

# ひこうせん通信

避難所に行く場合の備えはした上で、  
 水2ℓ12本(最低限)・ポリタンク・風呂の水は張っておく・スポーツ飲料 数本・食料品(カップ麺・インスタント麺・レンジ用ご飯・ふりかけ・缶詰・甘いお菓子・レトルト食品・フルーツ缶など)・カセットコンロ・カセットパンペ・お米・紙皿・ラップ・家族や非常用の連絡先一覧・ランタン・懐中電灯・ラジオ・電池・ポリ袋・ポリ手袋・小銭・ティッシュボックス・ポータブル冷蔵庫

## II 精神的な備え

1. 災害の状況 絶対に見に行かない
2. いつ何が起こるかわからないと思っておく
3. 災害を甘く見ない
4. 災害にあったときにパニックにならないように想定しておく。例えば、一度リュックを持って避難所まで逃げてみるなど
5. 心配しすぎない。適切に備えて覚悟さえすればあとは大丈夫。心配しても何も変わらないし、心配しても来るものは来る、心配せずにやるべきことをやって、覚悟と備えをして、今日の前のすべきことをすればいい。
6. 本当の意味での覚悟をする。日頃からも何かあって寿命が終わっても、それが寿命だと思えるような生き方をする。自分の備えを超える大災害が来たら、それは寿命で天寿を全うしたんだと思えるような生き方をする。



**10月ひこうせんフィットネス教室**

1. 10月1日(火)、10月15日(火) 17:30-18:30  
 2. 場所 ひこうせん本部  
 3. 講師 オリビア小林 先生  
 4. 受講料 1回 500円 [1回ごとに集めます]  
 5. ひこうせん関係者でしたら、男女を問わず参加できます。 TEL: 048-555-1100

6. 特に申し込みは不要です。直接、参加してください。  
 7. 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  
 問い合わせは、齋藤貴美子まで。



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5-6  
 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 飯田まで  
 電話: 048-557-1706

株式会社 関分工務店

何でもご相談下さい  
 お見積り無料

- バリアフリー工事
- 新築工事
- 増改築工事

〒366-0812 深谷市新/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

〒361-0073 行田市リサイクルセンター敷町新築

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・相続士2名

税理士 法人 **東京会計コンサルティング**

☎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  
 HP: http://cil-hikousen.jp



タイトル: 華やかな色  
 作者: AYA

## 15th amp かわいいサミット ～ OPENTHENEUWORLD ～ 閉幕



第15回 amp かわいいサミットも多くの方々に来て頂き、無事に終える事ができました。これも amp スタッフや参加してくれたメンバー、出店してくれた各事業所の皆様の努力の賜物だと思います。ありがとうございました。

毎年、会場を提供して下さる八木橋百貨店様、資金面で協力して下さいました北海道小樽市ルタオ様、武州養蜂園様には厚く御礼申し上げます。

ampには私達の日頃の活動を一般の方に知って頂く大きなイベントです。この日を目標に頑張っている障がい者の方もおります。来年も今年以上に、活気ある amp にして行きたいと思っております。

amp に少しでも関わってくださったすべての方に深く感謝致します。理事長 小林 稔

## 浦和レッズ 障がい者アート展 2024 「LIVE TOGETHER!」

7月28日に私は生まれてはじめて埼玉スタジアム 2002 に行く事が出来ました。今年は何とスタジアムに私の絵が飾られる事になると話があり夢にあった埼玉スタに行くか、いや、行くしかないと思えました。埼玉スタジアム 2002 に絵が飾られると聞いた時は、嬉しすぎて泣いてました。あのテレビでしか見た事がないスタジアム 2002 に絵が飾られる。大勢の人に絵を見てもらえる。そして何より大好きなサッカー場に行く事を考えると興奮していました。行くとなつてからはもうなかなか寝られない日がありました。当日はサッカー場の見学をしてみたいと何日も前からずっと電話していました。その結果スタジアム 2002 の関係者が快くスタジアム見学に協力してくださり、スタジアム見学では、私達が普段見れる事のないスタジアムの裏側を見せてくださいました。スタジアム裏側見学に行くまでに私が、見えない裏方役に立っていたヘルパーさんスタジアムの方々本当にありがとうございました。見学にたちあっていた方もいろいろな方々からこの絵はいいと沢山の人が足を止めていると聞き嬉しい気持ちだけでした。ほんとにありがとうございました。安野絵美




## ひこうせんフェスタ お月見



9月3日(火)、各部署がネットを通してみんなの広場(仮)改め、本日から皆さんの応募の中からひこうせんフェスタと名称が変わりました。メニューは、月見うどん、手作りチキンナゲット、サラダ、デザートでみたらし団子が出ました。どのメニューも美味しかったです。毎月恒例のビンゴゲームでは、私が7人のうちの最後の1人としてビンゴになったので嬉しかったです。来月のひこうせんフェスタも楽しみにしていきましょう。類地

### 民主主義とは何か


・成田悠輔氏「22世紀の民主主義」から学ぶ



〈講師〉 齋藤貴美子  
〈日時〉 10月9日(水)  
13時15分～15時  
〈場所〉 本部

民主主義とは「みんなのことは、みんなが話し合って決める」こと。日本国憲法は、「国民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」を三大原則としています。知っているようで知らない「民主主義」について学び、民主主義の実現の仕方は、いろんな方法があるということ、成田悠輔氏の「22世紀の民主主義」から学びましょう。

### ヘルパーさんとの付き合い方



〈講師〉 杉尾みゆき  
〈日時〉 10月17日(木)  
13時15分～15時  
〈場所〉 本部

障害がある私たちはヘルパーさんの存在は大きく自立の助けになります。ほどよい関係性を結ぶ為に必要な心構えはなんですか？  
みんなでそれぞれの思いや考えを話し合いながら小山内美智子さんの書物を学びます。

ミニルヴァ、ミニ ILP は NPO 法人 CIL ひこうせん本部二階学童室で行います。参加される方は、筆記用具を持参してください。申し込み・問い合わせは自立促進部(小林・杉尾・木村)まで。

### 備えあれば憂いなし、災害に備えましょう 齋藤貴美子

9月1日は、1923年9月1日に発生した関東大震災から101年目にあたり、防災の日とされています。備えあれば憂いなし、災害への備えは物質的なものと精神的なものがあります。この機会に再度災害への備えをできることから見直ししてください。

#### 1 物質的な備え

- 外出中に被災した場合を想定し、常に携行したいもの  
使い捨てカイロ・保鮮クリーム・絆創膏・あめやチョコレート、カロリーメイトなど・ゴミ袋のような袋・モバイルバッテリー
- 自宅が被災し避難所へ行く場合
  - メインバッグ(リュックがいい)に用意するもの  
飲み水・タオル・洗顔シート・汗拭きシート・化粧品・衛生用品・マスク・ティッシュ・絆創膏・ゴミ袋・レインコート・傘・レジャーシート・缶詰・塩・充電器(出ればソーラータイプ)・携帯用浄水ボトル・軍手・簡易トイレ  
夏バージョンの備え(携帯用扇風機・うちわ・塩タブレット・水分補給用ゼリー・虫よけスプレー・虫刺され薬)・冬バージョンの備え(使い捨てカイロ・エマージェンシーシート)
  - サブバッグ(手拭きバッグ)  
衣類・下着・靴下・タオル(大小数枚)・ハンドジェル・ゴミ袋
- 避難所に行かず、自宅避難する場合 ※裏のページに続きます