

2020

10月号

No.269

あかり通信

コロナ、最強台風、ゲリラ豪雨、
猛暑…と災い続きの昨今。
紅葉や名月、秋の実り
など、心安らかに
楽しみたいものです。



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」E-mail npo-akari@ina.janis.or.jp ホームページ <http://www.npo-akari.com>



あかり事務所・10月の休業日

4日(日)・11日(日)・18日(日)・
25日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

◆地域支援事業◆

「ほたるの川のまもりびと」鑑賞会

～鎌仲ひとみさんをお迎えして～

(ぶんぶんフィルムズ代表・辰野町小野在住)

半世紀の間ダム建設に抗いふるさとを守り続ける人々。

美しい里山に暮らす13世帯をめぐるドキュメンタリー

日時 10月26日(月)10:00～(約2時間)

場所 共生館トレーニングルーム

募集人数 30名

参加費 300円

内容 ①映画鑑賞(90分)

②鎌仲さんのお話(30分)

時間が許せば
質疑応答も

☆ 希望者多数の場合、午後も上映します。

☆ ぜひご参加ください。

「辰野町ボランティア・市民活動振興事業助成金」
により実施いたします。

申込みは あかり事務所 ☎41-5256まで

☆あかりサロンご案内☆

☆おはぎを作しましょう

10月1日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,200円

申込締切 9月28日(月)

☆マジックを楽しみましょう

10月8日(木) 10:00～12:00

講師 加納忠夫さん

参加費 1,000円

申込締切 10月5日(月)

☆ペットボトルボーリングを楽しみましょう

10月15日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 10月12日(月)

☆二胡の演奏を楽しみましょう

10月22日(木) 10:00～12:00

講師 二胡にニクラブの皆さん

参加費 1,000円

申込締切 10月19日(月)

☆折り紙のぼんぼりを作しましょう

10月29日(木) 10:00～12:00

講師 小澤タイさん

参加費 1,000円

申込締切 10月26日(月)

<スキルアップ講座>

自立生活支援事業 支援部会

実施日 10月19日(月) 13:30～

内容 ・支援処理の新体制の状況

・支援利用料金変更後の事務処理等について その他

支援に関わっている皆さんのほか、どなたでもご参加ください。

申し込み・お問い合わせは あかり事務所 ☎41-5256まで



定例報告 8月の自立生活支援活動

支援件数	93件	時間	97.60時間	支援者	20名
家事支援	63件	62.10時間	介護	9件	4.50時間
代行	3件	3.00時間	付添	18件	28.00時間

“あかり”では、講座や教室の実施にあたり、各講座・教室ごとに検温、マスク着用、手指消毒、時間短縮など“新型コロナ”感染防止のための対策を取って行っています。

◆短歌に親しむ

10月2日(金) 10:00~11:45
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

11月6日(金)
詠草締切 10月30日(金)

◆古典に親しむ

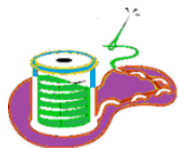
毎月事前配布の資料に沿って話を聞くついでです

10月9日(金) 10:00~11:30
内容 大仏建立とその時代のことなど
講師 吉江静恵さん
参加費 1,000円(送迎つき)

◆吊るし雛あかり教室

10月7日(水)・21日(水) 13:00~15:00
10月14日(水)・28日(水)
9:30~12:00・13:00~15:00

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
トレーニングルームにて開催



◆元気ダンス

参加者
募集中

10月22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

◆あかりリラックスヨガ

10月6日・20日(火) 10:00~11:15
講師 宇治和世さん
参加費 1,000円(1ヵ月)
会場 トレーニングルーム

◆地域支援事業の講座◆

✽詩吟教室✽

日時 10月9日・23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

●受託事業●

♡あかりこどもカフェ♡

10月10日(土) 10:00~12:30

学習支援と昼食

(秋野菜カレー)

10月24日(土) 10:00~12:30

学習支援と昼食

(えびピラフとコーンスープ)

すみれ会の読み聞かせ(後半1時間)



10月のあかりミニミニショップ 開催日

10月24日(第4土曜日) 10:00~

於:あかり玄関前

- ・手作りマスク
- ・手芸品
- ・自家製野菜・果物



等を販売します。散歩がてら気軽にお立ち寄りください。

✽自家どり野菜などの提供大歓迎です!

◆オカリナ教室

9月30日・10月21日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽 泉美さん

参加費 1回 800円

ミーティングルームにて開催

講師の都合で10月7日分の教室を9月30日に実施

◆あさカフェ

10月13日(火) 10:00~11:45

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し、話し合います。

<11月号掲載予定記事>

- ・配食事業“お彼岸弁当”実施
- ・あかり中期計画策定に関する中間報告 他

☆11月号の発行は10月28日(水)の予定です。

虫除けジェルボールづくり

8月29日(土)、藤森みゆきさんを講師に、ミーティングルームで行われました。

ジェルボールのものは、紙おむつや保冷剤などにも利用されている「ポリアクリル酸ナトリウム」。これを一晩水に浸すと数百倍のボール状(ジェルボール)に膨らむとのこと。この工程までを、事前に藤森さんが準備してくれました。



☆「虫除けジェルボール」の作り方
①グラスの中にカラフルなジェルボールを入れる
②無水エタノール10mlに好きな精油(アロマオイル)を入れてよく混ぜる

③ジェルボールに②を振りかけて、出来上がり!

☆精油の組み合わせ例

- ・ユーカリ・ローズマリー・ラベンダー各4滴(スッキリ)
- ・ユーカリ・ゼラニウム・ラベンダー各4滴(甘い香り)
- ・ユーカリ・レモングラス・ラベンダー各4滴(柑橘系の香り)

などの中から参加者それぞれが好きな香りを選んで作りました。(ユーカリには防虫、殺菌作用があるようです)

好みのグラスに好みの色どりのジェルボールを入れ、好みのオイルで香りづけ・・・参加者は「きれいで簡単で楽しかった」「色がきれいで虫除け効果もありすごく良かった」と話し、うれしそうに持ち帰って行きました。皆さん、ご自宅のリビングや玄関などに、思い思いに置いて楽しんでください。

(一ノ瀬和泉)

再開の教室訪問 Part4

一ノ瀬和泉

(あかりうたごえ喫茶)

8月24日(月) 於: トレーニングルーム
今年度初めての開催です。16名が参加し、久々の“集い”を楽しみました。

会場は窓を開放したり、テーブルと椅子を教室風に配置し、席を離すなどの対策を講じました。参加者の皆さんはマスク(中には専用の“合唱マスク”着用の方も)を着用して、こまめに休憩、給水タイムを設けながらの歌唱となりました。

今回は赤羽美知子さんが伴奏を務め、まず「ラジオ体操の歌」で♪あーたーらしい朝がきた〜♪とさわやかにスタート。参加者の中で、毎朝ラジオ体操を実践している人は5名いらっしゃいました。スタッフから、この歌の歩みが披露され、100年近い長い歴史をもつことに改めて感動!! 続いて「赤とんぼ」「夏の思い出」「われは海の子」など、夏から秋の歌を、時には美しいハモリなども入れたり、曲によって、明るく、しっとり、と、ゆったりと・・・など感情を込めて歌

いました。また、現在放映中のNHK朝ドラの主人公モデル・古関裕而作曲の「栄冠は君に輝く」の歌詞も用意され、高校球児の躍動を思い描きながら、皆で元気に歌い、楽しいひとときを過ごしました。



参加者からは、

- ・初めての参加だったけれど、懐かしい歌ばかりで、学生時代を思い出し、とても良かった。
- ・家ではなかなか歌えない。青春時代を思い出しながら歌い、楽しかった。
- ・家にばかりいるので、気分転換になり、楽しく過ごせた。

などの声が聞かれました。

次回は11月に開催される予定です。

(元気ダンス) 於: トレーニングルーム

6月の再開から2回目の7月16日(木)と3回目の8月27日(木)の教室におじゃましました。

7月の教室では4名の参加者が、向山なおみ先生の提案で、「バトン」を渡された人が「鬼」になってワルツのリズムで踊るという「ワルツで鬼ごっこ」に、遊び感覚で取り組んでいました。その後「夏といったらサンバ」と、「ダンシングクイーン」の曲に乗り、前、横、後ろ、斜めなどの動きを組み合わせたレッスンを受け、最後にクールダウンして終了。

☘オレンジカフェ☘ 10月の開店日と予定

10月9日(金)お手玉作り

(昼食) お楽しみ弁当

10月23日(金)すみれ会の皆さんの

読み聞かせと体操

(昼食) きのご飯弁当

※トレーニングルームで開催します

参加費 300円(昼食材料代)

開店時間 10:00 ~ 12:00

◎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。

元気ダンス 講師紹介

元気ダンスを2年前から指導してくださっている講師の向山なおみさん・正信さんご夫妻をご紹介します。

むかいやままさのぶ
向山正信 さん 49 歳

- ♥プロフィール
- ① 向山ダンスアートアカデミー講師
- ② 日本介護予防ダンス協会アドバイザー
- ③ 日本ダンススポーツ連盟(JDSF)ジュニア指導員

♥趣味は…スキー、BBQ、ドライブ。どれも長野県(辰野町)の自然と四季を感じ、楽しめるので大好きですが、最近は週末も忙しく、ご無沙汰です。

♥今夢中になっていること…子供の成長かな？上の子は就職、下の子は高校入学。新天地での子供たちの活躍に期待！

♥伝えたいことなど…介護予防ダンスアドバイザーの資格習得のきっかけは、妻の母親が7年前に病で他界したときの妻の一言「社交ダンスに誘えばよかった」でした。最近テレビなどで医師や専門家が「社交ダンスは、老化防止にとっても効果がある」と述べていました。《いつまでも健康で長生き》それが妻と私の願いです。



むかいやま
向山なおみ さん

- ♥プロフィール
- ①日本ダンススポーツ連盟ジュニア指導員
- ②日本介護予防ダンス協会アドバイザー

♥趣味であったダンスをお仕事にさせてもらっているのです毎日楽しく過ごしています。

♥今夢中になっていること
・7年後の国体に向けジュニア選手を育てること。
・いつまでも自分の足で生活を楽しめる高齢者を増やすこと。
が、今の私の目標です。

♥伝えたいことなど…辰野町を「元気な高齢者が多い町」にしていきたいと考えていますので、よろしくお願ひ致します。

アヤちゃんのきまぐれ歳時記-その12-

私好きだよ! マスク



暑かった夏から朝晩ちょっと肌寒い秋へと季節が動いてきましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。日々見えない敵の新型コロナウイルス対策で手指の消毒、うがい、マスクといつも気にして心がけている毎日ですね。今年の暑い夏にはちょっと大変だったマスク!最初の頃はマスクは白いものと思っていたけど、今はカラフル、そしていろんな形。TVに出る人ももっと上手にマスクしてよ!と思いつつニュースを見ています。飛行機や電車、バスに乗る時は当然マスク!一部の人の心がちょっと荒れているのでしょうか、トラブルが起きて大騒ぎになったりして、もう悲しくなっちゃいます。

私はマスクを頼りにしています。空気が乾燥してくるこれからの季節になると毎年必ず喉のトラブル発生!今まではマスクをしていると風邪ひいたの?と思われがちでしたが、この冬はコロナ対策しつつ喉ケアもできるから、なんか嬉しいな~。喉が痛いのに無理して歌って声帯ポリープになってしまい、東京で手術なんてこともありました。だから冬のマスクが私にとっては必需品になりそうです。コロナ対策が成功しても、私がまだマスクをしていたら喉大事にしているんだな~と思ってくださいね。世界中の人たちが今までの日常を取り戻せる日が一日も早く来ますようにと祈りつつ おやすみなさい。



そして8月の教室には5名が参加。「ダンシングクイーン」に合わせ、軽快に足を動かしてリズムを刻んだり、「ルンバ」のリズムで“枯れ木に花を咲かせましよう”のイメージで動いてみましょう!というなおみ先生のアドバイスで、皆さん楽しそうに手足を動かす光景も見られました。



「元気ダンス」は「元気になるダンス」で介護予防にも役立ちます。無理のない範囲で続けることが年齢を重ねても、心身ともに「元気」を保つことにつながるようです。

この日は、最後になおみ先生が、
・「キツネの指」(親指と中指・薬指の先を合わせて、キツネの形にする)で、何かをつまんだりすると、上品で美しい立ち居振る舞いに見えます。心がけてみましょう。
の言葉を伝授。確かに、素敵な所作事——早速試してみたくくなりました。