

9月ひこうせんフィットネス教室

9月のフィットネスですが、**1.15日(火)**となります。

1. 時間：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。
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、なげ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、久下知恵まで。

TEL: 080-4777-3849



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)check

LINEコイン以外の決済の場合120円

☆ひこうせんの活動発信中コンテンツ☆

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
手に入れた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
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
産谷市折ノ口620-3
TEL: 048-572-4686
FAX: 048-573-5776

遺品整理

リサイクルイズミ
スタッフが全部片づけます

0120-961-919
株式会社イズミ 行田市埼玉4173-2

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 崇・担当税理士：長谷川 秀生

アシスタント募集

※未経験の方は、ひこうせんで開催する
「ひこうせん介護従事者養成研修講座」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

2026年8月20日 NPO 法人 CIL ひこうせん発行

VOL.239

ひこうせん通信



タイトル: カラフルフラワー
作者: EMI

ひこうせんフェスタ冷麺



おしながき
・そば
・うどん
・てんぷら
・マイタケ
・なす
・さつまいも
・ピーマン
・レンコン
・ちくわ
・サラダ
・すいか
・水ようかん

- ・水ようかんが美味しかったです。栗田
- ・お蕎麦が冷たくてサッパリ美味しかったです。大澤
- ・ボリューム満点でお腹いっぱいになりました。類地
- ・全体的にさっぱりしていて美味しかったです。
- 特に羊羹が良かったです。竹内
- ・蕎麦とうどんをペロリと食べました。諸井



歯科検診



8月6日(木)本部にて歯科検診が行われ13人のメンバーさんが受診されました。

歯科医師の検診後、歯科衛生士によるブラッシング指導、フッ素塗布(希望者)

が行われました。みがき残しのある方や使用している歯ブラシが合っていない等色々な指導をいただきました。ひこうせんでは歯科検診を年に1回実施しています。歯を健康に保つ事は全身の健康を維持する事に繋がります。みなさんも歯と口を健康に保てるように日々歯のケアを頑張りましょう。

齋藤美希

誰かへ送るちよいとオススメ情報 #2

「シリコンスチーマー」

編集 長野澤がお届けするささやかな不定期情報発信です。

2回目のちよいとオススメは、前回の通信225号のダイソーで販売している「万能ハンド」に続き、ダイソーで販売している「シリコンスチーマー」を紹介したいと思います。料理が好きな方なら使っている方もいると思いますが、今回は料理の道具としての使い方ではなく、「こんな時に使えるよ!」という提案です。

僕は舞台の本番でよくホテルに宿泊するのですが、ユニットバスで狭く、車椅子では洗面台に辿り着けない時に口をゆすぐのに便利なのです。普段洗面器を使っている方は多いと思いますが、出先にまで持っていくのはかさばると思います。この「シリコンスチーマー」なら折り畳みができる上、素材も柔らかいのでバックの中に入れておいても安心です。種類がいくつかあり、金額もサイズによって異なるので、お好みのものを買われるといいと思います。ただ浅いものだと口から吐いた時にこぼれるのである程度深さがあるものをご購入したほうがいいですよ。高いですがネットを見ると大きいサイズのものも売っています。シリコンスチーマーを旅先にいかがですか?



※写真のものは19cm×16cm(税込330円)



野澤健

「夢を叶えるゾウ」・・・

ガネーシャの教えを学んで夢を叶えよう



〈講師〉齋藤貴美子
〈日時〉9月3日(木)
13時30分～14時30分
〈場所〉それいゆ

ある朝突然、主人公の元にガネーシャという、大阪弁をしゃべるゾウが現れ、主人公に夢を叶えるためのさまざまな教えを伝えます
この教えには特徴があります
それは必ず実行するということです
ガネーシャが言うことは、実行できるものばかり
さあ、夢を叶えたいあなたと一緒にガネーシャの教えを学びましょう。



仕事と自立へ働くってどういうこと?

働く選択肢(福祉的就労・一般就労)と自立の関係



〈講師〉杉尾みゆき
〈日時〉9月17日(木)
13時30分～14時30分
〈場所〉それいゆ

今月のミニ ILP は「仕事と自立へ働くってどういうこと?」がテーマです。働くことは、お金を得るだけでなく、自分らしく生活し、社会とつながるための大切な一歩です。福祉的就労や一般就労など、それぞれの働き方の特徴や、自分に合った選択肢について学びながら、「自立とは何か」を一緒に考えます。自分らしい生き方や未来について考えるきっかけにしましょう。

