

2023

1月号

No.296

あかり通信

多くの制限が緩和されてきていますが、気は緩めすぎず、新たな年を前向きに、明るく歩いていきますように…



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(木)～1/3(火)

8日(日)・9日(月)・15日(日)

22日(日)・29日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00

土曜日 10:00～13:00

＊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5日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 12月28日(水)

☆3B体操で体を動かしましょう

1月12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9日(月)

☆いきいき百歳体操をしましょう

1月19日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 1月16日(月)

☆脳トレとまちがい探しをしましょう

1月26日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 1月23日(月)

《あかり弁当より》

新年は1月4日(水)から配食します。
(12/29～1/3はお休みです)

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。

※1月4日(水)・5日(木)のご注文は
12月28日(水)までをお願いします。

《お知らせ》

恵方を向いて丸かじり!



2月3日(金) 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)

お申し込みは 1月27日(金)まで お願い
します。

どうぞご利用
ください。

☆お願い☆

物価高騰の折
自家製野菜や調味料など、
ご家庭に眠っている食材の
提供 大歓迎です!!
ご協力お願いします

※限定数に達し
次第締め切ら
せていただき
ます。

《自立生活支援事業》

新年の支援活動は1月4日(水)から
時期に合わせた支援、家事や付き添い、
買い物代行、「生活支援」などの支援を承
ります。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❄️

大雪で移動が困難な時など、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、よろしくお願い致します。

定例報告 11月の自立生活支援活動

支援件数	78件	時間	91.50時間	支援者	17名
家事支援	49件	47.50時間	介 護	0件	0.00時間
代 行	6件	3.50時間	付 添	23件	40.50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6日(金) 10:00~12:00
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

2月3日(金) 10:00~12:00
詠草提出締切 1月27日(金)

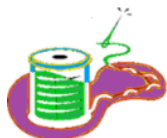
❀古典に親しむ

毎月事前配布の資料に沿って話を聞く集いです

1月13日(金) 10:00~11:30
講師 吉江静恵さん
参加費 1,000円
内容 巻19の初めから

◆吊るし雛あかり教室

1月18日(水) 13:00~15:30
1月25日(水) 9:30~12:00・13:00~15:30
(後半週のみ開催です)
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



◆元気ダンス

1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

1月17日・31日(火) 10:00~11:15
講師 宇治和世さん(開催週変更)
参加費 1,000円
会場 トレーニングルーム

◆あさカフェ

1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。

◆地域支援事業の講座◆

❀詩吟教室❀

日時 1月12日・26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

❀味噌作り教室❀

2月5日(日)に開催します
会場 あかりキッチン
講師 小林テル子さん
参加費 500円
材料費 (味噌4kg分につき)2,000円程度
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(水)まで
※コロナ感染対策を取り、参加者各々の
時間枠を設定し、分散して実施します。



◆受託事業◆

♡あかりこどもカフェ♡



1月14日(土) 10:00~12:30
・内容 学習支援と繭玉作り
・昼食 お汁粉と煮物
1月28日(土) 10:00~12:30
・内容 学習支援とゲーム正月遊び
・昼食 恵方巻とお吸い物

あかりミニミニショップ

1月~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

1月11日・25日(水) 10:00~11:30
講師 赤羽泉美さん(開催週変更)
参加費 1回 800円

☆2月号の発行は1月27日(金)の予定です

今年度の地区別懇談会が始まりました

★上辰野地区懇談会報告より★

開催日 11月29日(火) 中央コミュニティセンター

時間 13:30~15:15

参加人員 12名(上辰野地区会員21名中)

【内容】

- 自己紹介…入会時期・入会のきっかけ・現在の関わりなど

司会者から各人の補足の紹介がされた(頑張っていること等)

- 担当している事業や支援の紹介…配食事業(チラシを見て説明)、



自立生活支援事業(新しく始まった「生活支援」の説明)、ふれあい事業(サロン)、受託事業、会計等男性会員(協力者)を募っています…情報を下さい

- 休憩(換気)…水分補給のお茶(雨降りなので温かいお茶)を淹れ、菓子は持ち帰りとした

- その他

- 奥様を伊那中央病院へ通院付き添いしている男性からの体験談(タクシー代が高額で出費が多い)

- ある参加者からの提案

個人で一般タクシーなどを利用して付き添いした場合と、「あかり」で付き添い支援した実例などの経費を対比させるような形で、「あかり通信」で具体的に広報してはどうでしょうか?また、「生活支援」も、町内の何ヵ所かで用事を済ませ1時間以内に帰宅すると、このぐらいの費用になります(ガソリン代なし)、とお知らせしたら利用する人が出てくると思われそうですが……。

(報告:千田富子)

☆広報としての対応

「あかり通信」2月号で「自立生活支援事業」担当者からの支援事例の紹介を予定しています。

<ふれあい事業>リメイク教室

収納力抜群のスクエアバッグ完成間近!

11月21日、28日、12月5日(月)の3回完結の予定で行われたリメイク教室「スクエアバッグ作り」に8名が参加。おなじみのワーカーズコレクティブひだまり(箕輪町)に出向き、工房スタッフの指導を受けながら取り組みました。

「スクエアバッグ」の「スクエア」の由来は、正方形の布をはぎ合わせて作ることから。

1回目の教室では、まず各自持ち寄ったり、工房で用意してくれた布の中から選んで購入した何種類かの色柄の布22枚を、テーブルの上に並べ、できあがりイメージしながら、どの布をどの位置にするか試行錯誤の末に決めると、早速ミシンで縫い合わせました。

こどもカフェ特別企画

家族みんなで昼食を食べよう!!

12月10日(土)のこどもカフェでは、通常と同様に学習をしたあと、10月のカフェで散歩した時に皆で拾った松ぼっくりを使った工作をしました。そして昼食時には都合のつく家族の皆さんも加わり、皆と一緒にランチを楽しむ特別企画を開催しました。

工作では、立方体の木片の上に雪に見立てた不織布、その上にのりづけした松ぼっくりに、思い思いに色とりどりのビーズや綿などを飾り付けると、オリジナルのクリスマスツリーが完成!!土台の木片のまわりにもビーズを飾ったものもあり、個性豊かな作品が並びました。

工作が終わる頃には家族の方々も訪れ始め、会場のトレーニングルームにもぎやかになり、カフェ参加の子も含めて総勢50人ほどになりました。

配膳テーブルに、メインのハンバーグ、ポテトサラダ、ニンジングラッセ、うさぎりんご…と、ランチのメニューが並んで準備が整うと、スタッフからおかずやご飯、豚汁を盛りつけてもらった順に席に着き、みんなそろって「いただきます!」。調理スタッフ心尽くしの手料理は大好評。次々とおかわりももらいに来る姿も見られました。お父さん、お母さん、きょうだいと一緒に楽しいランチタイムになったようです。うれしそうに手作りの“クリスマスツリー”を持ち帰る笑顔が印象的なひとときでした。

(一ノ瀬和泉)



その後教室は2回目、3回目と続き、袋の裏布や内ポケット、持ち手などを縫いつけて、早い人は見事完成。また、作業の進み具合はそれぞれで、3回の教室全部には参加できなかったり、遅れ気味の人は個人で工房に通うなど各自のペースで進め、年内には全員のバッグが仕上がる予定です。

バッグはA4判の物もゆったり入る収納力で実用的。全員同じデザインのリメイクバッグでも、参加者各々の個性が伝わります。お出掛けの時に役立ちそうですね。

(一ノ瀬和泉)



🍊オレンジカフェ🍊1月の開店日と予定

1月13日(金) 繭玉つくり
(昼食) おやし弁当

1月27日(金) 正月遊びゲーム
(昼食) 患方巻弁当

※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。

塾の外壁に

「あかり弁当」のポスター登場

あかり会員・須佐範子さんのご主人が経営する塾「プログラミング教室」(JR宮木駅近く)の外壁面に、このほど「あかり弁当」をPRするポスターが掲示されました。

須佐さんご夫妻があかりに来館した際に、「あかり弁当」の掲示物を見て、「こないいいお弁当を作っているのだから、塾に広告を張ってPRしたい」と要望。昨年配食のスタッフが作成した「あかり弁当」のチラシの拡大コピーを、吉江洋子副理事長が届けました。それをもとに須佐さんが構成し直して、吉江さんの立ち会いのもと、塾の入口左の壁に掲示。赤い台紙に貼られ、人目を引くポスターとなりました。

一般の方々にも「あかり弁当」の存在を知っていただき、利用者増加につながると思います。

須佐さん、ありがとうございました。



アヤちゃんのきまぐれ歳時記-その29-

癒しのココア

寒い日の温かいココア。いいですねえ。ホットします。でも我が家には**動くココア**が！小型のかわいいワンちゃんが、散歩の途中こっちの道！とばかりにグイグイと我が家めざして上ってくるんです。そう息子の所の**ワンちゃん**。

私と気が合って、まずは歓迎の儀式で全身をわしゃわしゃと撫でまわります。その儀式を省略すると抱っこしても暴れまくるので最初からやり直し。ようやく落ち着いて腕の中に納まって**脱力**。思い出したように、また確認するかのように時々私の顔を見てまた**トロ**。

先日裏庭でかまどで火を焚きサツマイモをふかし、芋干しを作った。メラメラ、パチパチ、ポーポーの火を見ていると不思議と気持ちが落ち着くんですね。子どもころ、コンロの火をつくろっておけと言われた時は機械的に薪を突っ込んだだけ。でも今火を見ているとそれらの思い出と共にコロナ時代の固まった心がとけていくような気持ちになるのです。炎って不思議な力があるんだね。

やだやだ! 炎の話になっているじゃん。ココアの話だった。あまりいい子なのでつついおやつを。そう、こうやって作った芋干し。小さくちぎって「マテ!」「ヨシ!」を繰り返す。けなげじゃありませんか! マテ!の時は芋干しに一点集中、ヨシ!のヨと同時に手のひらにまっしぐら。あっという間におやつは終わり! 奥の部屋での音に反応! 爺ちゃん来て来てと犬語でワンワン。最近抱っこが上手になってきた爺ちゃんも好きになったらしい。二人を癒して振り返りながらなごりおしそくに帰って行く。

ココアちゃんまた来てね!

<2月号掲載予定記事>

・自立生活支援事業の事例紹介

・「短歌に親しむ」参加者詠草(3)

他

「短歌に親しむ」参加者詠草(2)

すこやかに花を待てよと植えくれし若木に
荅こまコヒガンザクラ
根橋 京子

鳴き響とよむヒグラシの声ひたと止み夕べうすずむ鎮守の杜は

処暑の日は白粥の味が優しくて身のうち深く沁みわたりゆく
山寺 恭子

鳥も蝉も虫もないと言う夫に雷鳴届き楽しげに聴く