

# ひこうせん通信

## 3月ひこうせんフィットネス教室

1. 日時 11日(火)、25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
3. 受講料 1回500円(1回ごとに集めます)
4. ひこうせん関係者でしたら、男女を問わず参加できます。 問い合わせは、齋藤貴美子まで、TEL:048-555-1100
5. 特に申し込みは不要です。直接、参加してください。
6. 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、なげれば素足でもオッケー③水分補給用の飲み物

## 渋沢栄一のもう一つの顔に迫る



〈講師〉木村浩章  
 〈日時〉3月13日(木)  
 13時15分~15時

昨年7月に新一万円札の顔になった深谷市出身の「渋沢栄一」日本の「資本主義の父」と呼ばれている渋沢栄一は、実は日本における社会福祉の先駆者でもあった。これまであまり語られることが少なかった渋沢が何故、社会福祉の先駆者になったのかを学び、福祉の未来について考えます。

## 良い睡眠について



〈講師〉杉尾みゆき  
 〈日時〉3月19日(水)  
 13時15分~15時

眠りの時間がテーマになります。睡眠は、身体と心を元気にする大切な時間です。寝ている間に体は疲れを取り、壊れた細胞を直します。頭の中では、その日学んだことや感じたことを整理して、気持ちもスッキリ整えます。ぐっすり眠ることで、元気いっぱい朝を迎えられますが寝不足になるとぼんやりしたりイライラしたり、病気になるやすくなることも。だから、毎日しっかり眠って、自分の体に褒美をあげましょう！

ミネルヴァ、ミニILPはNPO法人CILひこうせん本部二階きらきらB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。

※ひこうせんの活動情報やコンテンツ※

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 飯田まで  
 電話：048-557-1706

株式会社 國分工務店

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 深谷市新ノ口620-3  
 TEL:048-572-4688 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

〒100-0044 東京都千代田区千代田1-1-1 行田市小針クリーンセンター許可業務

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 兼・担当税理士：長谷川 秀生  
 〒160-0022東京都新宿区新宿1-5-1 新宿都苑ビル3階

**アシスタント募集**

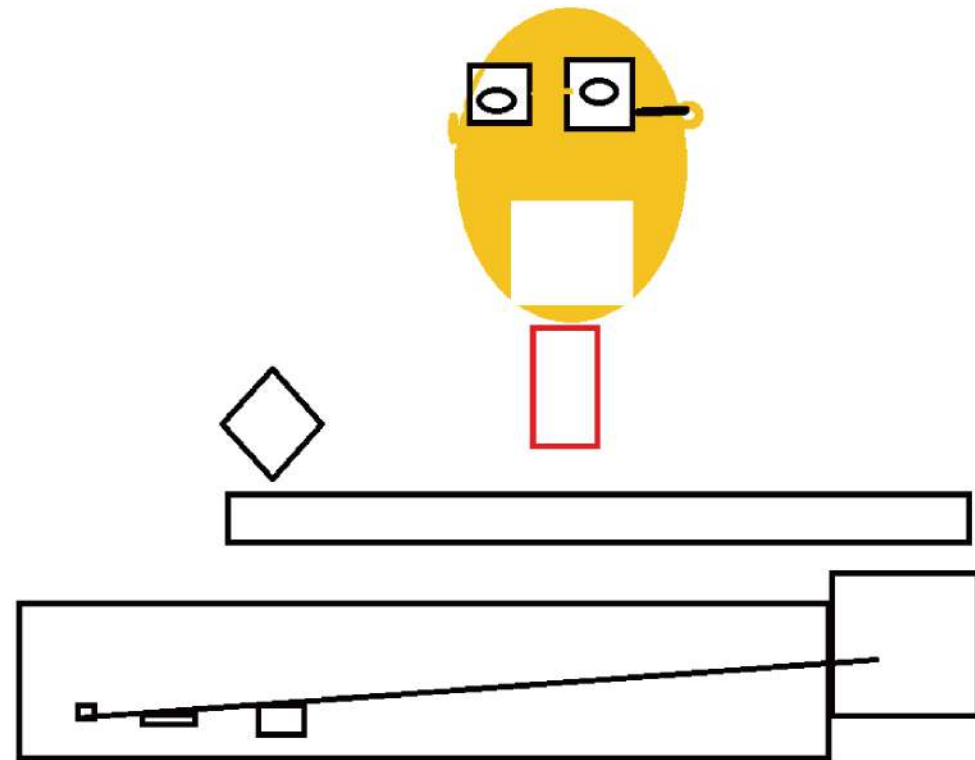
※未経験の方は、ひこうせんで開催する  
 重度訪問介護従業者養成研修課程を  
 修了して下さい。

まずはお気軽にお電話下さい。

事務局 ☎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:伊藤さん  
作者:こなき



# 東京ディズニーシー

～ミニツアー～  
2025.1.19

令和7年2月4日(火)  
 ひこうせんフェスタが各施設で開催され、鍋の出来上がり待の間 恒例のピンゴ大会を行いました。鍋の種類はちゃんこ鍋とキムチ鍋の2種類から選択できました。私はちゃんこ鍋を選択し、シメのうどんも美味しく食べ大満足でした。デザートはさつまいもプリンもとても美味しく身体も心もほっこりしました。 清水結花  
 ピンゴが当たり嬉しかったです。 富田  
 ちゃんこ鍋具たくさんで美味しかったです。おなかいっぱいになりました。 佐々木  
 さつまいもプリンが甘くて美味しかったです。 金子  
 ちゃんこ鍋をお腹いっぱい食べました。おいしかったです。 原田



## 大宮競輪表彰式



1月17日火曜日大宮競輪場でアート展が開かれました。当日は、曇り空で、とても寒い日でしたが沢山のお客さんが来ていました。本当なら去年も声がかかりましたが、コロナにかかり参加を見送りました。今年は参加出来ました。この話を頂いている時に、私は体調を崩して入院。手術は命の危険などがありヘルパーさんや母や父には心配をかけたのですが、今回の絵は退院して元気になりそれから何日かの制作でしたが嬉しいことに絵が選ばれたので、とても嬉しかったです。私のおばあちゃんやおじいちゃんはもうすでに天国へ行ってしまいましたが、きっとおばあちゃんもおじいちゃんもとても喜んでると思います。

障がい者アートコンテスト「大宮競輪 Heartful アート2024」が行われ、見事ひこうせんから EMI さんの作品が入賞しました。このコンテストは日本トーター株式会社为主体となつて、障がい者アーティストの活動支援や社会的認知の促進の為に開催しているコンテストです。入賞者には賞金の他、大宮競輪場の壁面パネルに作品が展示され、競輪場での表彰式も行われました。また、参加賞としてひこうせん QUO カードの寄付を頂きました。

安野絵美

加藤智弘

僕は毎年個人的にディズニーに行っていますが、初めてひこうせんツアーでディズニーに行きました。みんなで行ったので初めて行く気持ちになりました。話題のエリア内にも入りそしてインディージョーンズにのりました。インディーはおすすめのアトラクションです。コロナも終息してやっとひこうせんツアーで大好きなディズニーに行き、みんなで楽しい一日が過ぎた事は僕にとって良い思い出です。またみんなでいろいろなところに行けるといいかなと思います。

菅原

ディズニーシーに久しぶりに行きました。前に行った時と変わっていて、アトラクションに乗るのにスマホで予約する必要がありました。初めはタートルトークに行きました。私は車椅子から座席に移って見ました。椅子の下から音が鳴ってびっくりしましたが、良く見られました。その後は色々なディズニーキャラクターが出ているショーを見ました。私の位置では、ショーのキャラクターなどが見えなかったのが残念に思いました。お昼ご飯後、私の車椅子のバッテリーが切れてしまいましたが、予備のバッテリーを持って行ったので大丈夫でした。最後に船に乗りました。とても楽しかったです。そんなに寒くなかったのが安心しました。

MI EKO

ミニツアーで東京ディズニーシーに行ってきました。職員メンバーで19名程度です。朝がちょっと早めで心配でした。7時出発でしたが、道は比較的空いて、早めに着きました。車から出るとけっこう寒くて、中に入ってあっちこっち見歩き回りました。9年前に一回ひこうせんで行きました。今回2回目です。夕方お土産もいっぱい買ってよかったです。私が若い世代だったら、もっと嬉しく思います。

高橋昌允

ディズニーシーで船のって楽しかったです。夜のライトアップもきれいでした。 AYA