

2022

11月号

No.294

あかり通信

朝晩めっきり寒くなりました。冬物衣類、ストーブや炬燵も出さなきゃ…体調管理にも気をつけなきゃ…何かと気になるこの頃です。



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・11月の休業日

3日(木)・6日(日)・13日(日)
20日(日)・23日(水)・27日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

《お知らせ》

〈あかり弁当〉 11/3(木)・11/23(水)
の祝日も「あかり弁当」を配食します。

ご利用ください!!

♪あかりうたごえ喫茶♪

11月28日(月) 13:30～15:00

秋～冬の歌を中心に歌います。

お友達を誘ってお出かけください。

参加費 500円

会場 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 11月26日(土)



◎地区別懇談会開催予定◎

近況や日頃の思いなど気軽におしゃべりしましょう!

●上辰野地区 11月29日(火) PM1:30～

於：中央コミュニティセンター

※当日出席者にはお茶、茶菓子(持ち帰り用)を用意します。

☆あかりサロンご案内☆

☆ウクレレの演奏を楽しみましょう

11月10日(木) 10:00～12:00

講師 ウクレレ レファの皆さん

参加費 1,000円

申込締切 11月7日(月)

☆秋・冬の季節の歌を歌いましょう

11月17日(木) 10:00～12:00

講師 高木玲子さん、林龍太郎さん

参加費 1,000円

申込締切 11月14日(月)

☆辰野に伝わる民話を楽しみましょう

11月24日(木) 10:00～12:00

講師 『かたりんぱ』の皆さん

参加費 1,000円

申込締切 11月21日(月)

<ふれあい事業>リメイク教室

スクエアバッグ作り

①11月21日(月)

②11月28日(月)

③12月5日(月)



時間 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)

参加費 1回につき 1,200円+材料費(別会計)

※バッグは大・小2種類あり、作品の見本を共生館廊下に展示しているので参考にしてください。

布地は厚手のコート地やウールなどが最適。

「ひだまり」にも良い布地がありますのでご相談ください。

参加申込は11月11日(金)までに

あかり事務所 ☎41-5256まで

定例報告 9月の自立生活支援活動

支援件数	101件	時間	122.00時間	支援者	18名
家事支援	67件	72.00時間	介 護	0件	0.00時間
代 行	4件	2.00時間	付 添	30件	48.00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

11月4日(金) 10:00~12:00
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

12月2日(金) 10:00~12:00
詠草提出締切 11月25日(金)

❀古典に親しむ

11月11日(金) 10:00~11:30
講師 吉江静恵さん
参加費 1,000円
内容 越中の国守として日照りに悩む家持の歌など

◆吊るし雛あかり教室

11月2日・16日(水) 13:00~15:30
11月9日・23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

❀特別教室を開催します❀
『“うさぎ”のお守り
ストラップ』作り

11月19日(土)13:00~

参加費 500円(別途 材料費)
場所 トレーニングルーム
参加者 15人位



作品イメージ

◆元気ダンス

11月24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

11月8日・22日(火) 10:00~11:15
講師 宇治和世さん
参加費 1,000円(1ヵ月)
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 11月10日・24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♥

11月5日(土) 10:00~12:30
・内容 学習支援と縄とび、けん玉
・昼食 スパゲッティミートソースとスープ
11月26日(土) 10:00~12:30
・内容 学習支援と工作
・昼食 おにぎりと豚汁



11月のあかりミニミニショップ 開催日

11月26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)

11月18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

11月2日・16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

11月8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。

<12月号掲載予定記事>

- ・カレー弁当無料配布実施
- ・避難訓練 行われる
- 他

☆12月号の発行は11月25日(金)の予定です

☘オレンジカフェ☘ 11月の開店日と予定

11月11日(金) お口の体操と切り絵
(昼食) ちらし寿司弁当

11月25日(金) お口の体操と
すみれ会の読み聞かせ
(昼食) サンドイッチ弁当

※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。

<地域支援事業>

健康成分たっぷりのえごま料理教室

9月28日(水)に、あかりの調理室で開かれ、5名の参加者が、小林テル子さんの指導を受けながら、えごまを活用した料理3品を作りました。

- おはぎ(えごまの実を使用)
炒ったえごまをすり鉢で擦って砂糖・塩で調味し、丸めたおはぎのご飯にまぶす。
- おにぎり(韓国風特製しょう油だれ漬けの葉を使用)
白飯にしらすと細かく刻んだ葉を混ぜて握ったおにぎりに、広げた葉を巻く。
- ベークドチーズケーキ(えごま油を使用)
クリームチーズ、砂糖、卵、薄力粉、えごま油などをよく混ぜ、ケーキ型に流し、上にえごまを散らしてオーブンで焼く。

参加者は交代でえごまを擦ったり、手分けで調理に当たり、順調に3品が完成!

小林さん手作りのえごまジュースの試飲とともに、でき上がったおはぎやおにぎりをおいしくいただきました。ケーキは切り分けてお持ち帰り。

「えごま」は、健康成分オメガ3(αリノレン酸)が多く含まれていることで注目されている食材。体内での代謝によりDHAやEPAに変わり、コレステロール値や血圧の抑制、アレルギーの改善、認知症予防など様々な効果があると言われています。

そんなえごまの効用に触れ、使い方の知識を深めるよい機会となりました。参加者からは「いい講座だから、もっと大勢参加すればよかったね」という声も聞かれました。
(一ノ瀬和泉)



<避難訓練のお知らせ>

11月7日(月) 13:30~

災害時の対応、共生館入居者の避難誘導方法などについて訓練します。

関係者の皆さんご参加ください。

アヤちゃんのきまぐれ歳時記-その27-

そろそろ いいですか?

以前痛めた左膝がまた痛くなった。何日か様子を見るがどうも気になり受診。

靭帯が伸びているとのこと。あらまっ! 箕輪まで通院のはじまり。毎朝家事もそこそこにラッシュの時間が過ぎる頃出発、受診して1時間半くらいで帰宅という日が約2か月間も続く。おかげ様でだいぶ痛みがなくなってきたので思い切って聞いてみた。「そろそろ卒業証書いただけますか?」「う~んまだ熱が少しあるからもうちょっとだな」そうかまだなのかとその後もせっせと通い皆勤賞者。診察開始時間が早いので、会合や行事などにもあまり支障がなく助かった。

今日こそは!と「裏口入学じゃなく裏口卒業でもいいですが・・・」「あ~ぼつぼついいと思う。無理しないように気を付けて!」ということで晴れて**医院卒業!**

家の中や裏の畑しか歩かなかったので脚力もだいぶ落ちてしまったと思う。ウォーキングの許可ももらいたつの海へ。久しぶりの事なので無理するな! 無理するな!と自分に言い聞かせながら2周して帰る。そんな日々を何日か。

折しも全国でのスポーツタウン WALKER という催しが目に留まった。辰野町民が期間中どれだけ歩いたかを全国規模で競うらしい。早速参加申し込みをネットでする。しかし最終段階でうっかりし返信せずに受付が完了しなかった。いいじゃん! いいじゃん! そのつもりでやれば!ともう一人の私が言う。ゆっくり ゆっくり。そんなこんなで何日か。今日は絶好のウォーキング日和だ! 顔をあげれば、澄んだ青空に白い雲! 白樺の葉は黄色く色づき始め、池のまわりのどうだんつつじも衣替えの準備をしている。**思わず深呼吸。**



これがしあわせと
いうものだ〜

「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!!

<地域支援事業>

「ほんじもよお語り」の会

井上美和子さんの朗読劇

開催日 10月8日(土) 15:00~

参加者 44名



2011年3月11日(金)、東北地方を震度7の大地震が発生し、大きな津波が東北地方一帯を襲った。12日、テレビに映し出されたのは、福島第一原発の無残な姿だった。建屋は壊れ、水蒸気が吹き上がり、ヘリコプターが建屋めがけて水をかけるが、水蒸気となって消えていく。その映像を見た途端、南相馬市に住んでいた井上さん夫婦は、ありったけの荷物をカバンに詰め込み、2歳と4歳の子どもたちを抱きかかえ、車を走らせた。道路は渋滞し前に進まない。必死で2日間かけてたどり着いたのは福井だった。途中目をさました4歳の子が、「おかあさん、大丈夫？」とたずねた。井上さんは「大丈夫！」と答えた。決して大丈夫じゃないのに。

井上さん一家にはもう一人大切な家族がいた。愛犬「ペペ」だ。脱出の時は、家族が脱出するのが精いっぱい「ペペ」まで連れていくことができなかった。それでもバケツ一杯の餌をあけて出た。それから一ヶ月後、「ペペ」の様子を見に行くことができた。生きていることは不可能に近いことを覚悟して…。でも「ペペ」は生きていた。夫は連れ帰ると言ったが、井上さんは反対し連れ帰らなかった。一ヶ月間放射能にさらされていた犬と子どもたちと一緒に育てることはできない。菓子やらパンやらありったけの食べ物を置いて、急いで車に乗った。「ペペ」が追ってくる、全速力で。「もっと、速く、もっと！」と「ペペ」を振り切って走らせた。「ペペ」が見えなくなった時の気持ちは如何ばかりだったか。4ヶ月後、テレビに映し出された福島の保護犬たち。その中に「ペペ」によく似た犬がいた。まさしくそれは「ペペ」だった。それから亡くなるまで、ずっと井上家の家族として5年間生活した。

浪江の実家を取り壊されることになった。お父さんが孫たちと一緒に暮らすことを楽しみにしていた家だ。お父さんをお願いした。家族が毎年記念写真を撮っていた庭の紅梅だけは切らないで残してと。

家は取り壊されて更地になったが、紅梅は毎年きれいな花を咲かせているようだ。

実家のそばに昔ながらの食堂があり、父親

が昼ごはんに連れて行ってくれた。そこには、おいしい「カツオの刺身定食」がある。その日は残念ながら売り切れていた。残念がる父親、ほっとする井上さん。次の日、昨日より早い時間に食堂に連れて行ってくれた。売り切れていることを願ったが、まだあった、「カツオの刺身定食」が。目の前に運ばれ、迷いながらも一切れ口に入れた。この味だ、日本一の福島のカツオの味だ！。結局、福島の魚が汚染されていることを承知の上で、全部食べ切った。

2年後に、福島第一原発の汚染処理水の海洋放出が決まっている。薄めて放出するから安全だと言われているが、もうカツオが食べられなくなるかもしれない。

震災から11年。当時2歳と4歳だった2人のお嬢さんは、14歳と16歳になった。お母さんの朗読の前座で、七夏さんのウクレレに合わせて、姉のさくらさんがフリーダンスを踊った。その日の気持ちをダンスで表現するのだそうだ。どんな朗読が始まるのか、ワクワクさせるダンスだった。

語りの中で時々出てくる言葉、「ほんじもよお」。辰野あたりでは「そうは言ってもよう」という意味になるでしょうか。その「ほんじもよお」という言葉の響きから、言葉では表せない「こころの声」が聞こえてきたように感じたのは私だけではなかったと思います。

京都から7時間車を運転して語りに来て下さった井上さん、そして2人のお嬢さん、これからも多くの人たちに福島のことを、想いを伝え続けてください。私たちも福島のことを忘れません。本当にありがとうございました。

(地域支援事業担当 赤羽美知子)



写真提供 垣内彰さん

あかり弁当メニューのレシピ紹介

(9/21のメニューより)

❁切り干し大根サラダ❁

☆材料 (5~6人分=あかり弁当の場合 10人分)

- 切り干し大根 40g
- 人参 30g
- きゅうり 100g
- ツナ缶 1缶(70g)
- マヨネーズ・白すりごま・塩・砂糖

☆作り方

①切り干し大根は、ざっと洗いで水でもどす。(長いものは切る)

- 砂糖、薄口醤油、水でうす味に煮て冷ます。
- ②人参、きゅうりは千切りにし、さっと茹でて冷ます。
- ③ボールに軽く水気を切った①、②とツナ缶を入れて、マヨネーズ、白すりごま(大さじ2くらい)で和える。塩、砂糖など加え、味を調える。
- ※切り干し大根を薄味で煮て、下味をつけることが、おいしさのコツ(?)。また、もどして薄味で煮たひじきを入れてもおいしいです。

※12月号では「手作りさつま揚げ」のレシピを紹介します。

レシピ提供 : あかりキッチン