

2022

8月号

No.291

# あかり通信

物価高騰、異常気象などへの不安、節電、節水…と制約だらけのこの夏、コロナの急拡大も心配…平穏な日々はどこへ???



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・8月の休業日

7日(日)・11日(木)  
13日(土)～16日(火) お盆休み  
21日(日)・28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8月の配食予定

◎8月11日(木・祝日)は配食します。  
◎8月16日(火)の配食はお休みです。

その他の日は、通常通り火～金の週4回配食いたしますので、どうぞご利用下さい。

## <お知らせ>「エゴマの料理講座」開催!

8月10日(水) 10:00～

於：あかり調理室

参加費 500円 人員 10名位

「エゴマ」を余すところなく活用します。

○葉…韓国風特製しょうゆだれで味つけた「おにぎり」

ほんのり赤く、甘酸っぱい「エゴマジュース」

○実…エゴマパウダーを入れた「ケーキ」  
エゴマジュースを試飲します。おにぎり  
とケーキは持ち帰っていただきます。

参加申し込みは

あかり事務所 ☎41-5256 まで

## ☆あかりサロンご案内☆

### ☆ギター演奏を楽しみましょう

8月4日(木) 10:00～12:00

講師 たつのギターサークルの皆さん

参加費 1,000円

申込締切 8月1日(月)

### ☆お手玉ゲームを楽しみましょう

8月18日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 8月13日(土)

### ☆3B体操で体を動かしましょう

8月25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 8月22日(月)

## 《自立生活支援》

### 時期に合わせた支援を承ります

- ・自宅周辺のお手入れ ・掃除、片付け
- ・買い物代行
- ・パソコン操作に関する指導
- ・季節の野菜、花の苗植えのお手伝い
- ・新たな支援「生活支援」(買い物、金融機関等への付き添い)  
など各種支援に応じます。

お問合せは

あかり事務所 ☎41-5256



## 定例報告 6月の自立生活支援活動

支援件数	138件	時間	192.30時間	支援者	17名
家事支援	90件	131.80時間	介 護	0件	0.00時間
代 行	10件	5.00時間	付 添	38件	55.50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

8月5日(金) 10:00~12:00  
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

9月2日(金) 10:00~12:00  
詠草提出締切 8月26日(金)

### ❀古典に親しむ

8月は、お休みです。

次回

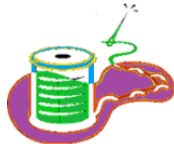
9月9日(金) 10:00~11:30

### ◆吊るし雛あかり教室

8月 ~~3日~~・17日(水) 13:00~15:30

8月 ~~10日~~・24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



### ◆元気ダンス

8月25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

8月9日・30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



### ◆あさカフェ

8月9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。

コロナの感染状況によっては、教室や講座が中止となる場合があります

### ♪あかりうたごえ喫茶♪

8月22日(月) 13:30~15:00

参加費 500円 於: 共生館トレーニングルーム  
持ち物 愛唱歌集(野ばら社)

伴奏者 川越ようこさん  
申込締切 8月20日(土)



夏から秋の歌を中心に歌います。お出かけください。

### ◆地域支援事業の講座◆

#### ※詩吟教室※

日時 8月4日・18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♡

8月6日(土) 10:00~12:30

- ・学習支援とゲーム(ペットボトルボウリング)
- ・昼食 そうめんと天ぷら

8月20日(土) 10:00~12:30

- ・学習支援と読み聞かせ(すみれ会)
- ・昼食 おにぎりいろいろ



### 8月のあかりミニミニショップ 開催日

8月20日(第3土曜日)10:00~

於: あかり玄関前

日用品、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ください。



### ◆あかり書道教室(写経)

8月19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

8月3日・17日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん  
参加費 1回 800円

☆9月号の発行は8月26日(金)の予定です

<研修実施報告> あの人の話を聞こう

## 「高齢化社会を支える 在宅医療とこれからの形」

日時 7月11日(月) 13:30 ~ 15:30

会場 トレーニングルーム

参加者 21名

講師 町立辰野病院院長補佐兼  
経営企画幹 打越勝利さん



[内容]

### ○統計から見た長野県

- ・健康寿命(平成30年)が男女とも全国トップ、介護を必要とせず健康で長生きの高齢者が多い。
- ・住み慣れた地域や自宅で必要なサービスを利用しながら生活が来ている高齢者が多い。
- ・介護予防に対する意識が高まっている。

### ○在宅医療に高まる期待

- ・全国の高齢化率は益々進む  
2025年 全国39.4%、長野県32.5%、辰野町38.7%
- ・在宅医療のメリット 家族と生活できる

### ○なぜ少子化は止まらないのか? …昨年辰野町で 生まれた子ども は75人



### ○高齢者が日常生活で困っていること・高齢者における生活面での悩み・健康面での悩み

- ・気軽に外出するのが難しい
- ・文字の読み書きが難しい、すぐに思い出せない
- ・会話の内容を理解できず、話についていけない
- ・ゴミ出しや掃除、入浴などを面倒に感じる 等

### ○介護への不安

- ・身体が自由が利かなくなる
- ・介護してくれる家族がない
- ・運転免許返納
- ・介護に関する情報が少ない、相談する先や相手が分からない 等

### ○町立辰野病院の概要

- ・一般100床 透析センター30床 二次救急告示病院 辰野町居宅介護事業所

### ○訪問看護 辰野町訪問看護ステーション

- ・24時間365日、医療とケアの両面から高齢者へのサポート
- ・サービス(医師による管理・処置、病状の観察 等)

### ○地域包括ケアシステムは全世代型の実現

- ・不安をみんなで支え合う「全世代型地域包括ケアシステム」の構築が必要

### ○辰野町人口ビジョン

- ・出生率向上
- ・子育て世帯の転出超過を解消
- ・64歳以下の人口割合を60%台に維持

### ○全世代型地域包括ケアシステムの実現

- ・専門職も含めた包括的な支援体制の構築
- ・地域づくり…高齢者だけでなく必要な支援を全世代に包括的に提供する

### ☆0歳から100歳までの地域共生社会の確立

### ○辰野町が目指す姿とは

- ・誰もが住み慣れた地域で、生きがいを持って暮らし、共に支え合う社会
- ・人生の最期まで、望む生き方ができる町
- ・行政だけでなく、地域で暮らす人々が皆で協働、実践していくことが必要

(研修報告より)

### <配食事業>

## 季節感あふれる「七夕弁当」を配食

配食事業「あかり弁当」では、7月7日(木)に「七夕弁当」を配食しました。

- この日は「生姜ごはん」のほか、
- ・短冊揚げ(イカ、なす、ピーマン)
- ・天の川そうめん
- ・ズッキーニのチーズ焼き
- ・さわやかソーダゼリー(白・青の2色)

と、七夕をイメージしたメニューです。めんつゆで味つけた具入りそうめんの上には、星形のオクラや人参が飾られ、揚げ物は短冊形を意識。この時期にピッタリのソーダ味の2色ゼリーなど、あちこちに季節感を盛り込みました。

新聞での告知も行い限定100食を上回る127食を、8名のスタッフで調理、盛りつけ。

- 利用者からは、
- ・七夕らしく、涼しげで、家族にも好評だった。
- ・季節の食材を生かしたメニューで良かった。
- ・ソーダ味の2層のゼリーが珍しく、おいしかった。



などの感想が聞かれました。

ズッキーニなど、会員から提供していただいた食材もありがたく使わせていただきました。ありがとうございました。

◎季節のお弁当、次回は9月に「秋のお彼岸弁当」を実施する予定です。日程などは、あかり通信9月号でお知らせします。——お楽しみに——

◎一緒に「あかり弁当」調理に加わってくださる方、お弁当利用者への配達に当たってくださる方など、随時募集中!! 興味のある方は、あかり事務所 ☎41-5256 までご連絡下さい。

## <配食事業> あかり食品衛生講習会報告

開催日時 6月20日(月) 13:30~  
開催場所 トレーニングルーム  
講師 役場保健福祉課管理栄養士 綿貫順子さん  
【内容】

### ◇細菌とウイルスの違い

細菌は、食品に付く、食品の中で増える。ウイルスは、食品に付いて人の身体の中で増える。

### ◇食中毒予防の原則

- 食中毒の原因菌を  
・「つけない」…手洗いの励行
- ・「増やさない」…冷蔵庫での保存
- ・「やっつける」…加熱

◇なぜ手洗いが必要か 目に見えないウイルスや細菌が沢山あり、手やせき、くしゃみに混ざって移動する。

◇手洗いの実践(参加者全員が行う)手洗いチェッカーによる手洗いの確認 2回行った。

汚れの落ちにくい所の確認

- ・爪の中、手首、指(親指)、手の平のしわ等に汚れが残りやすい。
- ・各自洗い残す所に癖があるので、意識してよく洗う。
- ・「ハッピーバースデー」を2回歌う長さ(約90秒)で洗う。10の動作。
- ・キズがあると汚れが入るので、手指にキズをつけないよう常に注意する。
- ・爪ブラシの使用、ゴシゴシ洗いすぎてキズを付けないように。

### ◇いつ手洗いが必要か

- ・外から帰った時、調理の前、トイレの後、食事の前後、介護の後、ペットに触れた時、宅配便等に触れた時、生食するものの調理の時、肉に触れた前後、くしゃみした後(飛沫感染予防)



- ・無意識のうちに目、鼻、口に触れることにも注意する。(1時間に顔を平均23回位触る、手に付いた細菌が粘膜に感染する)
- ◇充実した食生活で内側から健康で暮らす。免疫力をつけて菌に負けない毎日を。
- ・1年間の食事回数1095回 毎日の積み重ねが大切。10品目摂るのが理想。せめて7品目を。

食生活の合言葉 さ・あ・に・ぎ・や・か・に・い・た・だ・く

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ③かな…魚介類     | (に)       |
| ②あぶら…油脂類    | ①いも…いも類   |
| ④にく…肉類      | ⑤たまご…卵    |
| ⑥ぎゅうにゅう…乳製品 | ⑦だいず…大豆製品 |
| ⑧やさい…野菜     | ⑨だもの…果物   |
| ⑩かいそう…海藻    |           |

(研修報告より)

\*\*\*\*\*  
小中学生向けに休日の“食”を応援

## 無料配布の「カレー弁当」喜ばれる

6月18日(土)、今年度第1回の「カレー弁当」無料配布が行われました。

上伊那地域振興局やフードバンクから提供された食材や、スタッフから提供された野菜や肉を活用。前日準備から当日まで、延べ10名以上のスタッフが関わり、「カレー弁当」と「スパゲッティのサラダ」を150セット用意して、小中学生やその家族を中心に配布しました。



この日は、ミニミニショップや不用品交換会も同時に開催。多くの方々が来館し、買い物をしたり、カレー弁当のほか毎回好評の小分けにした袋詰めのお米なども受け取って、うれしそうに帰っていきました。

この日館内で開催されていた「こどもカフェ」に参加していた小学生たちが、弁当準備の進み具合と配布場所との連絡役を自主的にやってくれたり、準備された弁当を配布場所まで運んでくれたり、配布時の手伝いをしてくれたり…と、大活躍でした。

コロナ禍でも頑張る親御さんや子どもたちの休日の“食”を支援する取り組みが定着し、地域との交流にもつながっているようです。(一ノ瀬和泉)

## ☪ オレンジカフェ ☪ 8月の開店日と予定

8月12日(金) お口の体操と糸電話作り  
(昼食) そうめん天ぷら弁当

8月26日(金) お口の体操と読み聞かせ  
(昼食) みょうが寿司弁当

※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。

## <9月号掲載予定記事>

- ・7月の吊るし雛教室は「おしゃれなうさぎ」作り
- ・深澤美和さんの手話ダンスライブ 他

「あかり通信」は来年5月号が節目の300号。 記念企画のアイデアをお寄せください!!