

2021

9月号

No.280

あかり通信

記録的な豪雨が各地に大きな被害をもたらしました。9月1日は「防災の日」。防災用品も確認しておきたいですね。



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・9月の休業日

5日(日)・12日(日)・19日(日)
20日(月)・23日(木)・26日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

《お知らせ》

“カレー弁当” 無料配布！！(第2弾)
9月25日(土) 11:00～(100食限定)
場 所 共生館あかり玄関前

長野県上伊那地域振興局などから頂いた米やカレールーを活用して、小中学生向け「カレー弁当」を無料配布いたしますのでお越しく下さい。働く親御さんやお子さんの休日の“食”を支援し、またコロナ禍で頑張る子どもたちを元気づけようという取り組みです。

※カレー用野菜の提供大歓迎！！
ボランティアスタッフも募集中です。

＊あかりサロンご案内＊

☆季節の歌や懐かしい歌を歌いましょう

9月2日(木) 10:00～12:00

☆絵本の朗読を楽しみましょう

9月9日(木) 10:00～12:00

☆ウクレレの演奏を楽しみましょう

9月16日(木) 10:00～12:00

以上の予定は 中止 いたします

☆定期の健康チェックをしましょう

9月30日(木) 10:00～12:00

講 師 吉田まゆみさん

参加費 1,000円

申込締切 9月27日(月)

《お知らせ》

新型コロナの感染状況により、あかり通信発行以降に講座などの開催が中止や延期となった場合、関係者には事業ごとに、担当者からご連絡する等の対応をします。ご理解のほどお願いします。

《ふれあい事業》あかり会員向け新規企画
「リメイクソーイング」が10月スタート！

思い出とともにしまっておいた着物や眠っている反物を、普段着に蘇らせてみましょう！！

初回開催日 10月11日(月) 13:30～15:30
以降毎月曜日 13:30～15:30 実施
3回位の受講で1つの作品が仕上がる予定です

講 師 ワーカーズコレクティブ ひだまり
(箕輪町)

作 品 毎日使える ベスト
会 場 共生館あさひヶ丘トレーニングルーム
参加費 1回1,200円(別途 型紙代500円)
持ち物 裁縫道具、使いたい着物地
(ない方はご相談ください)

募集人員 10名位



受講申し込みは 9月10日(金)までに
あかり事務所 ☎41-5256まで

定例報告 7月の自立生活支援活動

| 支援件数 | 101件 | 時 間 | 111.50時間 | 支援者 | 21名 |
|------|------|---------|----------|-----|---------|
| 家事支援 | 62件 | 55.00時間 | 介 護 | 4件 | 2.00時間 |
| 代 行 | 2件 | 1.00時間 | 付 添 | 33件 | 53.50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

9月3日(金) 10:00~11:45
中止いたします

次回

10月1日(金) 10:00~11:45
詠草提出締切 9月24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

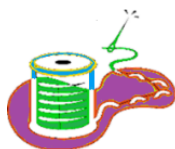
9月10日(金) 10:00~11:30
中止いたします

次回

10月8日(金) 10:00~11:30
内容 巻17の続き

◆吊るし雛あかり教室

9月はお休みです



◆元気ダンス

9月30日(木) 10:30~11:30
(第4木曜日が祝日のため第5週に変更)
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

9月14日・28日(火) 10:00~11:15
(開催週変更)
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 9月10日・24日(金) 15:00~16:00
中止いたします

●受託事業●

♡あかりこどもカフェ♡

9月11日(土) 10:00~12:30
学習支援と折り紙
昼食 オムライス(持ち帰り用)



9月25日(土) 10:00~12:30
学習支援とペットボトルボウリング
昼食 カレー弁当(持ち帰り用)

9月のあかりミニミニショップ開催日

9月25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!



◆あかり書道教室(写経)

9月17日(金) 10:00~11:30
講師 小浜早苗先生 参加費 1,000円

◆オカリナ教室

9月1日・15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

9月14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。

<10月号掲載予定記事>

- ・赤羽孝太さんのお話を聞く会 実施
- ・うたごえ喫茶 1年ぶりに開催 他

☆ 10月号の発行は9月24日(金)の予定です。

予告 「中期計画」推進に向けて

あかりが、今年度から3年間を目標に「中期計画」として掲げた項目の中で、検討を進めている「地区別懇談会」と「配食事業・会員限定『あかり弁当無料券』配布」についてお知らせします。

① 地区別懇談会 11月からスタート！！

地区ごとに順次実施していきます

<当面の開催予定>

- ・11月…平出、下辰野
- ・12月…宮木、羽場・北大出、新町
- ・1月…川島・上島 以降各地区で実施予定

<主な内容>

- ・自己紹介
 - ・あかりへの要望、最近の感想
 - ・会員限定「あかり弁当無料券」配布について など
- ※当日出席者には、飲み物、「あかり弁当」、お茶菓子（持ち帰り用）を用意します。
- 「あかり通信」10月号から実施地区の開催日程を掲載していきますので、対象地区の会員の皆さんは、ぜひご参加ください。
- なお、新型コロナの感染状況等により、日程が変更になる場合もあります。

② 配食事業より

会員限定のお楽しみ企画開始！！

あかり会員特典「あかり弁当無料券」（会員1人1回のみ有効）を、対象地区ごとに配布します（11月から始まる地区別懇談会に参加された会員さんには、懇談会当日に持ち帰り用「あかり弁当」をお渡しします。また欠席された方にも「あかり弁当無料券」を改めて配布します）。会員の皆さんへのささやかなプレゼントです。「あかり弁当」を利用したことのない方もこの機会に召し上がってみてください。

企画の詳細については「あかり通信」10月号からお知らせしていきますので、お楽しみに。

☆「あかり弁当」9月の特別弁当
秋のお彼岸にちなみ、9月22日（水）に「おはぎ弁当」を配食します。ご注文ください。

限定100食。価格は通常と同じ550円です。

<献立予定>

- ・おはぎ（3種）
- ・天ぷら
- ・切干大根サラダ
- ・五目煮
- ・即席漬け

ご注文は9月16日（木）までに

あかり事務所 ☎ 41-5256まで

※9月23日（木）の祝日も「あかり弁当」を配食しますので、ご利用ください。

ご注文は9月21日（火）までに
あかり事務所まで

🍊オレンジカフェ🍊

町からの要請があり

9月はお休みいたします



<研修報告>

○自立生活支援部会研修

目 時 7月26日（月）13:30～15:00

参加人数 14名

内 容

◆付き添い支援の考え方

単なる移送ではなく病院等を受診するために付き添いが必要な方を支援者の車に乗せて支援するという事 あくまでも付き添い支援が主体。

- ・原則として 介助は必要であるが一人で車に乗降できる方、車椅子使用であっても乗降できる方。

- ・利用者の状況

施設入所 4名

サービス付き高齢

者住宅入居 6名

在宅 12名

在宅の方は一人暮

らしの方が殆ど。

ケアマネさんから

の依頼が多い。



◆あかり全体の支援について

- ・ゴミ出し支援…2年ほど前から増加

交通費なし1回250円

支援代金口座引落としは支援代金が少額のため

2ヵ月に1度としている。

- ・一般的な支援

定期的家事支援 不定期家事支援 見守り支援

冬季ストーブの給油の支援

- ・特別支援

屋外作業 草取り・草刈り等

「支援実施カード」支援内容に新規項目「草取り、草刈り他」を設ける

- ・支援時間帯、支援代金について…料金表確認

◆「支援者の心得」を確認

参加者は自己紹介をし、他の人の仕事を聞き情報交換をしました。また、男性の支援者が増えてほしいという話もありました。

（報告 福山民子）

<吊るし雛特別教室>

「つゆ結びのブローチ」作りに挑戦

7月31日(土)、トレーニングルームで行われました。

「つゆ結びのブローチ」作りは2016年の3月に、通常をつるし雛教室受講者の特別講座として、また6月にあかり会員を対象に実施され、大好評を得た企画。

5年ぶりに開催した今回は18名が参加し、吉江洋子さんの指導を受けました。本来の“布ひも”で編む前に、荷造り用の丸ひも2本を使って「つゆ結び」の編み方を練習。簡単そうに見えても、力加減やひもの向きなどのコツをつかむまでが大変。納得いくまで編み直しながら習得。そしていよいよ、専用の布ひもを編む“本番”です。各自好みの色柄の布ひもと飾りのキットを選び、習いたての「つゆ結び」でひもを編んだあと輪に結び、その結び目を上にして、

サンゴのビーズの飾りやピンを取りつけて完成！時間内に、全員のブローチが仕上がりました。参加者の皆さんは、早速胸につけて、

- ・みんな違うから個性があっという
- ・むずかしかったけれど楽しくできた
- ・うまくいかないと指導していただき、感謝している
- ・思ったより楽にできた



などと、うれしそうに話していました。

おしゃれで、品のある素敵なブローチ、手づくりならなおさら愛着がわきます。お出かけも楽しくなりそうですね。(一ノ瀬和泉)

HandinHand スタッフ紹介 Vol.37

そのだ ひろこ
園田 弘子さん 61歳

※事務部スタッフ

※受託事業 よつばスタッフ

※自立生活支援事業

家事支援スタッフ



♡ 出身は辰野町ですが、何十年も辰野町を離れており、5年前に母の介助のために埼玉県から戻ってきました。戻ったばかりのころは浦島太郎状態。今はだいぶカンを取り戻してきました。

♡ 埼玉から連れて来た猫たちと、3年ほど前に保健所の譲渡会で引き取った猫たちに癒されて暮らしています。

♡ 今年からあかりの会員になったばかりのホヤホヤの新米です。ある日、ご近所の会員さんがポストに入れて下さったあかりのパンフレットを見た時、やるべきだと感じたのを覚えています。あかりに入って、さらに場所や人を知ることができる機会をいただきました。

事務当番と「よつば」、自立生活支援事業を通してお会いする人生の先輩方のお話を聞くのはとても楽しく、勉強させてもらっています。

まだまだ駆け出しですが、自分ができることを、それを必要としている人のために適切に行うことができるように頑張りたいと思います。その機会を与えられていることに感謝します。ご指導よろしくお願ひします。

アヤちゃんのきまぐれ歳時記-その20-

今になってみれば・・・

太陽が照りつける暑い日。その頃我が家の裏の畑では麦をつくっていた。小麦だったと思う。そう思うのは 粉に引いてもらう と言っていた母の言葉がうっすらと残っているから。刈り取りを控えた麦畑の草取りが子どもたちの仕事だった。3升ビクいっぱいにするのは小さな私にはとても大変なことだった。姉たちはどんどん進んでいくが、麦にまとわりついているヤエムグラなどは取るのは苦労だ。なぜかこの草が多かった記憶がある。汗びっしょりになって黙々と畑をはいずりまわった。皆一生懸命だった。素晴らしいご褒美が待っている！ビクいっぱいの草を取れば5円もらえるからだ。私が半分くらいとったころ仕事が終わった。母が5円玉をくれた。それを握りしめジグザグの坂道をすっ飛んでおり下の道端に置かれている大きな丸太の上に座り暑い中ひたすら待ち続ける。握りしめている5円玉は汗びっしょり。まだかな～ まだかな～ 私にはとても長～い時間だった。すると チリンチリン！ チリンチリン！ ついに来た来た **キャンデー屋！**

自転車の後ろに赤い旗をなびかせた箱をつけ、こちらにやってくるのを遠くから目で追っている。1本ください！箱の中からピンクのアイスキャンディー。こんな幸せが他にどこにあるのか！(´ω`)^o^o^o
お手伝いをしてもらった5円玉！

大金だったな～～。

今になってみればいい思い出。思わずニヤツとしてしまう。

