

2022

9月号

No.292

あかり通信

赤とんぼが飛び交い、虫の声もチラホラ…少しずつ秋の気配が感じられます。行楽にもいい時節ですが、どうなることか。



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

4日(日)・11日(日)・18日(日)
19日(月)・23日(金)・25日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

《地域支援事業》

☆深澤美和さんの手話ダンスライブ☆

7月開催予定を延期し下記日程で開催します。

日時 9月10日(土) 14:00～15:15
(開場 13:30)

会場 トレーニングルーム
参加費 大人 800円 中学生以下 無料
参加予定者 40人程
曲目 ♪ありがとう ♪ふりそでの少女
♪明日があるさ 他

《地域支援事業》

「ほんじもよお語り」の会 福島の声を聞こう！！

井上美和子さんによる朗読の会

井上さん親子は震災直後、京都に移住、両親は福島の浪江に居住。そんな井上さんの震災体験その後の暮らしを語ってくださいます。
娘さん2人もダンスや音楽で参加します。

日時 10月8日(土) 15:00～
参加費 500円(助成金を活用するため)
会場 トレーニングルーム
参加人員 40名位

☆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1日(木) 10:00～12:00
講師 赤羽美知子さん
参加費 1,000円
申込締切 8月29日(月)

☆太極拳で体を動かしましょう

9月8日(木) 10:00～12:00
講師 上島陽子さん
参加費 1,000円
申込締切 9月5日(月)

☆ペットボトルボウリングを楽しみましょう

9月15日(木) 10:00～12:00
講師 スタッフ
参加費 1,000円
申込締切 9月12日(月)

☆定期の健康チェックをしましょう

9月22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17日(土)

☆手話ミュージックを楽しみましょう

9月29日(木) 10:00～12:00
講師 リュシオールの皆さん
参加費 1,000円
申込締切 9月26日(月)



定例報告 7月の自立生活支援活動

支援件数	113件	時間	158.10時間	支援者	19名
家事支援	74件	96.60時間	介 護	0件	0.00時間
代 行	9件	4.50時間	付 添	30件	57.00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

9月2日(金) 10:00~12:00
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

10月7日(金) 10:00~12:00
詠草提出締切 9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

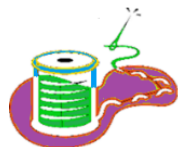
9月9日(金) 10:00~11:30
講師 吉江静恵さん
参加費 1,000円
内容 海ゆかば水漬く^{みづ}屍^{しかばね}・・・
(万葉集巻18にある家持の歌から)

◆吊るし雛あかり教室

9月7日・21日(水) 13:00~15:30

9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



◆元気ダンス

9月22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

9月13日・27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 9月1日・15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♡



9月10日(土) 10:00~12:30

・「かたりんぱの会」の朗読劇「たつのの民話」
・昼食 おやきと豚汁

9月24日(土) 10:00~12:30

・学習支援と工作
・昼食 おはぎと天ぷら

9月のあかりミニミニショップ 開催日

9月24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)

9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

9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

◆あさカフェ

9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。

☆10月号の発行は9月28日(水)の予定です

「あさカフェ」のあと「トビチ商店街散策」

8月9日（火）、午前中に通常の「あさカフェ」を実施してから、町内のレストラン「ノソット」でランチを済ませ、午後は下辰野で「トビチ商店街散策」をすると聞き、午後から飛び入り参加しました。

この「散策」企画は山寺恭子さんが発案。午後の部は、あさカフェメンバーを中心に8名が、4丁目駐車場に集合。“一行”は、まずテイクアウト専門店 amarillo（あまーじょ）を訪れ、山寺さんが予約した商品を受け取るのを見学。



その後、町内では珍しいスイーツの自動販売機やこだわり野菜の無人販売、「焼き菓子ガチャ」を見たり、体験したり…と、以前と趣を変えた商店街巡りをしながら、山寺さんの中学生のお孫さんが担当スタッフとして関わっている駄菓子屋（旧桂林堂）へ——。店内に用意された駄菓子は約100種類。店長おすすめのお菓子は？「梅ミンツとどーん太郎です」 お店を開くの大変だった？「大変でした」 駄菓子屋さんを担ってみた感想は？「楽しい。いろんな人と関われるから」 どんなお客さんが来るの？「子ども連れや小中学生、孫のおやつにと全種類のお菓子を買ってくれた方もいました」と、店長との会話も弾む明るい雰囲気。楽しくて、おばあちゃん一行は駄菓子のほか、店先に並ぶ多肉植物のポットも購入するなど、つつい爆買い…。

最後に、「イクイノックス ストアー」（旧春日薬局）内の衣類・小物屋「ロカルタス」やオーガニックの店「カイマクリ」と同居するカフェ「ハイ・ファイブ」

🍊オレンジカフェ🍊 9月の開店日と予定

9月16日（金）お口の体操と
アクリルたわし作り（1回目）
（昼食）おやき弁当

9月30日（金）お口の体操と
アクリルたわし作り（2回目）
（昼食）えごまのおはぎ弁当

※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。

＜あかり弁当より＞

秋のお彼岸「おはぎ弁当」配食のお知らせ 実施日 9月21日（水）

おはぎをメインとする春・秋のお彼岸恒例のお弁当です。（全利用者統一メニュー）

1食 550円 100食 限定

＜予定メニュー＞

- ・三色おはぎ（あんこ、きなこ、黒ごま）
- ・手作りさつま揚げ ・五目煮物
- ・即席漬け ・切り干し大根のサラダ

9月16日（金）までに あかり事務所 ☎41-5256
まで お申し込みください。

※限定数に達しだい締め切らせていただきます。

でティータイム。好みの飲み物でのどを潤しながら、ゆっくりおしゃべりしました。若かりし頃の商店街の思い出話なども飛び出し、和気あいあい、時間の経つのも忘れるほど楽しいひとときを過ごして解散となりました。

＜参加者の感想＞

- ・ひとりでは入りにくいトビチ商店街に皆で行ってみて、こんな感じなんだと分かってよかった。
- ・駄菓子屋の表にいたスタッフの小6男子が金魚ならぬ「あひるすくい」を担当して、頑張って対応してくれた。
- ・今回のような企画は町に活気が出る。できたら涼しい時にもやってもらえれば、もっとあちこち回れるかも。
- ・ひと休みできる場所があるのはうれしい。
- ・今日回ってみて、さびれたと思っていた町に明るさが見えてきた感じ。
- ・たまにはこういう青空教室もいいと思った。
- ・山寺さんのひとことよく耳にするトビチ商店街。一人では行き難い。今回は、あさカフェの皆で散策。開いている商店に入ってみました。昭和・平成の商店街とは発想がまるで違い、開店日、開店時間は店それぞれ。テイクアウト専門店、お菓子などの自動販売機、小物店。中高生の居場所「トコと」、その中学生たちの「駄菓子屋」。散策後のカフェでのコーヒーフロートは美味しかった。9月のあさカフェは散策後の感想を話し合います。



（一ノ瀬和泉）

「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！！

吊るし雛教室 7月は 「おしゃれうさぎ」作り



7月の「吊るし雛あかり教室」は、通常の作品と趣向を変え、置き型の「おしゃれうさぎ」作りに取り組みました。制作するのは、講師の吉江洋子さんのオリジナルで、皆さんが作りやすいよう考慮しながら生み出した、素敵なカップルの「うさぎ」です。

「胴体」「耳」「袖」「手先」「首飾り(ケープ)」「目」など、パーツはどれも小さく、それぞれ細かい作業の連続。パーツごと、ポイントごとに、吉江さんが実演を交えてお手本を示し、作業中も一人ひとりにアドバイスをして回っていました。普段の教室で吊るし雛作りに励んでいる受講者でも「目が変になりそう」と四苦八苦し、戸惑いながらも各パーツの縫い方やパーツの組み方など丁寧な仕事を心掛けました。だんだん完成形が見えてくると、自作のうさぎにさらに愛着が深まります。皆さんの努力が報われ、1ヵ月間で全員の作品がみごと完成!



赤い目のうさぎには呪力があるとされ、多くの人に愛されているそうです。また神様のお使いとも言われているとか。

完成した赤い目のペアうさぎたちが、皆さんに幸運をもたらしてくれますように。(一ノ瀬和泉)

<10月号掲載予定記事>

- ・深澤美和さん手話ダンスライブ
- ・「カレー弁当」無料配布のお知らせ 他

<お知らせ>「えごまの料理講座」

☆コロナ感染拡大のため8月の予定を延期して開催

9月28日(水) 10:00~

於: あかり調理室

参加費 500円 人員 10名位

「えごま」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「えごまジュース」

○実…えごまパウダーを入れた「ケーキ」

えごまジュースを試飲。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 9月24日(土)までに
あかり事務所 ☎41-5256 まで

アヤちゃんのきまぐれ歳時記-その25-

そうなんだぁ~



皆さんお久しぶりですね。

コロナに負けず、お元気でしたか?

暑い夏!健康でのりきりたいものですね~。

畑でドーンと存在感を発揮しているのは**1輪咲きの**

大きなひまわりたち。春に6粒入りを3袋お願いし

蒔きました。発芽して喜んでいると、1本、2本と

次々に根切り虫にやられたり、発芽しなかったもの

もあり、結果8本しか残っていません。でも**直径**

30cm!の花は存在感があります。ひまわりって漢

字で書くと「向日葵」ですよ。おひさまの方向に向

いていくのだと。ところが我が家のひまわりは今ず

っと東を向いたままで首を垂れて考え事をしてい

るみたいなんです。**全然首を回転しない!**どうしたって

いのでしょうか。慌ててネットで調べてみました。

お日様を追いかけていくのはまだ蕾の若い頃なんだ

そうです。花が咲き成長が鈍るともう東を向いたま

まじっとしているんだって!人間と同じみたい。そ

ういえば以前に見た国道沿いのひまわり畑のどの花

もいっせいにこちら東を向いて首を垂れていたっ

け!車で通りすがりに見た時ちょっと不気味な気が

したけど、これがわかって安心した。**でもまたまた**

疑問!なぜ皆東向きなの?朝日が好きだから?西日

はまぶしいから?それはまたいつかひまわりちゃん

に聞いてみようっと!何気に見ていたあちこちに咲

いているひまわりだが、育ててみて気づいたこと、

わかったことがあり嬉しかった。この種は**東日本大**

震災からの福島の地域づくりを応援するためにおく

られていく。来年もこのプロジェクトがあれば今度は

根切り虫を寄せ付けずに全粒実らせたいな!

それから数日後うつむいたひまわりを覗いてみま

した。あらら!どの花も 上部の種がなくなっ

ている!? **誰だ~~~~!** そういえば大きな鳥が

けたたましく鳴いていったっけ! きっと花にとま

って、くちばしの届く範囲をついばんだにちがいな

い! 花が首を垂れていたおかげに全部やられなく

てよかった!

これ以上被害が広がらないうちに、早く収穫したい

な!

えごまジュース レシピ

- ・えごまの葉 150g
- ・酢 150cc
- ・砂糖 250g
- ・水 1500cc

- ① えごまの葉を流水でよく洗い、鍋で水を沸騰させて葉を入れ15分煮出す。
- ② 粗熱がとれたら葉を取り出し、ざるでこした液に、砂糖を加えて弱火にする。砂糖が完全にとけたら火を止める。粗熱をとって酢(あればリンゴ酢)を加え、よく混ぜてから完全に冷ます。
- ③ 煮沸したビンに入れ、密封して冷蔵庫で保存する。