

2023

2月号

No.297

# あかり通信

如月(きさらぎ)は衣類を何枚も重ね着する時期との意味から「衣更着」とも書くとか、まだまだ肌寒い日もありそうですね。



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・2月の休業日

5日(日)・11日(土)・12日(日)・  
19日(日)・23日(木)・26日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00  
土曜日 10:00～13:00

《あかり弁当より》

2月23日(木・祝)も配食いたします。  
ご利用ください。

## 「あかり」設立25周年・「あかり通信」300号を 記念する合同企画にご協力を!!

あかり会員の皆様から「あかりへのメッセージ」を寄せていただこうと考えています。お渡ししたメッセージカードに、

- ・「あかり」のイメージ・印象
  - ・「あかり」での思い出やエピソード
  - ・これからやりたいこと、やってほしいこと
- など「あかり」への思いを自由に、率直にお書きください。(氏名・イニシャル・ペンネームなどもお書き添えください)

☆寄せられたカードは、大きな台紙に貼り、完成後にあかりに掲示する予定です。また「あかり通信」300号の中で60点ほど紹介させていただきます。

☆メッセージにご協力いただいた皆さんの中から抽選であかりオリジナルの素敵なプレゼントを進呈——というお楽しみもあります!

多くのご協力をお待ちしております。

※メッセージカードは「あかり通信」2月号と一緒に、通信配布ボランティアさんを通じて配布致します。

## ＊あかりサロンご案内＊

### ☆ポッチャをやってみましょう

2月2日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 1月30日(月)

### ☆太極拳で体を動かしましょう

2月9日(木) 10:00～12:00

講師 上島陽子さん

参加費 1,000円

申込締切 2月6日(月)

### ☆お手玉ゲームを楽しみましょう

2月16日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 2月13日(月)

《お知らせ》

小中学生の休日の“食”を支援  
カレー弁当を無料配布します

2月25日(土) 11:00～(150食限定)

上伊那地域振興局などからいただいた食材を活用。小中学生や家族の皆さんを元気に…の願いを込めた取り組みです。

◎地区別懇談会開催予定◎

担当者より参加お誘いのご連絡をします。

近況や日頃の思いなどおしゃべりしましょう!

●赤羽・樋口・沢底地区

3月8日(水) 13:30～

## 定例報告 12月の自立生活支援活動

支援件数	77件	時間	87.20時間	支援者	15名
家事支援	44件	38.70時間	介 護	0件	0.00時間
代行	3件	1.50時間	付 添	30件	47.00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

2月3日(金) 10:00~12:00  
参加費 1,000円(送迎つき)

#### 次回

3月3日(金) 10:00~12:00  
詠草提出締切 2月24日(金)

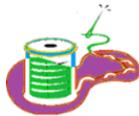
### ❀古典に親しむ

毎月事前配布の資料に沿って話を聞く集いです

2月10日(金) 10:00~11:30  
講師 吉江静恵さん  
参加費 1,000円  
内容 都の義母を思う歌

### ◆吊るし雛あかり教室

2月1日・15日(水) 13:00~15:30  
2月8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

2月9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

2月14日・28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

2月14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 2月2日・16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) 10:00~  
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2,000円程度



### ♪あかりうたごえ喫茶♪

2月20日(月) 13:30~15:00

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 2月18日(土)



### ◆受託事業◆

#### ♡あかりこどもカフェ♡



2月11日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とお雛様の折り紙  
・昼食 オムライスとスープ

2月25日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とすみれ会の読み聞かせ  
・昼食 カレー弁当

### 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。

### ◆あかり書道教室(写経)

2月17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

2月1日・15日(水) 10:00~11:30  
講師 赤羽泉美さん  
参加費 1回 800円

☆ 3月号の発行は2月24日(金)の予定です

## 自立生活支援事業より

今回は、付き添い支援と2022年度より始まった生活支援について支援事例を紹介しながら説明してみたいと思います。

### ○受診付き添い支援

付き添い支援は原則

- ・一人では受診に不安のある方  
どうぞご利用ください。

車の乗降などにつきましてはできる範囲で介助を致します。また、金銭管理が不安な場合は立て替え払いもできます。

☆例えば、伊那中央病院受診として

支援時間…利用者宅から帰宅するまでの時間

9:00 利用者宅出発

9:35 病院着

11:25 病院出発

12:00 利用者宅着

上記支援代金は

支援時間3時間 1時間1,050円×3=3,150円

交通費 支援者宅より帰宅するまでの距離

1km 20円

この支援の場合 700円~750円位

支援代金 3,150円+750円=3,900円となります(支援者宅の場所により交通費が異なります)

### ○生活支援

生活支援とは利用者に支援者の車に乗っていただき、金融機関、買い物等の付き添い支援をすることです。

交通費は法律でなしと定められているので交通費はいただきません。

生活支援は原則

- ・支援の範囲は、辰野町内に限ります。
- ・免許返納や一人で外出が不安などの理由で、外出が困難な方です。

☆例えば、銀行と買い物の生活支援の場合

支援時間…利用者宅から帰宅するまでの時間

10:00 利用者宅出発

10:10 銀行着 10:25 銀行出発

10:35 スーパー着 10:50 スーパー出発

11:00 利用者宅着

上記の支援代金は

支援時間 1時間 1,050円となります

あかりの支援は以上ようになっております。

ご理解いただき、気軽に支援をご利用ください。

ご不明な点は、お問い合わせください。

(コーディネーター：小林道子)

## ☀️オレンジカフェ ☀️2月の開店日と予定

2月10日(金) お口の体操とお雛様の折り紙  
(昼食) お楽しみ弁当

2月24日(金) お口の体操と読み聞かせ  
(昼食) エゴマのおはぎ弁当

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。

## アヤちゃんのきまぐれ歳時記-その30-

### 始まり と 終わり ?!

新しい年が始まりました。気持ち新たに今年こそは!と目標に向かって歩み出した方々も多い事でしょう。1年という区切りがあるからまた新鮮な気持ちで始められる、季節という変化があるからその時々喜びも感じ取れるんですね。

2019年からお世話になりました **アヤちゃん**の **きまぐれ歳時記** にも区切りがまいりました。

「きまぐれ歳時記」というネーミングに提案者のあたたかさや寛大さを感じ、何とか30号迄たどり着きました。原稿締切日の夜になって四苦八苦してパソコンに打ち込み、まだまだ夜の12時までは私の持ち時間だ!残りわずかとなった今日迄という時に送信ボタンをポチッと押したときの安堵感!やれやれ **今日もまにあった!** というありさまでした。あかり通信が配布されると感想を寄せて下さる方々の励ましに気を取り直して、次回にも取り組みができたのです。ありがとうございました。

あかり通信の**原版がカラー刷り**だって知ってました?共生館の廊下に掲示してある大判あかり通信で見ることができるんです。私の原稿にカットを入れて編集して下さっている一ノ瀬編集長にはとっても感謝しています。そのカットがカラーなのですよ!嬉しいじゃありませんか!文章を引き立て読みやすくしてくれて効果絶大なんですね~。そこでアヤちゃんは考えました。**そうだ!カラー版歳時記を小冊子にまとめて保存しよう**と。なんかワクワクします。始まりがあって終わりがあり、終わりがあるって始まりがあるんですね。

皆様には拙い文章をお読みいただき、大変世話になりありがとうございました。 **ホッ!**

### 【予告】

#### 自立生活支援部会開催

3月20日(月) 13:00~

詳細は3月号でお知らせします

<3月号掲載予定記事>

- ・「節分弁当」配食
- ・味噌づくり教室 実施

他

## ガールスカウトから白菜いただく

12月にガールスカウトの皆さんが「あかり」に、丹精した白菜を届けてくださいました。

配食事業では、早速12月21日(水)の「あかり弁当」の副菜「白菜の中華風煮」で利用させていただくなど重宝しました。ありがとうございました。



ガールスカウトの皆さんは、収穫したサツマイモや枝豆など、その年ごとの畑の恵みを届けてくださり、毎回ありがたく使わせていただいています。

## <リメイク教室> スクエアバッグ完成 !!

参加者8名が11月~12月にかけて、それぞれのペースで制作していた「スクエアバッグ」。全員の作品が完成。皆さんの力作をご紹介します。

(制作者敬称略)



小林 直美



古村 綾子



清水由美子



福山 民子



土屋由美子



松尾 邦子



根橋 三幸



千田 富子

スクエアバッグの次は「蝶のブローチ」作りです。古布を利用して、胸元を飾るブローチを作ります。2月27日(月) 13:00~16:00(1回完結)

於：あかりトレーニングルーム

講師 ワーカーズコレクティブひだまりの皆さん

参加費 1,000円+

(別途)材料費

持ち物 裁縫道具

申込締切 2月17日(金)



## <配食事業> 「クリスマス弁当」大好評

12月22日(木)に「クリスマス弁当」を配食しました。限定100食を上回る145食を、7名のスタッフが作業分担して、調理・盛りつけに取り組みました。この日は、

- ・五目炊き込みご飯
  - ・フライドチキン
  - ・じゃが芋のコンソメ煮
  - ・マカロニサラダ
  - ・かぼちゃクリームケーキ
- と、クリスマス、冬至をイメージしたメニューが盛り込まれました。



利用者からは、

- ・クリスマスらしい「もみの木」形の味ご飯も、コンソメ味がよくしみた大根もケーキもおいしかった
  - ・ひと足早く“クリスマス”を感じられた
- などの声が届きました。皆さんに喜んでいただけることが、スタッフ一同頑張れる原動力となっているようです。

(一ノ瀬和泉)

## ※今後の季節の弁当 配食予定

◎2月3日(金)「節分弁当」

今年の恵方「南南東」を向いて恵方巻をパクリ...

◎3月3日(金)「ひな祭り弁当」

(メイン...ちらし寿司) 80食限定

17日(金) 春のお彼岸「おはぎ(ぼた餅)弁当」

## 「短歌に親しむ」 参加者詠草(3)

参加者詠草(3)

突風を待ちて騒めく大樺さあ高く散れ野の果てまでも

武田 一子

小鳥来ず赤きリングはまろきま、しきり降りくる春雪かぶる

中谷 和子

レンゲ田に寝ころび見あぐ青空にすい込まれたり十五のわれは

白雪の山見あぐればひとひらの雲浮かびおり紺碧の空