

2023

4月号

No.299

# あかり通信

大好評「アヤチャ」最終回の名言  
「終わりがあって始まりがある」  
——「あかり」も  
26年目の“始まり”  
を迎えました。



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・4月の休業日

2日(日)・9日(日)・16日(日)

23日(日)・29日(土)・

30日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00  
土曜日 10:00～13:00

## 2023年度 あかり定期総会

2023年5月15日(月) 午後1時～3時

会場 共生館あさひヶ丘トレーニングルーム

持ち物 議案書(事前にお読みください)

年1回の総会です。時節柄健康状態に留意して無理のない範囲でご出席ください。

議案書(正会員のみ)は5月号「あかり通信」と一緒にお届けします。

## 年会費納入方法について

### ★口座引き落としの場合

6月20日(火)に引き落とされる予定です。  
口座名義を変更する場合はお早目に  
あかり事務所☎41-5256までご連絡ください。

### ★現金で納入される場合

- ①納入書に現金を添え、事務所に直接届ける。
- ②あかり通信配布者に預ける。
- ③口座振込み(口座番号はあかり事務所にお問い合わせ下さい。)

いずれでも結構です。5月15日(月)総会当日までに納入をお願いいたします。変更等のある場合は、お早目にご連絡ください。

※あかり通信配布ボランティアさんにはご苦勞おかけしますが、よろしく願います。

## ※「お花見弁当」のお知らせ※

お弁当を持ってお花見に—なんていかがですか？

実施日 4月8日(土)

1食 850円 70食限定

静岡の春の味「桜ご飯」に「チキンカツ」等  
おかず5-6品、デザート(桜餅)付きです。

※11:30以降を目安に、あかり事務所に受け取りにお越しく下さい。

お問合せ・お申し込みは4月1日(土)までに  
あかり事務所 ☎41-5256 まで

※ご注文が限定数に達ししだい締め切らせていただきます。

## ☆あかりサロンご案内☆

### ☆桜のお花見を楽しみましょう

4月6日(木) 10:00～12:00

場所 たつの海周辺と城前線の桜並木

参加費 1,200円

申込締切 4月3日(月)

### ☆脳トレとまちがい探しをしましょう

4月13日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 4月10日(月)

### ☆切り紙作りをしましょう

4月20日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 4月17日(月)

### ☆大きな声で歌いましょう

4月27日(木) 10:00～12:00

講師 藤森みゆきさん

参加費 1,000円

申込締切 4月23日(月)

## 定例報告 2月の自立生活支援活動

支援件数	66件	時間	68.60時間	支援者	16名
家事支援	39件	29.60時間		介 護	0件 0.00時間
代 行	5件	2.50時間		付 添	22件 36.50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

4月7日(金) 10:00~12:00  
参加費 1,000円(送迎つき)

#### 次回

5月5日(金) 10:00~12:00  
詠草提出締切 4月28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

4月14日(金) 10:00~11:30  
講師 吉江静恵さん  
参加費 1,000円  
内容 「家持に妹がいた!!」

### ◆吊るし雛あかり教室

4月5日(水) 13:00~15:30  
4月12日(水) 9:30~12:00・13:00~15:30  
(後半週はお休みです)

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

4月27日(木) 10:30~11:30  
講師 向山なおみさん・正信さん  
参加費 1,000円(参加費が変更になりました)  
持ち物 運動靴、タオル、飲み物

### ◆あかりリラックス・ヨガ

4月11日・25日(火) 10:00~11:15  
講師 宇治和世さん  
参加費 1,500円(1ヵ月)  
会場 トレーニングルーム



《お知らせ》

5月より 「書道教室(写経)」

第3期スタート!!

5月19日(金) 10:00~11:30

毎月第3金曜日に実施。  
受講者を募集します。(定員15名)

お申し込みは  
あかり事務所 ☎41-5256 まで

### ◆地域支援事業の講座◆

#### ❀詩吟教室❀

日時 4月6日・20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♡



4月8日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援と読み聞かせ
- ・昼食 スパゲッティナポリタン

4月22日(土) お休みします

### あかりミニミニショップ

4月はお休み、5月から再開予定です。  
※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。

### ◆オカリナ教室

4月5日・26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

### ◆あさカフェ

4月11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。

☆5月号の発行は4月25日(火)の予定です

5月号は「あかり」設立25周年と「あかり通信」300号の節目にあたる記念号として  
8ページ構成、オールカラー版でお届けします。お楽しみに。

## ★地区別懇談会より★

<赤羽・樋口・沢底地区>

日時 3月8日(水) 13:30~14:30

会場 トレーニングルーム

参加者 21名(49名中)

進め方(進行 小林道子)

1.各事業の紹介とお誘い(あかりパンフレット配布)  
自立生活支援事業の支援の状況等の話

2.自己紹介

・氏名、地区名、あかりとの関わり、現在の状況などをお話いただきました。

・参加者中6名の方が「あかり」設立から関わってくださっていました。関わり方が変わっても、あかりを思う気持ちは変わらず嬉しくなりました。



・サロンなど、各講座、教室への参加をとっても楽しみにしているという声が多かったです。また、参加できない方は、あかり通信があかりと繋げてくれました。

・共生館の、坂口正子さんが参加してくれました。

3.質問・要望・感想

・お弁当を美味しく頂いているが、値上げをしなくて大丈夫?と心配される声もありました。

・自身の体験から、こんな事をやってもらえるかと不安だったが、支援してもらい嬉しかった。何かあったら相談した方が良いと思いますよ。(生活支援の説明をする)

・支援者不足で、特に男性会員。ご近所に声をかけてほしいとお願いしました。

(報告:白井令子)

<下辰野地区>

3月16日(木)に茶の間で開催されました。

### 🍊オレンジカフェ🍊 4月の開店日と予定

4月14日(金)お休みします

4月28日(金)絵手紙  
(昼食)山菜おこわ弁当

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。

<ふれあい事業>リメイク教室

## 古布の味わい生かし“蝶のブローチ”作り

2022年度に新規スタートした「リメイク教室」第5弾となる「蝶のブローチ」作りが、2月27日(月)にトレーニングルームで開かれました。

今回もワーカーズコレクティブひだまり(箕輪町)の皆さんを講師に迎えました。6名の参加者各々が持参したり、ひだまりで用意した布を使用し、すべて手縫いで仕上げます。大小2種類の正方形の布を各2枚、同じ大きさの布同士を中表に合わせて周囲をグルッと縫って表に返し、アイロンで押さえてから、大小それぞれ、対角線上の角同士を中央で折り合わせて、蝶の形になるよう体裁を整えてから縫い止め、ピンを取り付ければ出来上がりです。

講師3名が一人ひとりに丁寧に指導して回り、全員のブローチが完成!!参加者は、

・時間内に完成してうれしい。

・夢中になってできた。素敵なのができてよかった。

・布の柄によって、みんな違った感じになるのがいい。

・どんな風になるか楽しみながらできた。

と話していました。中には、早速胸元に飾って帰る人も…。

明るい春らしい色柄、落ち着いた色合いなどのカラフルな“蝶”たちが、春の到来を告げてくれているようでした。  
(一ノ瀬和泉)



3年ぶりにパークホテルで

## 吊るし雛「うさぎのストラップ」制作教室

2月28日(火)に開かれ、15名が受講。吉江洋子さんなど、スタッフにこまめに指導を受けながら、かわいらしい赤い目のうさぎ作りに励んで



いました。初参加の人たちも、細かい作業に苦戦しながらも、一針一針頑張って取り組んでいました。呪力を持ち神様のお使いとも言われる赤い目のうさぎ。皆さんに幸運が訪れますように。

(一ノ瀬和泉)

パークホテルで吊るし雛展示中!!

楽しい展示が続きます

3/25(土)~4/13(木)

さくら祭り展

4/14(金)~5/8(月)

端午の節句飾り

—お出掛けください—



## 2年間の書道教室（写経）が修了

2年前の開講当時は参加者が16名でしたが、最後まで継続できたのは11名でした。2年間は長いようで短く、短いようで長く、この間に体調をくずす方や、所用で出席できない方もありました。最後まで参加できた方たちは、小浜先生の温かい励ましと適切なご指導により、りっぱな写経ができあがりました。最終回の3月17日（金）には、全員の作品を展示して、鑑賞会を行いました。先生も参加者も驚くほどの作品でした。

あちこちの寺院などでも写経をさせて下さるところはありますが、お手本の上に半紙を置いて書き写すものがほとんど。あかりの写経は、お手本を見ながら自分の字で書いていくので、少しハードルが高いのではないかと、先生も心配されていましたが、みごとに11名全員が仕上げることができました。

参加者の中に完成した写経用紙の裏打ちのできる方がいて、その方のご好意で皆さんの写経を仕上げさせていただくことができました。皆さんの理解が得られましたら、あかりの総会の時に展示させていただきます。



最後に、2年間の感謝を込めて、ほぼ皆勤だった男性が、先生にお花をお渡しし、第2期の教室を閉講しました。

今回の教室は修了しましたが、来年度も続けたいと希望する参加者も多く、先生の承諾を得ましたので、5月からまた2年間の写経教室を再開します。  
(赤羽美知子)

## 小中学生と家族に休日の“食”を支援 カレー弁当無料配布

2月25日（土）に、2022年度3回目の「カレー弁当」無料配布を行いました。

上伊那地域振興局やフードバンクから提供された食材や、スタッフ提供の野菜や肉を活用し、「カレー弁当」に「マカロニサラダ、小鯛の唐揚げ、枝豆」のパック、バナナを添えました。

前日準備を含め、延べ10名以上のスタッフに関わり、作業分担して150セットを用意。

配布開始の11時頃から、次々に家族連れなどが訪れ、人数分の弁当を渡すと「ありがとうございます」と、うれしそうに受け取って行きました。袋に小分けした白米も喜ばれました。

寒風の中での配布でしたが、皆さん温かいカレー弁当を手に、笑顔いっぱいの心暖まる時間でした。

「あかり」では2023年度も3回の「カレー弁当」無料配布を実施する予定です。  
(一ノ瀬和泉)



## <配食事業> 3月の行事弁当配食

### 「ひな祭り弁当」「お彼岸弁当」大好評！

◎3月3日（金）「ひな祭り弁当」

定番の「ちらし寿司」をメインに122食配食。メニューは「ちらし寿司」のほか、

- ・揚げ鶏のネギソース
- ・切り干し大根の煮物
- ・豆乳かんてん
- ・桃の節句のピーチパイと、春らしさをイメージ。
- ・甘いものが苦手な夫が、デザートのパイまでペロリと食べたくらいおいしかった。



・久し振りに仲間と楽しくお弁当をいただき、ゆっくりおしゃべりできた。などの声が寄せられました。

◎3月17日（金）春の「お彼岸弁当」

三種のおはぎ（ぼた餅）をメインとしたお彼岸のおなじみ弁当。

- ・おはぎ（あんこ、きなこ、黒ごま）
- ・豆乳ハンバーグ
- ・ひじきの煮つけ
- ・大根の生姜酢漬
- ・干草あえ

のメニューで141食配食。利用者から、

・生姜酢の風味がさわやかでよかった。

・おはぎが3種ともおいしかった。  
・豆腐ハンバーグがヘルシーでいい。などの感想をいただきました。



季節ごとの行事弁当も皆さんに浸透してきました。新年度もスタッフ一同心をこめて弁当作りに努めたいと、心を新たにしています。  
(一ノ瀬和泉)

## 季節のお弁当 当面の予定

4月8日（土）のお花見弁当（1ページでお知らせ）に続き5月18日（木）に「五平餅」をメインとする「さつき弁当」を配食する予定です。  
——お楽しみに——

「あかり」設立25周年・「あかり通信」300号記念企画「メッセージカード」についてこのたびは、多くの皆様から素敵なメッセージを寄せていただき、ありがとうございます。  
メッセージカードは4月28日（金）まで受け付けています。

未提出の方はご協力いただけたら幸いです。  
☆直接「あかり」へ届けることが難しい場合は、あかり事務所 ☎41-5256 までお知らせくだされば、受け取りに伺います。よろしく願いいたします。