

2019

3月号

No.250

あかり通信

年度が切り替わる時期。4月には新たな元号が発表されます。何か気が引き締まるような、不思議な気分・・・。



発行： NPO 法人 辰野自立生活支援の会「あかり」 TEL/FAX 41-5256

あかり事務所・3月の休業日

3日(日)・10日(日)・17日(日)
21日(木)・24日(日)・31日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

*チケットについて

28年度発行のチケット⑳㉑の有効期限は平成31年3月31日です。このチケットは4月3日(水)までにお知らせ頂ければ、換金します。4月以降も、29年度発行㉒㉓、30年度発行㉔㉕のチケットは使用可能です。お手持ちのチケットをご確認ください。

※現在、会計システム IT 化に向けて進行中で、4月からはチケット制から徐々に口座引き落とし制に移行する予定です。

荒神山温泉春まつりに合わせ
吊るし雛 好評展示中!!
3月10日(日)まで

於：たつのパーク
ホテルロビー

お出かけください



☆あかりサロンご案内☆

☆春の歌を歌ったり

絵本の朗読を聞きましょう

3月7日(木) 午前10時～午後1時

講師 高木玲子さん
林龍太郎さん、佳子さん

参加費 1,200円
申込締切 3月4日(月)

☆いちご狩りを楽しみましょう

3月14日(木) 午前10時～午後2時

場所 伊那市 みはらしいちご園
参加費 3,000円
申込締切 3月11日(火)

☆定期の健康チェックをしましょう

3月28日(木) 午前10時～午後1時

講師 吉田まゆみさん
参加費 1,200円
申込締切 3月25日(月)

——お試しでの参加も大歓迎です——

《研修》施設見学のお知らせ

見学先 老人保健施設
特別養護老人ホーム「きりとう」
実施日 3月18日(月) 10:00～11:30
内容 ①施設見学 ②施設説明
③質疑応答

最近町内(小野)に開所したばかりの施設の状況を知る良い機会です。大勢の皆さんご参加ください。

定例報告 1月の自立生活支援活動

支援件数	67件	時間	76.5時間	支援者	14名
家事支援	46件	45.0時間	介 護	10件	9.0時間
代行	2件	1.0時間	付 添	9件	21.5時間

「短歌に親しむ」

参加者詠草 (4)

浪江町を駈けるし牛ら如何にゐむ七年経つも脳裏を離れず
有賀 厚江

わが眼には線香花火のやうに見え火星は光りつつ山の端を行く
(火星大接近)
赤羽 吉子

八キロの重石七つ積み上げて野沢菜漬けを終える夕暮れ

早咲きのあわき色香の福寿草沢底の土手に見たりと聞く

(大寒の日)

❁ 「短歌に親しむ」

3月1日(金) 10:00~12:10

参加費 1,000円(送迎・お茶つき)

次回

4月5日(金) 10:00~12:10

詠草提出 3月29日(金)

❁ 「古典に親しむ」

3月8日(金) 10:00~11:40

内容 聖武天皇の行幸に従駕した歌人の歌

講師 吉江静恵さん

参加費 1,000円(送迎・お茶つき)

◆ あかりリラックス・ヨガ

3月5日・19日(火) 10:00~11:15

講師 宇治和世先生

参加費 1,000円(1ヵ月)

会場 トレーニングルーム

<4月号掲載予定記事>

- ・定期総会のお知らせ
- ・年を重ねた女性の心身の健康術講座 実施 他

◆地域支援事業の講座◆

参加者募集中

❁ 詩吟教室 ❁

日時 3月8日・22日(金) 15:00~16:00

講師 松尾文男さん(あかり会員)

参加費 月1,000円

❁ あかりこどもカフェ ❁

“おにぎらず”作りと学習支援

日時 3月25日(月) 10:00~15:00

内容 一緒にお料理して、午後は遊んじゃおう!

持ち物 エプロン、箸、皿、コップ、勉強道具

参加費 無料

参加募集人数 30人(小中学生)

連絡先 あかり事務所 ☎41-5256

春休み
拡大版

◆吊るし雛あかり教室

3月6日(水)・20日(水) 13:00~15:30

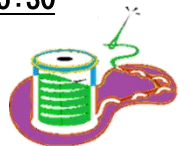
3月13日(水)・27日(水)

9:30~12:00・13:00~15:30

講師 吉江洋子さん

参加費 1,000円(1ヵ月)

持ち物 裁縫道具一式



◆元気ダンス

新規参加者
大歓迎!

3月14日(木) 10:30~11:30

講師 向山なおみさん・正信さん夫妻

参加費 800円

持ち物 運動靴、タオル、飲み物

◆あかり書道教室

3月15日(金) 10:00~11:30 (最終回です)

講師 小浜早苗先生

参加費 800円 一番良い作品を先生に選んでいただきます

◆あかりオカリナ教室

3月6日・20日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん

参加費 1回800円

◆あさカフェ

3月12日(火) 10:00~12:00

参加費 300円(送迎は出来ません)

新聞のコラムの書き写しを続けます

☆4月号の発行は3月27日(水)の予定です。

【研修報告】スキルアップ講座

自立生活支援事業 「要約筆記・筆談講座」

実施日 1月21日(月) 13:30~15:30

講師 「要約筆記サークル まねきネコ」

代表 米持雅子さんと5名のみなさん

参加者 16名

<内容>

- 感音性難聴(治療困難)、人工内耳の方々の体験談
- 耳の不自由な方との、上手な話し方のポイント

- ① 顔を見て、口の開け方はしっかり大きく。
- ② 文節(単語)で区切りながら、自然に。
- ③ 少し、ゆっくり話す。
- ④ 普通の声の大きさで、後ろからは聞き取りにくいので、軽く肩などたたいて気付かせてから話す。

※家族間では、仲良くしたいので、不自由さを理解し正面での対話が大事。

会話は電話だけでなく、FAXなど器械を上手に使ってみては。

- トータルコミュニケーション(意思疎通の手段)
 - ① ジェスチャー(身振り、手振り、動作)
 - ② 口の動き、顔の表情を読み取る(観察)
 - ③ 視覚情報(見える情報)→新聞、チラシ、テレビ、イラスト、マークなど
その中のひとつに、筆談!(主に…いつ、どこで、何を:5W1H、大切な情報の伝達)
- 読みやすい字…崩し字、癖字は相手は理解しにくい。止め、はらいをしっかりと
- 簡潔に
- 主語と述語…今、何の話をしているかと、その結果を伝える。
※この場で伝えなければいけない事を、軸としてずれないように話をもっていくことが大切。
- 要約筆記体験 音声の聞き取りをする
- 字の大きさは、親指くらい・横書き・次の行は、字の大きさ分あけて書く
※勇気を持って書いてあげて、お互い様の心を持って接してあげる。(報告:白井令子)

<参加者の感想>

- いい話が聞けて良かった。
- 要約筆記は、手話よりもわかりやすく、伝えやすいと思った。
- 難聴の方に要点をまとめて、わかりやすく伝えたい。



新たなシステム導入に向けて
…ご寄付のお願い…3月末まで受付中です!

2月号でご案内いたしましたが、皆様からのご寄付を3月末まで受け付けております。

(1口 1,000円、何口でも結構です)

誠に勝手なお願いとは存じますが、趣旨をご理解いただき、ご協力いただければ幸いです。

お問い合わせなどは

あかり事務所 ☎41-5256 まで

<外部研修参加報告>

上伊那地域タウンミーティング

「地域づくり出会いの広場」に参加して
タウンミーティングとは、シニア世代がボランティア活動や就業などの社会参加活動に積極的に取り組むことができるよう、「シニアの活動を求める団体等」(出店者)と「活動を希望するシニア」(参加者)が交流する「地域づくり出会いの広場」を設け、ともに地域づくりを考える活動です。

この活動は今年で4回目となります。シニア大学を卒業された皆さんが大勢参加され、ご自分のやりたい活動を見つける場となっています。

あかりは3名で参加し、こどもカフェの活動をしている上伊那地域子ども応援プラットフォームの皆さんと一緒に、こどもカフェの活動をアピールしました。10名ぐらいの方が見えてくれました。皆さん、こどもカフェの活動を理解してくれましたが、残念ながらその場で共に活動してくれる方と出会うことはできませんでした。

上伊那地域にはたくさんのボランティア団体があります。今までも、この活動をきっかけに出会いにつながった方も大勢いるとのこと。他の団体のブースでは、今回も何名かの方は自分のやりたい活動を見つけられたようです。

こどもカフェの活動の成果はありませんでしたが、今回のタウンミーティングの活動の中で、あかりの吊るし雛教室の活動を知った伊那の方が、1月から教室に見えています。一つの出会いが生まれました。

(赤羽美知子)

☪ オレンジカフェ ☪ 3月の開店日と予定

3月8日(金) お手玉遊び
(昼食) ケーキ寿司

3月22日(金) おはぎ作り
(昼食) おはぎと天ぷら

参加費 300円(昼食材料代)

開店時間 午前10時~午後2時

◎どなたでも、途中からでも参加OK!

自由に何をしてもよい気楽なカフェです。



2月
あかり
サロン

ニュースポーツ「ボッチャ」に挑戦
2月14日(木)
参加者11名 スタッフ5名
講師1名

講師に林源司さん(町スポーツ推進委員長・北大出在住)を迎えて行われました。サロンの皆さんはこれまで「囲碁ボール」などのニュースポーツに親しんできましたが、「ボッチャ」は今回が初めての体験です。

「ボッチャ」は、障がい者向けに考案された、ヨーロッパ生まれのスポーツで、パラリンピックの正式種目にもなっています。6人ずつ2チームに分かれ、目標の白ボール(ジャックボール)に、なるべく近付くよう、それぞれのチームが赤ボール、青ボールを6球ずつ(1人1球)持って、赤・青交代で1人ずつ、投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに白ボールに近付けられるかを競い、最終的に白ボールに1番近いボールのチームが勝ち、というものです。

初挑戦のサロンの皆さん、思うように白ボールに近付けることができるでしょうか?…力加減、方向のコントロールがなかなか難しいようですが、皆さんマイペースで楽しんでいました。その結果1-4で青チームの勝ち。このあと「ペタンク」のルールで行うと、2-2で仲良く引き分けとなりました。

参加者からは、
・頭も手足も全部使い、楽しかった。
・ボールが思うようなところに行かなかったが、体中を使って、良い運動になった。
・ボールにまだ慣れないが、面白かった。
といった声が聞かれました。



オレンジカフェで

オカリナ演奏と歌を楽しむ

1月25日(金)のオレンジカフェで、あかりのオカリナ教室受講の皆さんが、日頃の練習の成果を披露しました。今回演奏したのは、講師の赤羽泉美さんと、1期生、2期生の皆さん。



オレンジカフェ参加者は、オカリナの味わい深い、素朴な音色に合わせて、「一月一日」「ふじの山」「雪」など、だれもが知っている懐かしい日本の曲を楽しく歌いました。おまけにフルート奏者・赤羽泉美さんのプロの演奏まで聴かせてもらい、ひときわリッチな時間となったようです。

(一ノ瀬和泉)

しっかり運動した後は、あかり弁当で昼食。本日のお弁当メニューは、

- ・鮭の味噌マヨネーズ焼き
- ・高野豆腐の煮もの
- ・キャベツのポン酢和え
- ・ほうれん草と卵の炒めもの
- ・ご飯

です。「春らしい色どりで良い」「魚の骨がなくて食べやすい。皮までおいしくいただいた」「煮物は昔ながらの料理だが、またおいしい」と、好評でした。



昼食後は、役場住民税務課職員を迎えて、ごみ出しの出前講座に耳を傾けました。4月から変わるごみの分別ポイントは、

- ・資源以外のプラスチック製品、皮革、ゴム製品、スポンジ、アルミ箔など → 燃やせるごみ
- ・金属類、プラ製品でも取り外せない金具などついているもの → 不燃物

など。また、すでに施行されている

- ・資源プラスチックは、レジ袋などに入れたまま回収袋に入れない

などについて学びました。詳細は「広報たつの」2月号や、全戸に配布された冊子「ごみ分別・減量の手引き」で確認するようにとのお話もありました。

この日は、体も頭もたっぷり使い有意義な1日になりました。
(一ノ瀬和泉)



<特別講座>味噌作り実施

2月9日(土)の午前・午後それぞれ4人が参加して、味噌作り講座が行われました。昨年同様、講師の小林テル子さんが、あらかじめ大豆を炊く段階まで準備。材料の大豆、こうじ、塩はすべて、こだわりの国産品です。

参加者は、水切りした茹で大豆を、専用の機械を使って細かくつぶし、塩を混ぜたこうじを何回かに分けて加えてよくこね、種みそを混ぜ込みます。それを消毒した容器(桶)の底に塩を振ってから、空気を抜くため、たたきつけるように詰めて平らにならし、表面に白い布をかぶせたら仕込み完了です!自宅で500g位の重しを乗せて寝かせておき、8月頃に1回天地返しをすると発酵が進み、10月頃にはおいしいお味噌になる予定。



手作りのお味噌ができ上がる日が楽しみです。

(一ノ瀬和泉)