

# ひこうせん通信



タイトル: 今年の一文字  
考案: 小林 稔  
作者: 高橋 真秀

## ひこうせんLINEスタンプ販売中

第1弾「きいちゃんスタンプ」  
 第2弾「白魔女・美雨のスタンプ」  
 第3弾「ひこうせんアート LINE スタンプ」  
 第4弾「偉人かも?きいちゃんスタンプ」

購入は上の各QRコードから  
 LINEコインの場合 50 コイン (150 円) checks  
 LINEコイン以外の決済の場合 120 円

## 2月ひこうせんフィットネス教室

2月のフィットネスですが3日、17日となります。

- 日時 3日(火)、17日(火) 17:30~18:30
- 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

問い合わせは、齋藤 貴美子まで。  
 TEL: 048-555-1100

健康維持は  
日々の努力から!!



### ★ひこうせんの活動情報はこちら★

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 プロボリスの専門店  
 武州養蜂園  
 〒361-0073 埼玉県行田市行田9-6  
 行田店 ☎048(550)4783

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  
 埼玉県秩父郡長瀨町本野上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れ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 蓮谷市新ノ口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  
 〒361-0173 行田市小針クリーンセンター野可高倉

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 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  
 HP: http://cil-hikousen.jp



# 令和8年 理事長新年挨拶



NPO 法人 CIL ひこうせんの皆様 明けましておめでとうございます。

今年の三日も穏やかな日が続き グループホームや家庭でゆっくり過ごせたかと思えます。新年の初顔合わせ会では、多くのメンバーさんとスタッフが元気に姿で出席してくれて大変うれしく思いました。当日は恒例のがつん寿し、おせち料理やひこうせん特製の雑煮がふるまわれました。また出席者全員にひこうせんからのお年玉もおくられました。①今年の顔合わせの担当はここで管理職の協賛の新春ゲーム大会も盛大に行われました。

商品もたくさんありメンバーさんはワクワクしながらも真剣味が笑い顔や笑い声が絶えない楽しい一日が過ごせたかと思えます。ひこうせんの御利用者およびご家族の方には昨年ひこうせんの活動に対し、多くのご支援とご協力を賜りまことにありがとうございます。また職員及びアシスタントの方々は、利用者の皆様へ誠心誠意向き合い、ひこうせんの理念の元日々の重要な業務に尽力してください。心より感謝申し上げます。本年もCILひこうせんにかかわるすべての方が健康で幸多き一年であります事を祈念致します。今年も宜しくお願い致します。

理事長 小林 稔



## 1月5日新年顔合わせ



本日のお品書き

お寿司	かまぼこ	煮しめ	昆布巻	伊達巻	里豆	栗きんとん
サラダ	雑煮					

成澤さん:3,000円もらえて楽しかったー！お寿司もおいしかった！

酒井さん:久しぶりにみんなに会えてうれしかった！お寿司もおいしかったです。

渡辺さん:楽しかったー！料理も美味しかったです。



- 【新年のチャボ当選者】
- 現金 1万円賞 西野さん
  - 現金 8,000円賞 大谷(ゆ)さん
  - 現金 5,000円賞 藤井さん
  - 現金 3,000円賞 成澤さん
  - 現金 1,000円賞 中澤まちなさん
  - 特別賞 ①純さん福袋
  - 高坂さん
  - 別賞 ②お金堀み取り (2,510円)
  - 西山さん
  - お菓子セット(松) 高橋洋子さん
  - お菓子セット(竹) 菅原さん
  - お菓子セット(梅) 榎川さん・富田さん・塚原ババさん
  - サプライズ賞 中田さん・口さん・松岡さん・〇さん・A.M.さん・久下さん・川野さん

### ひこうせんピッツア HIZZA-LA HI KOUSEN STANDARD

・ぼくはケーキを食べました。僕は皆さんに作って下さいましてありがとうございます。羽鳥さん

・12月24日のクリスマスイブ。とってもごちそうが出ておいしかったです。お腹いっぱいになりました。大澤さん

## クリスマス会

ラストワン賞: 筋膜リリースガン (ハンディマッサージ器具)

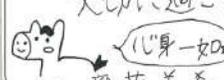
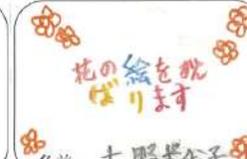
- 1等: ヨギボール マグナムビロー
- 2等: エコーSHOW (液晶モニター付きアレクサ)
- 3等: ヘッドスパ頭皮ブラシ (頭皮マッサージ器具)
- 4等: 和紅茶セット (全国各地の厳選紅茶詰め合わせ)
- 5等: 着る毛布 (色々ない方で寒い時期に大活躍)

12月21日ひこうせんクリスマス会が行われ、62名の参加者が集まりました。こころ音楽隊の皆さんがクリスマスソングなど披露してくれました。ひこうせんクイズも誰誰と言ながら、盛り上がってましたね。カラオケも皆さんに歌ってもらって楽しんでました。職員の方々にクリスマス料理を作って頂きありがとうございました。どれも美味しかったですね。最後の目玉。鯨井サンタさんが皆さんにプレゼントを届けてくれました。皆さん何が届きましたでしょうか？楽しくて、面白いクリスマス会でした。佐々木&金子

# 2026 新年抱負

お仕事 がんばります よろしくお願ひします 名前: いしだ しろうま	たごうたりのめいめい むかし華やかでござい 名前: 大岡 信美	心機一転 今年で競い、血 今年も、同じ自分身で、出来 る事は自分で出来れば実行や 行動力などをする様大がんばる 名前: 松久 弘幸	
2026 うまく行く!  名前: 石橋 和夫	妖怪物語 を 本にする 名前: 竹内 麟太郎	Final year 名前: 高坂 智彦	かみんつやく なす 名前: 大石 恵子
健康に気をつけ 一日一日を楽しく すごす! 名前: 打越 君江	雨垂れ石を穿つ 名前: 石森 有輝	楽しく仕事を。 名前: 原田 悠希	速く 綺麗に 正石に 名前: 加藤 美美子
みんなの笑顔が 見られるように おいしい朝食を 作りたいです 名前: 齊藤 小百合	神若 自若 名前: 柳田 祥太	利用者や職員の方と より多くのコミュニケーションを とり関係構築していきたいです。 名前: 坂 智一	寒日差に気を付ける 辛い物を控える 名前: 北村 祐太
無事故 無違反 名前: 森 真司	貯金をする 健康で毎日楽しく過ごす 名前: 水上 綾香	筋トレ 睡眠  名前: 本川 朋子	旅行する時間を 作る。 名前: 望月 元り
ディスプレイランド にいきます♡ 名前: あさきのりこ	健康第1 お仕事頑張り ます。 名前: 羽島 時久	短気は 損気 名前: A.H	幸せ時間を たくさん見つけ♡ 名前: 田中 泉陽
Esse quam Videndi 名前: 内田 裕貴	3つのバレル ・食べる ・喋る ・調べる 名前: 松岡 伸浩	ニルヴァーナと SILPの学習 と元気で 名前: 美穂 穂子	目の前のことに 全力で取り組む 笑顔と志を 持てる前進! 名前: 清水 結花

# 2026 新年抱負

いろいろな ことをやってみたい 名前: 石渡 敦子	メンバーに、きめ細かく 安全な支援をするよ う心掛けます。 名前: 加藤 文子	1日1日を 大切に過ごす  心身一如 名前: 齋藤 美希	今年も元気のいい 明るく過ごしたいです。 名前: 野村 理紗 (Risa)
体調に留意しながら 夜に日々を楽しんで いきたい 名前: 長月 規子	 名前: 清瀬 康太	伊藤で高卒は 偉く 名前: 斎藤 浩一	 花の絵を眺 べります 名前: 吉野 葉子
けいせいお計り しよあまのりんを かんぱい じんぱい 名前: 原 日あかり	体調管理をしっかりして 万全で出勤を行います。 名前: 関 尚子	新年は体調もよむ 出勤されるように たいです 名前: 畠 祥子	心無墨礙 名前: 久保 君江
元かあめ 2026年に 名前: えみ	健康 × 体力増進 名前: ナクライ (P: N: C)	 大耳犬 クラブを がんばります 名前: 今泉 早香	年間体調を現状 維持するよう気 をつける 名前: 関根 國男
究極 全速 名前: 野間 敬	かじりがばい  名前: 荒金 亜美	一歩前道 名前: 高橋 けい子	今年1年 がんばります 名前: 吉原 浩希
一日一生 名前: 久下 知典	希望と安心が 明日も来ます用に 名前: 高橋 昌允	 一生懸命 名前: 藤野 陽希	仕事大好き人間 今年もしっかり 働きます 名前: 佳子
大きな声で 話します 名前: 高坂 寛慶	海釣りや 録音機!! 名前: 藤野 陽希	自分の気持ち をコントロール できるように 名前: 月川 本みり	イベントを利用し 気分転換を図る 名前: 石川 綾子

# 2026 新年抱負

# 2026 新年抱負

感謝 名前: 前田恵巳	新 名前: 江森宏和	創作人菜はまた2026年新人です もう2026年の作業を頑張りますよに なりたいです。 名前: 石橋幸弘	日就月将 名前: 出雲 美花
新年の抱負 名前: ハッピ-星人(おはね)さん	いつも笑顔で 名前: 岡野真朋	SNSの 700万 ふんず 名前: 杉尾 みかこ	感謝還暦 名前: 木村 浩章
健康で いられますように... 名前: 大澤美江子	介助者を増やしたいな〜って思 ってる!特に、俺が信頼してる介 助者をもっと増やしたいな! kenken 名前:	体調管理を徹底 する。 名前: 篠原いづ子	心穏やかに過ごす 名前: 加藤 智宏
無理をせずに自分のペースで 出来る範囲で仕事をする 2026年 名前: 細野 恵理子	毎日楽しく 仕事に頑張りたい 名前: 豊月 玲子	快適 名前: 荒井 幸子	筋力をつける! 名前: 金子昌代
楽 名前: 石井 悦志	健康な、ためば こそぞ可 名前: 荻原 ちよ子	東京で+をしたい 男島時久 名前:	11月24日さようなら(心)で かまはりたい(心)で 2026年も、11月24日(心)です。 よさしくお過ごしください。 名前: 酒井 純
二胡を♪ がんばる 名前: 代 久代	あいらつを します!! 名前: 荒川 聖翔	もう無理 これ以上 しない 名前: 飯田 寛	健康第一 自分らしく頑張る 名前: 登坂 琴美
二胡を♪ がんばる 名前: 代 久代	あいらつを します!! 名前: 荒川 聖翔	もう無理 これ以上 しない 名前: 飯田 寛	健康第一 自分らしく頑張る 名前: 登坂 琴美
健康第一 自分らしく頑張る 名前: 登坂 琴美	それぞれおしごと がんばります 名前: 二木 かしずけ	初心 忘れず 名前: 高橋 美	週4-5回 お出かけしたい。 名前: 川野

いつもえがおで いよう 名前: 渡辺 彩美	健康 体力作り 名前: 細村 美佐子	心身安寧 名前: 鈴木 尚美	健康第一で 過ごしていきます。 名前: 佐々木 昭弘
元気に仕事を して、いろんな所 旅行に行きたい 名前: 石橋 洋子	腹八分目 名前: 内田 翔	朝食作りをスムーズにできる方 にしたいです。 おいしい朝食をつくり、利用されておか る方に、元気な、そして笑顔のふたつ をいであ できること、まじっしり増やして いきたいです。 皆が笑顔で過ごせるよう頑張ります 名前: 石田 恭子	自分に優しく する 名前: 北田 友美子
リフレーミング に挑戦 名前: 白石 真	小さな車から コツコツと... 積み重ねて成長 星野しのぶ 名前: 星野しのぶ	体調 維持管理 栗田 泰行 名前:	まいにちこれたら いいな 名前: 藤田 けい子
思いやりを 大切に 名前: 西野 玲子	健康維持 名前: 高橋 和江	四十ニシテ 大に 惑 名前: 高橋 和江	楽しむために 本カづくり!! 名前: 石義 三み
心想事成 名前: トレーシ	人と笑顔で接する!! 桑子陽祥 名前:	健康が1番!! 楽しく笑顔で ありますように 名前: 久保 歩夢	平和に 過ごしたい 名前: 大谷 田香
体がづくり 名前: 田島しのぶ	七転八起 笑顔たち 名前: 佐妹 亜子	しぼる 名前: 石井 健吾	一意専心 名前: 小林 克浩
整える 名前: 新 ひより	とにかく ポジティブ 名前: 山口 繁	食生活や 体調管理に気を付けて 無病息災に過ごしたい です 名前: 門井 晴美	希望のある限り 人は行き詰まりか ない 名前: 鈴木 孝子

# 2026 新年抱負

元気で  
楽しくすごす

名前：大槻真澄

病気がないで、運動もして、  
元気にすごしたいです。

名前：扇原裕登

突破

名前：高橋真寿



名前：齋藤純

時代の変化に  
対応する

名前：小林稔

一日一日を  
大切に生きる!!

名前：齋藤貴美子

一心不乱

名前：魚井淳太

悠

名前：石谷紀子



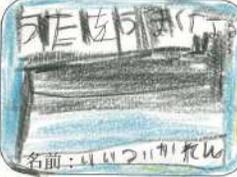
名前：宮澤佳保子

報恩感謝

名前：飯塚 郁子

変化を恐れず  
成長を楽しもう。

名前：藤野 早苗



名前：山田つひか

自身の  
成長

名前：工原 敏之

早く  
丁寧に

名前：滝瀬 恵梨

健康第一で仕事  
に頑張りたいと  
思います。

名前：3V まよ

元気で仕事を  
する。

名前：吉田 亨



名前：近見知由

笑い

名前：栗原 梓

利用者様に寄り添い、  
安全運転の徹底を  
致します。

名前：366 奈美

一日一日を  
楽しみながら  
大切に過ごす

名前：齋藤 洋子

美の追求

名前：川本 雅弘

体重を下げたり  
です。

名前：加藤 雅良

よく食べて、  
よく寝て、  
健康第一で  
毎日楽しく過ごします。

名前：野本 浩崇

I choose to live  
a life that fits me  
without overreaching

名前：Y. U

自己成長

名前：木村 寿充

初心忘るべからず

名前：岡野 隆治

今年も  
安全運転!

名前：久保田 清史



名前：野澤 健

家族一同身体健全、  
おいしく食べ、  
元気に過ごせば  
身も心も  
健康

名前：高橋 拓史

とにかく元気で!!

名前：斎藤 和彦

## 「障がい者なら避けられない 介護保険の『65歳問題』」

生活介護や居宅サービス、重度訪問介護を利用している方は原則として満65歳になると介護保険が優先となり、不足する部分をこれまで利用していた障がい福祉サービスで補うことになります。そもそも「介護保険」ってなに？障がい福祉サービスとの違いは？65歳になるとこれまでの生活スタイルが維持できるの？できないの？そして、何故、介護保険を利用するとどこが問題になるの？という疑問などを学びましょう。

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A・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。

## 「心の健康と安心の作り方」

日々の生活の中で、私たちはさまざまな感情の波を経験します。気分が落ち込むとき、不安が強くなるとき、理由がはっきりしないまま心が揺れることもあるでしょう。今回のミニILPでは、そうした「気持ちの波」とどのように向き合い、無理なく付き合っていくかを考えます。また、一人で抱え込まずに相談できる身近な場所や支援先についても確認し、安心につながる選択肢を共有します。心の健康を保つためのヒントを、皆さんと一緒に見つけていきましょう。

2026年の午年は、全体に「動き出す」という気配が強く漂う一年です。午の象徴である「馬」は、風を切って進み、迷いを振り払う力を持っています。だからこの年は、止まっていた事柄に再び流れが生まれ、思いがけないところから光が差し込むような展開が起きやすいのが特徴です。ここ数年のあいだに、心の中で整理しきれなかったことや、結論を先送りしていた計画があるなら、2026年は自然と前に進むきっかけが訪れます。無理に走るといふより、静かに「風が変わる」ような、そんな動きです。人間関係にも軽やかさが戻ってきます。午年は「縁の流動性」が高まるため、必要な縁が自然と近づき、役目を終えた関係はそっと離れていきます。出会いも別れも、どちらも穏やかな必然を伴うでしょう。会話が心地よい人とのつながりが深まり、価値観の似た相手と出会う機会が増えます。恋愛面では、静かに色づくような変化が生まれやすい年です。突然の劇的な出来事というより、小さな気づきややわらかな感情が積み重なって、関係性が温まっていくような雰囲気があります。長く知っている人との間に改めて安心感を見つけたり、自分の心の奥に眠っていた願いが形になり始めたりするでしょう。仕事や夢に関しては、2026年は「直感」と「決断」が調和しやすい時期です。ふと思いついたアイデアが、そのまま良い流れにつながる機会が増えます。勢いで動くというより、自分の中で静かに芽生えた「やってみよう」という気持ちを丁寧に捨てるのが大事です。新しい学びや創作活動とも相性がよく、これまで挑戦できなかった分野にもスムーズに入っていきます。また、この午年にはもうひとつの側面として「浄化」があります。スピードが増す分、不要なものが自然と離れていき、心と生活のスペースが整っていきます。変化を恐れず、空いた場所にどんな風景を迎えたいのか、自分に問かける時間を大切にしたいでしょう。総じて2026年は、過去よりも未来の方向に光が集まっていく年です。大きな波というより、心の奥にある「本当の望み」が静かに輪郭を持ち始めるような一年。風は確かに前へ向って吹いています。





### 3. 明るいオレンジのにんじんを選んだ人

今年のあなたには「始まりの気配」が漂っています。やりたかったことが自然と動き出し、人との縁も温かく結び直される時期です。

ラッキーカラー：サーモンピンク

ラッキーアイテム：手触りの良いノート

ラッキープレイス：朝の光が入るカフェ

◎さらに良いこと：朝に5分の深呼吸を習慣にすると、運気の流れが整い、判断力が驚くほど冴えていきます。



### 5. みず色のにんじんを選んだ人

人とつながりが大きな財産になる一年。温かい協力者が現れたり、思わぬ援助が入ったりと、支えられる運があります。

ラッキーカラー：マリーゴールド

ラッキーアイテム：ハンカチ

ラッキープレイス：人の声が心地よい喫茶店

◎さらに良いこと：誰かの相談に一言だけ乗ると、巡り巡って大きな幸運となって返ってきます。



### 4. 黄色のにんじんを選んだ人

この一年は集中力が高まり、学び・技術・仕事が伸びやすい時期。

コツコツの積み重ねが成果に直結します。

ラッキーカラー：深い紫

ラッキーアイテム：細字のペン

ラッキープレイス：図書館や資料室

◎さらに良いこと：一日の終わりに「今日できたことを3つ」書き出すと、継続力が増し、結果が大きく育ちます。



### 2. 白のにんじんを選んだ人

繊細な感性が冴えわたり、直感が道しるべになる一年です。静かな変化に気づける人なので、環境の「微かなサイン」が味方してくれます。

ラッキーカラー：アイスブルー

ラッキーアイテム：透明なペンケース

ラッキープレイス：静かな書店

◎さらに良いこと：夜、部屋の灯りを少し落して過ごすことで心が整い、自然とチャンスを引き寄せられる体質になります。



### 1. ピンク色のにんじんを選んだ人

創造力と自由さが輝く一年。アイデアが湧きやすく、自分らしさを形にできるタイミングです。新しい趣味にもツキあり。

ラッキーカラー：フォレストグリーン

ラッキーアイテム：アロマキャンドル

ラッキープレイス：植物のある場所

◎さらに良いこと：部屋に1つだけ新しい植物を置くと、心が柔らかくなり、ひらめきと出会いが豊かに巡ってきます。

## 第16回忍町ミステリー・アート開催！！



前回の第15回忍町アートギャラリーから、なぞ解きを取り入れて、アートと市街地の散策を楽しむイベントに変えて、誰でもアートに思い思いに触れてもらえるイベントとして開催してきました。第16回ミステリー・アートの趣旨に賛同して参加店舗となってくれたお店は前回から参加してくれていたところも含めて全部で39カ所、協賛金をお寄せくださった個人・店舗が5件、賞品をご提供いただいた個人・店舗が15件と前回よりも多い件数となり、広がりを持つことができました。開催期間も前回同様、11月1日から30日の1か月とし、11月をミステリー・アート月間にしていこうということになりました。歩いて回るにはちょっと遠いところもありましたが、行田市のアートを取り入れているお店の紹介として取り組みました。もちろん、39カ所以外にもアートを取り入れている店舗は沢山ありますので、さらに多くの店舗に参加していただくよう次回以降の取り組みの課題とします。また、ミステリー手帖は好評で、3420冊配布しました。小説としても楽しめ、行田市民にとっても市外からの訪問者にとっても好評でした。第1号からの読者もいて楽しみにしてくれている方もいました。また、今回のなぞ解きは、難しかったと言っている人も多く、なぞ解きとしても楽しんでいただけたようです。チラシや手帖、店舗の募集や絵の展示なども、実行委員会でみんなで作ってきました。ひろせん以外の方が実行委員会に加わるのがハードルが高いようなので、次回開催からさらに多くの市民にも実行委員会に加わっていただけるよう取り組んでいきたいと思っております。今度も行田・忍町のアート化を目指して取り組んでいきます。ミステリー3作目も待たれます。実行委員会に参加したい方も募集します。あと、皆さんが知っているアートなお店のご紹介もお待ちしております。次回をお楽しみに！

齋藤貴美子



### 虐待防止・身体拘束適性化委員会から

### 2025年度後期虐待防止・身体拘束適性化研修のお知らせ

①研修対象者：昨年11月1日に第16回忍町ミステリー・アートのオープニングイベントに参加が出来なかった職員・アシスタント②内容：ユーチューブ「ひこうせんTV」にて、知的障がい専門家(立正大学児嶋芳郎教授)による講演を視聴する。※限定公開URL等の詳細は、別紙の研修案内をご確認ください。この動画は、障がい者の地域生活について児嶋教授が詳しく話されている内容となっております。利用者様や利用者様のご家族も視聴可能ですので、視聴を希望される方は、PAG・グランディール・アンフィニ・創楽の各事業所までお問い合わせください。