

2022

5月号

No.288

あかり通信

おさまらないコロナの脅威に怯える日々の中、世界には想像を絶する惨劇が繰り広げられている国も…
心が痛みます。



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 ホームページ <http://www.npo-akari.com>



あかり事務所・5月の休業日

1日(日)・3~5日(火~木)・8日(日)
15日(日)・22日(日)・29日(金)

開館時間 月~金 9:00~17:00
土曜日 10:00~13:00

《お知らせ》 コーディネーター常駐日は
月・水・金曜日(9:00~11:00)の週3日です。

☆あかりサロンご案内☆

☆太極拳をやってみましょう

5月12日(木) 10:00~12:00

講師 上島陽子さん

参加費 1,000円

申込締切 5月9日(月)

☆二胡の演奏を楽しみましょう

5月19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 5月16日(月)

☆フクロナデシコのお花見

5月26日(木) 10:00~12:00

場所 宮所 池上寺横のお花畑

参加費 1,200円

ドライバー スタッフ

申込締切 5月23日(月)

2022年度 あかり定期総会

2022年5月16日(月) 午後1時~3時

会場 共生館あさひヶ丘トレーニングルーム

持ち物 議案書(事前にお読みください)

年1回の総会です。時節柄健康状態に留意し、無理のない範囲でご出席ください。

議案書(正会員のみ)は5月号「あかり通信」と一緒にお届けします。当日欠席の方は、必ず「委任状」をあかり事務所またはあかり通信配布者、支援者にお出してください。

年会費納入方法について

★口座引き落としの場合

6月20日(月)に引き落とされる予定です。

★現金で納入される場合

- ① 納入書に現金を添え、事務所に直接届ける。
- ② あかり通信配布者に預ける。
- ③ 口座振込み(口座番号はあかり事務所にお問合せください)

いずれでも結構です。5月16日(月)総会当日までに納入をお願いいたします。

※あかり通信配布ボランティアさんにはご苦労いただきますが、よろしくお願ひします。

☆お知らせ☆

自立生活支援部会 開催

“新しい生活支援(買い物、金融機関等の付き添い)と支援全般について”

日時 5月30日(月) 13:30~

場所 共生館トレーニングルーム

自立生活支援者、支援に関心のある会員の皆さん、ご出席ください。

お問い合わせは

あかり事務所 ☎41-5256 まで

定例報告 3月の自立生活支援活動

支援件数	100件	時間	116.50時間	支援者	23名
家事支援	54件	53.50時間	介護	1件	1.00時間
代行	12件	6.00時間	付添	33件	56.00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

5月6日(金) 10:00~12:00
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

6月3日(金) 10:00~12:00
詠草提出締切 5月27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

5月13日(金) 10:00~11:30

講師 吉江静恵さん

参加費 1,000円

内容 逃げてしまった大鷹に思いを寄せる歌

◆吊るし雛あかり教室

5月18日(水) 13:00~15:30

5月25日(水) 9:30~12:00・13:00~15:30

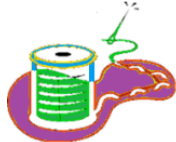
※5月は前半週が諏訪の御柱祭と重なるため、後半週のみで開催です。

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



◆元気ダンス

5月26日(木) 10:30~11:30

講師 向山なおみさん・正信さん

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

5月10日・31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



<6月号掲載予定記事>

- ・2022年度あかり定期総会 開催
- ・「さつき弁当」配食

他

◆地域支援事業の講座◆

❁詩吟教室❁ 曜日と時間が変更になりました

日時 5月12日・19日(木) 14:00~15:00

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♡

5月14日(土) 10:00~12:30

・学習支援とさつま芋の苗植え

・昼食 五平餅と豚汁

5月28日(土) 10:00~12:30

・学習支援と読み聞かせ

・草もちとお吸い物、サラダ



あかりミニミニショップ 5月より再開!!

5月28日(第4土曜日) 10:00~ 於:あかり玄関前

日用品、手芸品、自家製野菜 等

散歩がてら気楽にお立ち寄りください。

♪あかりうたごえ喫茶♪

5月23日(月) 13:30~15:00

・参加費 500円

・持ち物 愛唱歌集(野ばら社)

・会場 共生館トレーニングルーム

・伴奏者 川越ようこさん

・申込締切 5月21日(土)

春から夏の歌を歌います。お出かけください。



◆あかり書道教室(写経)

5月20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

5月11日・25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

5月10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。

☆ 6月号の発行は5月27日(金)の予定です

2022年度の始まりにあたって

理事長 小林テル子

NPO 法人あかりの総会は今年で25回目を迎えます。“25”の数字を見た時、発足当時のことがつい昨日のこのようによみがえってきました。

「辰野町に福祉の全く新しい仕組みを作る」「自分たちが住み慣れたこの町で最後まで個人として自立した生活ができる」「助ける人にも助けられる人にもなれる」「明るく生き生きと暮らせる社会を作りたい」・・・渡辺美江初代理事長を中心に、生活クラブの仲間たちは皆生き生きと輝いていました。若かった仲間たちです。なんでもできる若さがありました。1998年5月22日の発足会の日～あの日の理念は今も全く変わってはいません。そして、その時のメンバーに新たなメンバーが次々に加わり、自分たちに必要な「あったらいいな」の仕組みを次々と作ってきました。誠に稀有な存在と自負しています。正に協働の力が発揮できている NPO です。私達「あかり」の仲間の人生を、どれだけ生き生きとしたものにしてきたことでしょうか。

今年5月の総会で渡辺初代理事長が理事を退任されることになりました。それについては感慨深いものがあり、感謝の気持ちでいっぱいです。そうはいつでも、これからもあかりの活動には参加してください。ですが時とともに新旧交代はしていくもの。新たなメンバー構成で「あかり」を支え、初心を忘れることなくこれから先の未来に向かって進んでいきます。辰野町の、いえ長野県のトップランナーとして走り続けます。会員みなさんが元気で、住み慣れたこの町で暮らしていく為に歩みは止められません。「困った時は『あかり』へ」・・・遠慮なくご相談ください。今年度もよろしく願いいたします。

＜配食事業＞桜の開花時期に合わせて配食

「お花見弁当」に笑顔 満開！

4月9日(土)に「お花見弁当」配食を実施しました。1食800円で、通常(1食550円)の「あかり弁当」よりおかずの品数も多く、デザートつきのお楽しみ弁当です。この日はちょうど町内で桜が開花したという絶好のタイミング。

メニューはメインの「山菜おこわ」のほか、

- ・チキンカツ
- ・魚の黄金焼き
- ・舞茸の天ぷら
- ・スナップえんどうとかぼちゃのオープン焼き
- ・煮しめ
- ・大根の生姜酢漬
- ・小松菜のおかかあえ
- ・桜餅



と、春の味覚を盛り込みました。6名のスタッフで66食を調理。

利用者から、
・どのおかずも好みの味で大満足。伊那方面で開花した桜を見ながらいただきました。

🍊オレンジカフェ 🍊5月の開店日と予定

5月13日(金)エコバッグ作り
(昼食)草餅弁当

5月27日(金)絵手紙に挑戦
(昼食)五平餅弁当

※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。

・チキンカツが柔らかく、からめたソースもおいしかった。

・デザートの桜餅も手作りでおいしかった。

と、喜びの声をいただきました。皆さん、穏やかな陽春の下、休日の“食”のひとつときを楽しんでいただけたようです。
(一ノ瀬和泉)

🌸「さつき弁当」配食のお知らせ🌸

5月18日(水)

五平餅をメインとした「さつき弁当」を配食します。

1食 550円 限定80食

(全利用者統一メニューです)

ご注文は 5月13日(金)までに

あかり事務所 ☎41-5256 まで

※限定数に達し次第締め切らせていただきます。

たつのパークホテルロビーに 「端午の節句」吊るし雛展示中!

一点ものの「かぶと」の段飾りをはじめ「端午の節句」にちなんだ吊るし雛が華やか! 訪れた人々の目を楽しませ、心を和ませてくれています。

—展示は5月5日(木)まで—

「あかり吊るし雛教室」受講者がひと針ひと針、心をこめて仕上げた吊るし雛の力作ぞろい。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょう。



2021年度の「地区別懇談会(茶話会)」と「あかり弁当」無料配布の実施状況

2021年11月から、「地区別懇談会(茶話会)」と、「あかり弁当」無料配布企画をタイアップする形でスタート。2022年1月から新型コロナの急激な感染拡大が続いたため「懇談会」をとりやめ、「あかり弁当」無料配布のみを行い、2021年度の締めくくりとしました。

実施状況は次の通りです。

◎「懇談会」「弁当無料配布」とも実施

- 宮木地区(①11月20日 於:ミーティングルーム ②12月1日 於:学習室)
- 平出地区(12月11日 於:平出コミュニティセンター)
- 新町地区(12月21日 於:照り葉)
- 羽場・北大出地区(12月24日 於:北大出ふれあいセンター)

◎(「懇談会」計画後に中止)「弁当無料配布」のみ実施

- 下辰野地区(1月20日)
- 上辰野地区(2月1日)
- 川島・上島地区(2月9日)



◎(上記以外の地区の方や

懇談会当日に利用できなかった方など)

「あかり弁当」無料配布実施日に配布

- 樋口・赤羽地区(2月10日、17日、24日)
- 沢底・小野・羽場・北大出 他(3月10日、17日、24日、29日、31日)

≪地区別懇談会≫

- ・同じ地区の会員さん同士が顔を合わせ、交流の場になりました。
- ・自己紹介等で各自「あかり」との関わりなどを話していただく機会になりました。
- ・「あかり弁当」のことについても説明があり、より理解を深めてもらえました。
- ・会場が自宅の近くなので参加できたという方もありました。
- ・2021年度に開催できなかった地区では、2022年度に時期をあらためて計画する予定です。

≪「あかり弁当」無料配布≫

- ・日頃お世話になっているあかり会員の皆さんへの感謝の気持ちをこめて実施した企画。多くの方々からありがたいメッセージなどいただきました。
- ・無料弁当の配布数は右上の表の通りです。あかり会員約300名のほぼ3分の2の方に召し上がっていただくことができました。新たな利用につながることを期待します。

☆事業開催にあたり、担当スタッフ、配布ボランティアの皆さんには、懇談会の出欠確認や無料弁当利用の声かけ、人数のとりまとめなど、大変ご面倒をおかけし、ありがとうございました。

「あかり弁当」無料配布 まとめ

月日(曜日)	地 区	配布数
11/20(土)	宮木①	19
12/1(水)	宮木②	16
12/11(土)	平出	25
12/21(火)	新町	15
12/24(金)	羽場・北大出	7
1/20(木)	下辰野	28
2/1(火)	上辰野	19
2/9(水)	川島・上島	9
2/10(木)	赤羽・樋口	15
2/17(木)	赤羽・樋口	11
2/24(木)	赤羽・樋口	12
3/10(木)	沢底 他	5
3/17(木)	沢底 他	3
3/24(木)	小野・沢底・宮木	17
3/29(火)	小野	4
3/31(木)	北大出	1
合 計	配布延べ日数 16日	206食

☑無料弁当利用者からのメッセージより(抜粋)

- ・薄味で多くの食材が使われていて身体にとっても良さそうですね。
- ・やさしい味で家族も「こういうお弁当ならまた食べたいね」と言っていました。
- ・おいしく頂きました😊
- ・美味しいお弁当、楽しみ、楽しみ、いただきました。
- ・無料弁当ごちそうさまでした。弁当箱のどの仕切りにもおかずがぎっしり詰まっていた、味も薄味ながらよくしみていますね。市販の弁当との差は、「真心」でしょうね。将来自力での食事作りに困った時にはお願いします。
- ・皆さんのあたたかい気持ちがこめられたお弁当、とてもおいしくいただきました。ごちそうさまでした。
- ・配達もありがとうございました。

・くふれあい事業>リメイク教室のお知らせ

! 「ワイドパンツ」作り(3回で完成予定)

●実施日時

- ①6月6日(月) ②6月13日(月) ③6月20日(月)
- いずれも 13:00~16:00

●場所 ワークス コレティブ「ひだまり」(箕輪町)

●講師 「ひだまり」のスタッフ

●参加人数 7名位

●参加費 1回につき1,200円+(別途)材料費

●参加申込 5月27日(金)までに

あかり事務所 ☎41-5256 まで