕎麦はたつぷりと湯を吸収して行きます。その水分を含んだ蕎麦を今度は98℃の水蒸気の中で蒸します。これによって75℃の水分が98℃の水蒸気と一体となり蕎麦に均等に水分が行き渡ることになります。でもこれではまだ不十分です。その熱々の蕎麦は再び75℃の湯の中に戻されます。この温度差によって蕎麦の内側に結露ができることとなります。これは冬の夜に室内の窓ガラスに水滴がつくのと同じ現象です。今度はそれを102℃の超高温水蒸気の中に入れます。すると中の結露は102℃の水蒸気と一体になって蕎麦の内部から外部へと均等に水分が回って行くこととなります。その後、蕎麦は75℃の湯に戻され、たつぷりな水分を吸いながら35℃になるまでゆっくりと冷ましていきます。すると水の中に沈んでしまう蕎麦と浮いている蕎麦に分かれ、浮いている蕎麦だけが上がり蕎麦と言われ次の工程へと行きます。沈んだままの蕎麦はこの時点で破棄されます。次は練蕎麦という工程になります。蚕が蕎麦を作る時、1番外側から作ってきました。ですから最初に吐き出した糸口は、蕎麦の表面のどこかにはずです。女工職人はその1本の糸口を見つけ出し、ピンセットで数個の蕎麦から生糸をこより機械にセットします。湯に浮かぶ蕎麦はコロコロとこがりながら生糸へと次々と紡ぎ出されていきます。それは途切れる事なく、1本の糸として続いていき1個の蕎麦から平均800m~1200mの絹糸が生産されます。次に紡ぎ出された絹糸は束ねられて、たつぷりの水分を吸わせる為、真水の中に浸けられます。この作業によって糸はより均等に強度を増し安定したシルクになります。水の中から出されたシルクは直径30cmくらいの滑車に巻きつけられ余分な水分が絞り出され、自然乾燥させたらシルクの完成となります。館内の順路に従ってこれから上の階へと行きたいと思えます。目の前には横幅が5mもある西洋の映画に出てきそうな変わった造りの階段があります。



誰からも気付いてもらえない記念館一糸を細く編

誰でも No.18
コラム

- ・ベンネーム
- ・小林ルキノ
- ・プロフィール
- ・実名 小林綾
- ・グランディール所属

前回家でのあらすじ
熊谷イオンの屋上駐車場の敷地内に片倉シルク記念館という建物があります。これがかつてこの場所に富岡製糸場を小さくしたような工場群があったことを物語っている。蚕は蚕蛾という蛾の幼虫のことです。農家の納屋で幼虫からさなぎになった蕎麦が工場へ運ばれていきます。紡績工場に運ばれてきた蕎麦にはまず始めに選蕎麦という作業が行われます。選蕎麦とは文字通り白くきれいな蕎麦と色が黒んだり形が歪なものを選別する作業です。白くて形の良い蕎麦だけが次の工程へと運ばれて行きます。第2の工程は煮蕎麦という作業です。これは蕎麦玉に均等に多くの水分を含ませる為に行う作業となります。蕎麦は多くの水分を吸えば吸う程強度を増す性質を持っているからです。

「阿修羅像」とは何か



〈講師〉清水海隆先生
立正大学名誉教授
東京立正短期大学学長
〈日時〉9月30日(月)
13時30分~15時
〈場所〉本部



〈講師〉杉尾みゆき
〈日時〉9月19日(木)
13時15分~15時
〈場所〉本部

「阿修羅像」とは何か、何のために阿修羅像などの仏像が作られたかを、仏教の専門家である清水先生から教えて頂きます。

小山内美智子氏の書物から自立生活を通して生活の介助の内容をテキストを読みながら自身と照し合わせ私たちの現状の介助サービスと、これからの介助サービスをより良く受けるか考えてディスカッションしましょう。

ミネルヴァがうせんきPはNPO法