

2022

1月号

No.284

あかり通信

新しい年の幕開け。ちょっと遠くへの**トラベル**、新たな事に**トライ**…やりたいことが自由にできる年になったらいいですね。



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・1月の休業日

年末年始休業

12/29(水)~1/3(月)

9日(日)・10日(月)・16日(日)

23日(日)・30日(日)

開館時間 月~金 9:00~17:00
土曜日 10:00~13:00

《あかり弁当》

新年は1月4日(火)から配食します。
(12/29~1/3はお休みです)

どうぞご利用ください。

お申し込みは、ご利用2日前までに

あかり事務所 ☎ 41-5256 まで

新年の支援活動は1月4日(火)から

家事や付き添い、買い物代行などの支援に応じますので、遠慮なくお申し付けください。

◆雪かき支援には応じかねます。

大雪で移動困難な時などは、支援の依頼をお受けできない場合もあります。ご不便をおかけしますが、よろしく願いいたします。

予告 ふれあい事業 《リメイク教室》

【竹ざるの一閑張り】

竹ざるに和紙を張り柿渋を塗って仕上げます

・第1回 2月21日(月) 13:30~16:00

・第2回 3月7日(月) 13:30~16:00

於：トレーニングルーム

詳細は2月号でお知らせします

☆あかりサロンご案内☆

☆お正月の遊びを楽しみましょう

1月6日(木) 10:00~12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 12月27日(月)

☆3日体操で体を動かしましょう

1月13日(木) 10:00~12:00

講師 宮澤みな子さん

参加費 1,000円

申込締切 1月10日(月)

☆お手玉ゲームをしましょう

1月20日(木) 10:00~12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 1月17日(月)

☆二胡の演奏を楽しみましょう

1月27日(木) 10:00~12:00

講師 二胡にこクラブの皆さん

参加費 1,000円

申込締切 1月24日(月)

「地区別懇談会(茶話会)」開催日程

近況や日頃の思いをみんなで楽しくお話ししましょう!

●下辰野地区 1月20日(木)10:00~

於：下辰野公民館

●上辰野地区 2月1日(木)10:00~

於：中央コミュニティセンター

※当日出席者には飲み物、「あかり弁当」、お菓子を用意します。「弁当無料券」(「あかり通信」11月号に折込済み)をご持参ください。

※懇談会に出席できなかった会員の皆さんには「あかり弁当」無料配布の日程を後日「あかり通信」でお知らせしますので、「無料券」を大切に保管してください。

定例報告 11月の自立生活支援活動

| 支援件数 | 99件 | 時間 | 117.90時間 | 支援者 | 22名 |
|------|-----|---------|----------|-----|---------|
| 家事支援 | 54件 | 49.40時間 | 介 護 | 3件 | 1.50時間 |
| 代 行 | 11件 | 5.50時間 | 付 添 | 31件 | 61.50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

1月7日(金) 10:00~11:45
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

2月4日(金) 10:00~11:45
詠草提出締切 1月28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

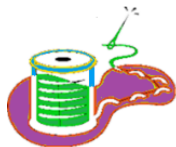
1月14日(金) 10:00~11:30
講師 吉江静恵さん
参加費 1,000円(送迎つき)
内容 家持と池主のやりとり

◆吊るし雛あかり教室

1月19日(水) 13:00~15:30
1月26日(水) 9:30~12:00・13:00~15:30
講師 吉江洋子さん
参加費 500円(後半週のためのため)
持ち物 裁縫道具一式
ミーティングルームにて開催

予告 吊るし雛 特別教室

2月19日(土) 9:30~
吊るし人形「落ちない君」作り
於：トレーニングルーム
定員 20名
参加費 500円 材料費 別途



◆元気ダンス

1月27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

1月18日(火) 10:00~11:15
講師 宇治和世さん
参加費 500円(1回のためのため)
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 1月14日・28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

《特別講座》味噌作り

2月6日(日)(2回実施)

① 10:00~ ② 13:30~

場所 あかりキッチン

定員 10名位 参加費 500円

材料費 麴1kg大豆1kgで1,800円位(味噌約4kg分)

持ち物 桶(作りたい量に応じたサイズ)

マスク、エプロン、頭巾

申込期限 2月1日(火)まで



●受託事業●

♡あかりこどもカフェ♡

1月15日(土) 10:00~12:30

- ・学習支援と繭玉づくり
- ・昼食 お雑煮とおしるこ どっちが好き?

1月29日(土) 10:00~12:30

- ・学習支援と読み聞かせ
- ・昼食 恵方巻とお吸い物



あかりミニミニショップ

1~3月は冬季休業させていただきます。
※共生館廊下に常設しているバザーコーナー
をご利用ください。

◆あかり書道教室(写経)

1月21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

1月5日・19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

1月10日(月) 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。

☆2月号の発行は1月28日(金)の予定です

県社協会長表彰 受ける

渡辺美江さん おめでとございます

「あかり」の立ち上げから24年。この間に延べ13年間理事長を務め、現在も理事として活躍されている渡辺美江さんが、このほど長野県社会福祉協議会会長表彰を受けました。渡辺さんにお話を伺いました。

Q. 「あかり」立ち上げからご苦労されて、福祉の輪を広げてきたんですね。

A. 立ち上げのきっかけは、生活クラブの中の福祉の会が元です。介護の負担が女性ばかりにかり、女性の社会進出などにも差し障るということもあり、時間的余裕のある人が手を差しのべ合って、負担を少しでも担えるようなくみが作れたら———と思い、町内の生活クラブの班を回って話をしたら、100人を超す賛同者がいてくれたので、ぼつぼつと始めました。山寺恭子さん、有賀厚江さん、林淑子さん、そのほかいろんな方と無我夢中で取りかかった事を思い出します。

Q. 共生館への移転もひとつの転機になりましたか？

A. 町がちょうど、この建物（共生館）の活用方法を探している時期で、ここを借りられたのはありがたかったです。自立生活支援だけでなくいろんな事業を発展させることもでき、見学に来られた他団体さんからも「立派な所ですね」と言われましたよ。賞状を頂く時に社協の事務局長の入原さんが言ってくれた「辰野町の福祉を進める上で『あかり』がいてくれたことが大きな力になっている」という言葉は、とてもうれしかったです。

Q. それは「あかり」が今まで地道に進んできたことを評価してもらえたということですね。

A. 町の信用も得られ、本当に良かった。

振り返ってみれば、本当に幸せだったなあ。いろんな人と知り合え、また利用者の方から教わることもあったし、もちろん今一緒に動いてくれている人達も、しっかり協力の輪ができ、本当にいい「あかり」ができてることがとても嬉しいです。これから先も変わらずにいてほしいことは、人様のお役に立てることがあったら自分が持っている時間の中で、無理のない範囲でやっていくこと。「あかり」があつてこそ今回の受賞なので、感謝の気持ちで一杯です。

Q. 「やること」や「考えること」が適度にあることは大事。体と相談しながら、これからも頑張っていたいただければうれしいです。

🍊オレンジカフェ🍊 1月の開店日と予定

1月14日(金) 繭玉づくり
(昼食) お汁粉と煮物

1月28日(金) 正月あそび
(昼食) 恵方巻

※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。

A. それは私自身のためにもいいですね。できる限り、できることに関わっていきたいと思います。何かと変化がある中、世の中の求めに柔軟に対応していきけるような「あかり」であってほしいと思います。

今の心境を歌にしてみました。

勇を鼓し 漕ぎ出でし舟で会う人ら
わが人生に あかり灯せり

渡辺さん、ありがとうございました。これからの「あかり」の活動にも、ぜひお力添えをお願いします。

(一ノ瀬和泉)



地区別懇談会（茶話会）

宮木地区を皮切りにスタート

中期計画の一環として順次予定していた「地区別懇談会（茶話会）」が宮木地区から始まりました。

宮木地区（会員53名）で実施した2回の懇談会の概要を実施報告から抜粋してご紹介します。

◎第1回 11月20日(土)10:00~12:00
10名参加 於：共生館ミーティングルーム

◎第2回 12月1日(水)10:00~12:00
13名参加 於：共生館学習室

◎主な内容

- ①自己紹介（近況、あかりとの関わり など）
- ②理事長のお話
- ③各事業の紹介とお誘い
- ④あかり弁当の無料配布について説明
- ⑤年会費の口座振替納入について
- ⑥余興 オカリナ演奏
- ⑦無料弁当配布
無料券との引き換え。
欠席者の中で弁当希望者には、閉会後に配布。
空の弁当箱の返却について説明。



◎その他

- ・「あかり弁当」チラシを見て質問・回答
この単価で赤字にならないの？→食材の提供もあり大丈夫。肉や魚の仕入れも、長いつき合いの中で良い物を仕入れることができています。
- ・年会費の口座振替納入について
会員に勧めたが、手数料がかかることに抵抗があり「現金納入」を希望する人もいた。
- ・会場を共生館にしたことで、館内の展示物など見てもらい、あかりへの理解を深めてもらった。
- ・「オカリナの音色が心にしみた」の声をいただいた。
(報告：渡辺美江)

宮木地区に続き12月は11日(土)平出地区(於：平出コミュニティーセンター)、21日(火)新町地区(於：照り葉)、24日(金)羽場・北大出地区(於：北大出ふれあいセンター)と、3カ所で地区別懇談会（茶話会）が開催されました。



昔の遊びを楽しみましょう

12月
あかり
サロン

12月16日(木) 参加者11名
スタッフ3名 講師5名

「みのわお手玉の会」の皆さんを迎え、
いろいろな「昔の遊び」を体験しました。

コロナ禍で活動を控えていた「お手玉の会」の皆さんは
久々の来訪です。

自己紹介の後、まずは準備体操で体をほぐしてから、
「一人あやとり」に挑戦です。サロンの皆さんは昔取っ
た杵柄で、「川」「ゴム」「ほう
き」を難なくクリアー。レベ
ルを上げた「カニ」→「わら
納豆」→「お下げ髪の女の子」
の“変身技”は、講師の手を
借りながら取り組みました。



休憩をはさんで後半は、
「辰野町に関するクイズ」で町についての勉強から。頭
の体操のあとは、またまた懐かしい「お手玉」です。お
手玉を1コから2コ、3コとだんだん増やして、幼い頃
を思い出してポンポンポン。講師から「頭より20cm
ぐらい高く投げ上げると背筋が伸びますよ」とアドバ
イスがあると、早速チャレンジしていました。お次は、
赤と青の20cmほどの長さの「棒お手玉」が登場(中
身はポップコーン)。投げて遊んだり、肩や足をトント
ンたたいたりしました。

最後は「お手玉の会」の皆さんが、棒お手玉を両手に
持って「勘太郎月夜唄」の演舞を披露してくれました。

盛りだくさんの内容で、童心に帰り、体も頭も心もほ
ぐせた楽しいひとときとなりました。(一ノ瀬和泉)

<研修>あの人のお話を聞こう 保坂豊國さんを迎えて

12月13日(月)に16名が参加し、トレーニング
ルームで開催。4年9ヵ月前に東京・歌舞伎町から辰野
町樋口に移住された保坂豊國さん(辰野町観光協会理事
・脳意学者)が、「移住者から見る辰野の魅力」をテ
ーマに、経験談を交えながら語っていただきました。

<辰野町は素晴らしい>

◎こちらに来てびっくりしたことは

- ・静けさ・静謐(せいひつ)
 - ・星の美しさ ・外へ一歩出ると必ず山が見える
- ◎「ほたる祭り」や「蛇石」「ゼロポイント」「しだれ栗」
など、いいところがたくさんある。観光協会理事のひ
とりとして、辰野町の良さをPRしている。

◎こちらに来て自然を見ているせいか、移居前0.6だ
った視力が、最近の検査で
は1.5に改善。

◎都会は、どこにいてもいろ
んな音が聞こえ、神経が休
まることがない。

<睡眠の大切さ>

◎辰野町は静かなので快い
眠りが得られる。睡眠中の安静時脳活動が活発にな
り、ストレスやうつ病を防げる。睡眠をきちんと取ら
ないと記憶障がいになりやすい。



「短歌に親しむ」 参加者詠草(2)

根橋 京子

霧ヶ峰コバイケイソウ咲く湿原の池塘に一つ初夏の雲

遠ゆける戦争の日日を語り継ぐ翁の話聞く盃蘭盆会

山寺 恭子

孫たちが商店街を「トビチ」と呼ぶかつて昭和に賑わいし街

今日明日とオオムラサキの飛来待ち優美な蝶の飛翔見送る

予告 配食事業「あかり弁当」より
2月3日(木)に恵方巻をメインとした
「節分弁当」を配食します(限定80食)
1食550円(全利用者統一メニュー)
——お楽しみに——

<2月号掲載予定記事>

- ・雅楽演奏会開催
 - ・「クリスマス弁当」配食
- 他

◎寝るときは灯りを消し、音も聞こえない状態が一番
いい。闇の中に静かに沈んでいく感じ⇒これが睡眠
「睡眠のゴールデンタイム」は、夜10時~2時の4
時間。この時間帯にしっかりと眠るのが理想。

<移住には覚悟が必要>

- ◎居住する地域との関わりを大切にする。
- ◎地域にとけ込もうとする意識がなければ、移住はむ
ずかしい。

参加者は、
・いろいろな体験談を聞き、今さらのように考え直し
た。辰野町といういいところに生まれてよかった。
・地域にとけ込むにはコミュニティー参加が必要だと、
あらためて感じた。
と話していました。

保坂さん、観光協会や脳意学者の立場から、また移住者
の目線で辰野町の良さを掘り下げていただき、ありが
とうございました。(一ノ瀬和泉)