

2023

3月号

No.298

あかり通信

“旅立ち”の季節ですね。そろそろマスクを外しての卒園式、卒業式のシーンも見られるようになるのかな？



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・3月の休業日

5日(日)・12日(日)・19日(日)
21日(火)・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》

3月21日(火・祝日)も配食いたします。
ご利用ください。

〈自立生活支援事業よりお知らせ〉

自立生活支援部会

3月20日(月) 13:30～

於：共生館 トレーニングルーム
講師 土屋由美子さん(あかり会員)
医院・老健に携わった経験など
思うことをお話しいただきます。

☆自立生活支援スタッフや興味のある方、
参加希望の方は あかり事務所
☎41-5256 にお申し込みください。

＊あかりサロンご案内＊

☆ミキプルー文庫の本を読みましょう

3月2日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 2月27日(月)

☆いきものネットワークのお話を聞きましょう

3月9日(木) 10:00～12:00

講師 土田秀實さん

参加費 1,000円

申込締切 3月6日(月)

☆ギター演奏を楽しみましょう

3月16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 3月13日(月)

☆定期の健康チェックをしましょう

3月23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 3月20日(月)

☆室内楽の演奏を楽しみましょう

3月30日(木) 10:00～12:00

講師 諏訪清陵生

参加費 1,000円

申込締切 3月27日(月)

◎地区別懇談会開催予定◎

担当者より参加のお誘いのご連絡をします。近況や日頃の思いなど、気軽に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～

於：共生館トレーニングルーム



●下辰野地区

3月16日(木) 13:30～

於：茶の間

定例報告 1月の自立生活支援活動

支援件数	59件	時間	64.75時間	支援者	18名
家事支援	39件	36.25時間	介 護	0件	0.00時間
代 行	3件	1.50時間	付 添	17件	27.00時間

“あかり”では、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

3月3日(金) 10:00~12:00

参加費 1,000円(送迎つき)

次回

4月7日(金) 10:00~12:00

詠草提出締切 3月31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

3月10日(金) 10:00~11:30

講師 吉江静恵さん

参加費 1,000円(送迎つき)

内容 都にいる義母(大伴坂上大郎女)を
思う家持の歌など(2月配布のテキスト使用)

◆吊るし雛あかり教室

3月1日・15日(水) 13:00~15:30

3月8日・22日(水)

9:30~12:00・13:00~15:30

3月29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

3月23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

3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

3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 3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

◆受託事業◆

♡あかりこどもカフェ♡

3月11日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と工作

・昼食 ハンバーグランチ



3月25日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と散歩

・昼食 焼うどんとおにぎり・サラダ

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。

荒神山温泉春まつり(2/18~3/5)に

合わせて吊るし雛を展示中です!!

2月8日(水)~3月24日(金)

於: たつのパークホテルロビー

季節を彩る吊るし雛が

迎えてくれます

❀お出かけください❀



うさぎストラップ制作体験

2月28日(火) 10:00~ 於: パークホテル

参加費 500円 15人限定

◆あかり書道教室(写経)

3月17日(金) 10:00~11:30

講師 小浜早苗さん

参加費 1,000円

2年間の教室が終了します。

後半の時間は作品の鑑賞をします。

◆オカリナ教室

3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

☆4月号の発行は3月28日(火)の予定です

<受託事業>

1月のこどもカフェに多くの来訪者

毎月2回の土曜日に実施している「あかりこどもカフェ」、1月には、多くの方々が訪れました。

1月14日(土)は、学習支援のあとに、小正月の伝統行事「繭玉作り」の体験。この日は、豊南短大・幼児教育学科の学生4名が教育実習で、小学生



の学習時のサポートをしたり、一緒に繭玉作りにも挑戦しました。スタッフから教わりながら、白、緑、赤、黄の4色の米粉もちを繭玉の形に成型して、ミズブサの枝に刺して、カラフルに枝を飾っていました。繭玉を作る家庭も減っている中、皆さん良い体験になったようです。

また、1月28日(土)には、木曽地域振興局管内の「こどもカフェネットワーク」の研修先として、「あかりこどもカフェ」が受け入れることになり、11名ほどの参加者が訪れました。後日、次のような感想をいただきました。(原文より抜粋)

- ・快く受け入れていただき感謝いたします。最先端に行く実態を見学させていただきました。こどもさんたちとの「ふれあいの時間」が貴重でした。
- ・こどもさんたちと楽しく遊べ、おいしい昼食をいただき、良いお話を聞けて勉強になりました。木曽でも「あかりこどもカフェ」さんのような活動ができたらと思いました。
- ・こどもカフェだけでなく、地域の大人(特に高齢者)にも寄り添っていて、社協と公民館がドッキングしたような事業展開で感動しました。
- ・活気があり、本当に「良いエネルギー」をいただきました。
- ・こどもさんたちの笑顔を見れて、一緒に遊べて、心から楽しめるひとときでした。立ち上げ、継続、次の世代へのバトンタッチの大切さを感じました。
- ・活動を続けていくには、一緒に取り組める仲間が必要だと改めて感じました。
- ・周りを巻き込み協働することや、毎月開催する理事会のシステムなどが、20年以上も継続された秘訣だと強く感じました。



あかりの「こどもカフェ」が、他地域の活動推進につながるきっかけになるとしたら、喜ばしいことです。(一ノ瀬和泉)

🍊オレンジカフェ🍊 3月の開店日と予定

3月17日(金) お口の体操と脳トレ
(昼食) ちらし寿司と天ぷら弁当

3月31日(金) お口の体操と
みんなで歌いましょう!
(昼食) おはぎと煮物弁当

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。

<地域支援事業>

こだわりの「味噌づくり教室」開催

この時期恒例の「味噌づくり教室」が、2月5日(日)にあかりキッチンで開かれました。この教室は2018年から始まり、今回で6回目。昨年同様、コロナ感染予防のため、10名の参加者が、設定時間枠毎に入れ替わる形で作業をしました。

講師が、あらかじめ前日に大豆を炊いて準備。材料は100%無添加のものにこだわり、

- ・大豆(辰野町産) 1kg
- ・米こうじ(生活クラブ) 1kg
- ・真塩(生活クラブ) 500g

で、約4kgの味噌ができることを目安に、参加者各自で作りたい分量の味噌を仕込みました。

炊いた大豆を専用の機械でつぶす作業を2回繰り返し、ボールに移したら米こうじ、真塩と、種みそ・水を少々加えてよく練り込み、アルコール消毒した容器(桶)に、丸めた味噌を、たたきつけるように詰めながら平らにならし、消毒したガーゼをのせたら作業終了。

通常は参加者が各自で行う大豆つぶしの工程を、今回は、赤羽美知子さんと孫の珠依さん(小6)が担ってくれたこともあり、作業もスムーズに進みました。

参加者からは、

- ・こだわりの材料でどんな味噌になるか興味深い。
- ・3年前に作った味噌はさらに熟成し、今も味噌汁でおいしく味わっている。
- ・疲れたけれど、でき上がるのが楽しみ。

などの声が聞かれました。

徹底した衛生管理のもと仕込んだこだわりの味噌、秋ごろにはおいしく味わえそう——楽しみですね。

(一ノ瀬和泉)



<あかり弁当>

季節感ある「節分弁当」喜ばれる

2月3日(金)、節分にちなみ「恵方巻」をメインとする「節分弁当」を配食しました。

この日は9名のスタッフが作業を分担して、

- ・恵方巻
- ・イワシの蒲焼き風
- ・揚げ豆の磯辺あえ
- ・ゼリー
- ・煮物

と、節分らしいメニューを盛り込んだ115食を配食しました。

メインの「恵方巻」は、卵焼き、かんぴょう、しいたけ、人参、かにカマ、きゅうり、桜でんぶを巻いた色どり豊かな太巻き寿司(1人1/2本分)。利用者は、

- ・豆まきをした
- り、「節分弁当」
- をいただいたり
- …節分の雰囲気
- を味わえた。
- ・南南東の方を向
- いて恵方巻をガ
- ブリ!きっと鬼
- も追い払えたで
- しょう。

・イワシの蒲焼きは、魚の臭みもなく、大変美味しかった。

・揚げ大豆もカリカリでおいしく、元気になれそう。など、うれしそうに話していました。

春を迎え、お弁当を通じて皆さんに明るい気持ちで日々を過ごしていただける一助になれば何よりです。(一ノ瀬和泉)



今後の季節の弁当配食予定

◎3月3日(金)「ひな祭り弁当」100食限定

<メニュー>・ちらし寿司 ・揚げ鶏のねぎソース
・切り干し大根の煮物 ・豆乳かてん
・桃の節句のピーチパイ

※限定数に達したため締め切りました。

◎3月17日(金)「春のお彼岸弁当」100食限定

<メニュー>・おはぎ(ぼた餅)3種
・豆腐ハンバーグ ・ひじきの煮つけ
・大根の生姜酢漬け
・千草あえ

※ご注文は限定数に達ししだい締め切らせていただきます。

◎4月8日(土)または15日(土)「お花見弁当」

☆実施日程は開花予想などから判断し、4月号でお知らせします。

<4月号掲載予定記事>

- ・地区別懇談会より
- ・カレー弁当無料配布

他

「短歌に親しむ」

参加者詠草(4)

七回忌過ぎたる今も亡き義姉の赤飯初午参りを想う

赤羽 吉子

(三月五日 初午の日に)

歳月の嵩ばかり増え我はまだ幼友達をチャンづけで呼ぶ

有賀 厚江

われよりも喜びくれし眼科医は成功ですよと握手をもとむ

執刀の終始を写すシーデイロムを渡しくれしも観る気になれず

(眼球の手術実施)

「あかり」設立25周年・「あかり通信」300号記念企画についてのお知らせ

2つの節目を記念する企画「あかりへのメッセージ」への協力をお願いしたところ、おかげ様で、着々とメッセージカードが届いています。「あかり」への優しく温かい思いをありがとうございます。

これから当分の間メッセージカードを受け付けておりますので、多数のご協力をお願いいたします。

☆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するお楽しみもあります。

また、寄せていただいたカードはすべて、大きな台紙に貼って、完成後あかりに掲示いたします。

☆予備のカードもありますので、書き損じや紛失されたなどの場合は遠慮なく

あかり事務所

☎ 41-5256 まで
ご連絡ください。

