

2021

7月号

No.278

# あかり通信

コロナ禍での東京五輪が開催されようとしています。本番目指して練習を重ねてきた選手の皆さんの健闘を祈ります。



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](mailto:npo-akari@ina.janis.or.jp) ホームページ <http://www.npo-akari.com>



## あかり事務所・7月の休業

4日(日)・11日(日)・18日(日)  
22日(木)・23日(金)・25日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00  
土曜日 10:00～13:00

《配食事業「あかり弁当」より》

7月7日(水)に  
「七夕弁当」を配食します!

「生姜ご飯」をメインに「天の川そうめん」  
など七夕にちなんだメニューを盛り込んだ、  
全利用者統一メニューです。

(1食 550円 100食限定)

7月2日(金)までに

あかり事務所 ☎41-5256  
までお申し込みください。



「あかり弁当」は、7月22日(木)・23日(金)  
の祝日も通常通り配食します。  
どうぞご利用ください。

## 《自立生活支援部会のお知らせ》

7月26日(月) 13:30～

付き添い支援研修を中心に、日ごろの  
支援について研修します。

支援者の情報を共有し意識統一を図る機会と  
します。支援に携わる方、関心のある方、ご  
参加ください。

## ＊あかりサロンご案内＊

### ☆ミキプルーン文庫の本を読みましょう

7月1日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 6月28日(月)

### ☆手話ダンスを楽しみましょう

7月8日(木) 10:00～12:00

講師 箕輪手話ダンスの皆さん

参加費 1,000円

申込締切 7月5日(月)

### ☆漉いた紙で小箱を作りましょう

7月15日(木) 10:00～12:00

講師 小久保久美子さん

参加費 1,300円

申込締切 7月12日(月)

### ☆夏の歌を歌いましょう

7月29日(木) 10:00～12:00

講師 高木玲子さん、林龍太郎さん

参加費 1,000円

申込締切 7月26日(月)

## 時期に合わせた支援を承ります

- ・ご自宅周辺の手入れ ・掃除、片付け
- ・お盆前の草取り、お墓掃除(早めにご連絡下さい)
- ・障子の張り替え ・買い物代行
- ・季節の野菜、花の苗植えのお手伝い
- ・パソコン操作に関する指導 等

各種支援に応じます。

お気軽にお問い合わせ、ご用命ください。

あかり事務所 ☎41-5256

## 定例報告 5月の自立生活支援活動

支援件数	171件	時間	136.40時間	支援者	22名
家事支援	139件	92.40時間	介 護	5件	2.50時間
代 行	3件	1.50時間	付 添	24件	40.00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「新しい生活様式」に沿って行っています。

### ✿短歌に親しむ

7月2日(金) 10:00~11:45  
参加費 1,000円(送迎つき)

#### 次回

8月6日(金) 10:00~11:45  
詠草提出締切 7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集いです

7月9日(金) 10:00~11:30

内容 巻17 大伴書持の歌を中心に  
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

7月7日・21日(水) 13:00~15:30  
7月14日・28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  
ミーティングルームにて開催



### ◆吊るし雛特別企画◆

7月31日(土) 13:00~  
「つゆ結びブローチ」作り  
定員 15名  
参加費 500円+材料費 持ち物 裁縫道具



### ◆元気ダンス

7月15日(木) 10:30~11:30(開催週変更)  
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

7月6日・20日(火) 10:00~11:15  
講師 宇治和世さん  
参加費 1,000円  
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 7月9日・30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♡

7月10日(土) 10:00~12:30

学習支援と畑の草取り点検  
昼食 冷やし中華

7月24日(土) 10:00~12:30

学習支援と野外遊び  
昼食 夏野菜カレー

#### 7月のあかりミニミニショップ開催日

7月24日(第4土曜日) 10:00~

於：あかり玄関前

・手づくりマスク ・手芸品  
・自家製野菜

等を販売します。散歩がてら気楽にお立ち寄り下さい。

✿自家どり野菜などの提供大歓迎です!



### ◆パソコン教室について

受講希望者が少ないため自立生活支援として、個別指導で対応します。  
(一ノ瀬順市さんが支援)

### ◆あかり書道教室(写経)

7月16日(金) 10:00~11:30  
講師 小浜早苗さん 参加費 1,000円

### ◆オカリナ教室

7月7日・21日(水) 10:00~11:30  
講師 赤羽 泉美さん  
参加費 1回 800円  
学習室にて開催

### ◆あさカフェ

7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。

☆ 8月号の発行は7月28日(水)の予定です。

## <いきがづくり推進事業>

### 「写経」書道教室（第2期）始まる

「写経」に親しむ書道教室（第2期）が4月16日（金）からスタート。毎月第3金曜日に開かれています。第1期（2017～2018年度実施）同様、小浜早苗さん（あかり会員）を講師に、2年間で「般若心経」276文字の写経の完成を目指します。

第1期に受講し2期目を迎える人も含め、16名が受講。初心者も多いため、まずは書道半紙に大文字6字を書く練習から…お手本を見ながら、点、止め、はね、払いなど、基本的な筆づかいに取り組んでいます。



小浜先生は、「生徒」一人ひとりの席を回りながら、手首の使い方、文字に強弱をつけるための穂先の生かし方、墨の付け方、文字のバランス、筆順などのポイントを、丁寧にアドバイスしていました。受講者の皆さんも、うまくいかないところや、どう書いたらいいのかわからないところなど、熱心に質問。大文字でしっかり基本を習っておくことが、上手に良い文字を書ける早道のようなのです。

大文字に慣れたら、中文字、そして小文字の練習へと移行していく予定です。参加者は、

- ・筆ペンに慣れてしまい、筆で書くのはむずかしい。
- ・今日は「心」という字だけ書いている感じ。「心」がこんなに書きにくい字とは思っていなかったの、いい勉強になった。
- ・一字一字見ながら書くのが大変。集中しているけれども、1字抜かして書いてしまいそう。
- ・第1期の時も参加。2年空いたら、前に言われたことをまた指摘された。ポイントを再確認して、繰り返しやることに意味があるのかもしれない。

などと話していました。

心を落ち着け、各自納得の「般若心経」が書き上がるよう、じっくりと2年間研鑽を重ねていきたいですね。

（一ノ瀬和泉）

心落ち着け、各自納得の「般若心経」が書き上がるよう、じっくりと2年間研鑽を重ねていきたいですね。

（一ノ瀬和泉）

### ミニミニショップ再開！

ミニミニショップが5月22日（土）から再開しました。今年度も毎月2回目のこどもカフェの日（第4土曜日）に実施されます。

昨年度も好評を得た手作りマスクや手芸品をはじめ、春菊、二十日大根、レタスなど新鮮な自家どり野菜も並び、共生館の玄関を訪れた人たちが足を止め「品定め」をしていました。

## <地域支援事業> 午後のコンサート

### Omusubi の演奏を堪能

5月29日（土）、町内在住のプロ演奏者 赤羽泉美さん（フルート）、佐藤宏信さん（サクソ）、矢野修さん（ギター）の3人グループ Omusubi（おむすび）を迎えて、夢のようなコンサートの始まりです！40人を超す聴衆が来場しました。

オープニング曲はお馴染みの「G線上のアリア」。続いて「琵琶湖周航の歌」「ほたるこい」「Hey Jude」など、休憩をはさんで全12曲を、曲ごとに演奏形態を変えたり、新感覚のアレンジを加えたり、また楽しいトークもはさみながら演奏。すべての曲が聴きごたえたっぷりという中で、圧巻だったのは「本日の即興」——参加者から出された、本日のイメージや感情「さわやかな風」「白い雲、青い空、緑」「心うきうき」「夏っばい」「梅雨入り前」などを元に、その場で即興曲を演奏する——という、この日の参加者にしか聴くことのできない贅沢なプログラムです。3人の息もぴったりで、即興とは思えない、さわやかで、軽やかで、清々しい音色に、皆さんうっとり…。また、一般的にはあまりなじみのない、アストロピアソラ（アルゼンチン）作曲の「アヴェ マリア」はサクソとギターのデュオで、心に染み入る奥深い旋律を奏でました。

「アンコール」の大拍手に応えてのラスト1曲「愛するデューク」

（スティーヴィーワンダー作）で会場を明るく盛り上げて終演となりました。

来場者は大満足。皆さんから、

- ・懐かしい曲もたくさんあり、じっくり聴かせていただいて感激。
- ・久しぶりに生の演奏を聴けて良かった。
- ・いろいろなジャンルの曲をオリジナルのアレンジで聴けて素晴らしかった。
- ・気持ちが解放された。
- ・外の景色と曲の雰囲気マッチして素敵なコンサートだった。

などの声が聞かれました。

当日の空模様、吹き抜ける初夏の風、新緑の木々の揺らぎ、美しい音楽の響き、人々の心持ち…その場にあるすべてのものが溶け合っ、至福の空間を作り出してくれたひとときでした。

（一ノ瀬和泉）

### <8月号掲載予定記事>

- ・食品衛生講習会開催
- ・カレー弁当配布

他



予告 <地域支援事業より>

(一般社団法人「〇と編集社」代表理事)

赤羽孝太さんから「町づくりの楽しさ」を聞く会を開催します

日時 8月21日(土) 13:00~

※詳細は8月号でお知らせします

# HandinHand

スタッフ紹介 Vol.35

あるが あきのり  
**有賀 明則 さん 69歳**  
\*ふれあい事業・配食事業  
送迎・配達スタッフ



♥宮木在住、地元の企業に40年間勤め退職してから早10年になろうとしています。3人の娘はそれぞれに自立し孫は7人、今は女房と二人で暮らしています。

♥合唱を始めてから半世紀になります。今も2つの合唱団の一員として過ごしているほか、近くの書道教室に通い始めてから30年経ちました。歌も書道も決して上手いとは言えませんが、継続は力なりと思ひ、もう少しの間は頑張ってみようと思っています。

♥若かりし頃からお世話になった諸先輩の多くがあまりに関わっておられることも一つのご縁になって、会員になりました。活躍する多くの方々の中で自分にできる限りのことを、出来るだけ長く関わられるよう精進してまいります。ご指導よろしくお願ひ致します。

まつおか かよ  
**松岡 加代 さん 67歳**  
\*自立生活支援事業  
家事支援スタッフ



♥8年前に主人の定年に合わせて、名古屋から辰野にやってきました。私にとって初めての土地でした。

♥“あかり”に入った動機は、この町を知りたいからです。

♥バドミントンは28歳から続けています。また、46歳からは「犬との暮らし」を続けています。1日中、犬とともに起き、犬とともに寝る生活です。時間があればクルマであっちこっちに行き、そこから辺りを散歩する。それが喜びです。

## ☪オレンジカフェ☪ 7月の開店日と予定

7月9日(金)ビーズ遊び

(昼食)七夕弁当

7月23日(金)は、祝日のためお休みです。

※トレーニングルームで開催します。

参加費 400円

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。

## アヤちゃんのきまぐれ歳時記-その19-

飛んだ! とんだ! とんじゃった ~~~!

その日は急に突風が吹いた。なんて強い風!! 小さい頃私は木が風をおこすと思っていた。屋敷の周りの大きな木がざわざわ揺れ動くのを見て「木を切って~!!」と親に懇願したものだ。その風がこともあろうにトマトの雨よけハウスをそっくりそのまま持ち上げてとばしてしまっただけです。見れば野菜の畝の上にくにゃと覆いかぶさっている。わあ~~~~! なんてこった!! 慌てて昼ご飯を済ませて修復作業に取り掛かろうと身支度をしていると電話のベル! 「あかりの沖山です。今日総会の日ですけど~」うわー! そうだった! そうだった! ハウスのすつとび事件とともに総会も頭からすつ飛んじゃったよ~。時計を見ればワオ~~~~! 慌てて駆けつけると今にも開会宣言が行われようとしていた。滑り込みセーフ!? 空いている椅子もあったがそこに座る資格はないと思ひ、後ろの床に正座。しばらくすると新聞記者のお姉さんが自分の椅子をどうぞと差し出してくれた。でもこれに座らせてもらうわけにはいかない。固くお断りするが、彼女も床に座り続けている。申し訳なくて、あ~困った! そうこうしているうちに私の報告順番になった。4分の時間制限のある中マスク着用にての報告は何とも息苦しい。マスクだけではない失態の息苦しさが大いに関係していることはよくわかっている。総会終了後コロナ予防も忘れ思わず沖山さんに抱きついてしまった。暖かい笑顔がそこにあってどんなに救われたことか。聞けば電話の前にネットで私のあかり迄の通路で事故による交通渋滞があるか調べてくれていたとの事。なんとまあ~! これには次の言葉が出なかった。役員の皆さんの誰からも厳しい言葉がなく本当に救われた感謝の日だった。ハプニングが起こると大事なことがすつとんでしまいうアヤちゃんの **ドキドキ歳時記** でした。