

あかり通信

2023
5月号
No.300

あかり設立25周年
あかり通信300号 記念号

NPO法人 辰野自立生活支援の会 あかり 電話/FAX 0266-41-5256
E-mail: npo-akari@ina.janis.or.jp URL <http://www.npo-akari.com>



会員の皆様や 地域の方々に支えられ、おかげさまで「あかり」設立から25周年、そして「あかり通信」300号の節目を迎えることができました。今月は2つの節目の記念号としてお届けします。

「あかり」設立25周年・これからも皆様とともに



NPO法人辰野自立生活
支援の会「あかり」
理事長 小林テル子

NPO法人辰野自立生活支援の会「あかり」が、2023年5月で25周年を迎えることができましたのも、会員の皆様、そして地域の皆様のご理解やご協力があったることと心より感謝申し上げます。

「あかり」は「住み慣れたこの町で最後まで自分らしく生きたい」とのスローガンを掲げ、そのためには地域での助け合い「困ったときはお互い様」という賛同者の思いを集めて発足、1998年5月の設立総会には119人の会員が参集し、不安と期待の中スタート致しました。あれからもう25年。自分たちに必要な事業を立ち上げ、楽しみながら「いきがい」を見出し、どれだけの方々が「あかり」に関わってくださったことでしょう。

初めての支援、研修で続いていた施設見学、中庭まつり、講演会など様々なシーンが思い出されます。これまで「あかり」の事業に関わってくださった多くの方々の生活に、幾ばくかの潤いをもたらせたのではないかと自負するところです。この度「あかり」の節目の記念企画として、会員の方、

また講座の参加者の方、関係機関の方からも、「あかり」へのメッセージを寄せていただきました。多くの皆様のお声を、未来へのエネルギーに変えようと考えたのです。想像以上のたくさんのメッセージが集まりました。あかり事務所にメッセージを届けてくださる方もあって、なかなかお会いできなかった方々に久しぶりにお会いする機会がもてました。皆さん「あかり通信」をしっかりと見ていて下さる、繋がっているのだと改めて感じた瞬間でした。これからも「あかり」の「絆」を中心に置き、会員の皆様とともに、その時代の要望にかなう「あかり」でありたいと考えております。「困ったときはお互い様」、地域の助け合いの心は生き続けます。

2023年度 あかり定期総会のお知らせ

期 日	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）



5月の予定

短歌に親しむ

5月5日（金）10：00～12：00

参加費 1,000円（送迎付き）

次回

6月2日（金）10：00～12：00

古典に親しむ

5月12日（金）10：00～11：30

講師 吉江静恵さん

参加費 1,000円

内容 家族の娘婿に宛てた挽歌など

吊るし雛あかり教室

5月10日・24日（水）13：00～15：30

5月17日・31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

5月18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

持ち物 運動靴 タオル 飲み物

あかり書道教室（写経）第3期

5月19日（金）10：00～11：30

講師 小浜早苗さん

参加費 1,000円

参加者募集中！！（先着15名まで）

あかりリラックス・ヨガ

5月16日・30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



あさカフェ

5月9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、話します。

詩吟教室

5月11日・25日（木）14：00～15：00

講師 松尾文男さん

参加費 1,000円（1ヵ月）

あかりうたごえ喫茶

5月22日（月）13：30～15：00

参加費 500円

持ち物 愛唱歌集（野ばら社）

伴奏 川越ようこさん

申し込み締切り 5月20日（土）



受託事業

あかりこどもカフェ

5月13日（土）10：00～12：30

学習支援とサツマイモ苗植え

昼食 タケノコご飯と山菜の天ぷら

5月27日（土）10：00～12：30

学習支援とすみれ会の読み聞かせ

昼食 五平餅と鯖の煮つけ・味噌汁

オカリナ教室

5月17日・31日（水）10：00～11：30

講師 赤羽泉美さん

参加費 800円（1回）



あかりミニミニショッス 5月27日(土)より再開！

6月号の発行は5月26日（金）の予定です

定例報告 3月の自立生活支援活動

支援件数：72件 78.60時間 支援者：20名

家事支援：45件 39.10時間 介護：0件 0.00時間

代行：5件 2.50時間 付添：22件 37.00時間

あかりの事業紹介



自立生活支援事業

～会員同士の支え合い～

みなさんの自立生活をお手伝いします！

- ・家事・・・家事一般
- ・介助・・・通院の付き添いなど
- ・代行・・・買物、薬の受け取りなど
- ☆利用料 平日 1,050円
- 休日・時間外 1,200円
- ゴミ出し(交通費ナシ) 250円

困っていることがありましたらぜひお気軽にご相談ください。
新しい生活支援(買物・金融機関等への交通費なしの付添い支援)もスタートしました。

ふれあい事業

～会員のみが参加できるコミュニケーションの場～

あかりサロン

毎週木曜日
10時～13時
参加費 1,200円
送迎あり・昼食付



元気な高齢者が集い、体操・健康チェック
キーボード演奏での歌等を楽しみながら
日常生活を豊かにしていきます。

古典に親しむ

毎月第2金曜日
10時～11時30分
参加費 1,000円
送迎あり

万葉集の巻20の巻末まで、親しみやすい解説を聞きます。
古代の歌人と心通じるうれしさを味わいましょう。

短歌に親しむ

毎月第1金曜日
10時～12時
参加費 1,000円
送迎あり



皆さん気軽に参加し、交流を楽しんでいます。
新聞投稿歌や皆の作った短歌を鑑賞しています。

リメイク教室

年間2回
会場：ひだまり
参加費 1,000円程度

眠っている着物や布地を使い、自分の普段着に蘇らせたり、
小物作品を作ります。

いきがづくり推進事業

～地域の皆さんどなたでも参加できる事業です～

リラックスヨガ

月2回
火曜日10時～11時15分
参加費 月 1,500円
講師：宇治 和世 さん



先生が、参加者のその日の体調に合わせた
指導をしてくださいます。
参加された皆さんの体調がよくなり、
元気に毎日を送れることが一番です。

吊るし籠教室

第1・3 水曜日 13時～
第2・4 水曜日9時30分～
13時00分～
参加費 月 1,000円
講師：吉江 洋子 さん(会員)



いきいきと明るい吊るし籠作りは、参加する皆さんの
生きがいになっています。
頭を使い、手先を動かすことで、脳の活性化と老化防止
にもなっています。

あさカフェ

第2火曜日10時～11時45分
参加費 300円

「天声人語」「斜面」は学びの宝庫。
書き写しをして社会情勢・自然文化など話し合います。
気の合ったお仲間カフェしましょう！

オカリナ教室

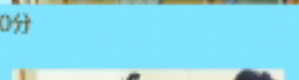
第1・3 水曜日
10時～11時30分
参加費 1回 800円
講師：赤羽 泉美 さん



初心者も経験者も一緒に楽しく学んでいます。
手軽に持ち運べて、誰でも吹けるようになります。

元気ダンス

第3木曜日10時30分～11時30分
参加費 1,000円
講師：向山 なおみ さん



介護予防に最適な簡単なダンスです。
笑いながら楽しく運動ができます。

書道教室

第3金曜日10時～11時30分
参加費 1,000円
講師：小浜 早苗 さん(会員)



2年間かけて写経を行っています。
集中できる時間がとても貴重です。

うたごえ喫茶

5・8・11・2月
原則 第4月曜日
13時30分～15時
参加費 500円



季節の歌を中心に皆で楽しく歌います。

特別企画

随時



配食事業

～旬の地場産野菜を使い、栄養バランスの良い手作り弁当です～

配食弁当(昼食時に配達)

- ・あかり弁当 週4回(火・水・木・金曜日)
1食 550円
【ごはん付き】又は【おかずのみ】
- ・特別弁当 年中行事にあわせのお弁当

あかり弁当は、地元の食材をなるべく使用した
「安心・安全・からだにやさしい」お弁当です。
年中行事にあわせて季節の彩りを添えた特別弁当
や予算に応じた折詰弁当を各種団体や個人向けに
提供しています。



受託事業

～町からの委託による事業です～

よつば

毎週火曜日 北大出
毎週金曜日 赤羽
13時30分～15時30分

介護予防のため、体操、作る、話す、聴く、歌うなどの活動を通して
健康維持ができるよう楽しい時間を過ごします。

オレンジカフェ

第2・4金曜日
10時～12時



認知症の方も、認知症が心配な方も、一緒に楽しく過ごし
ましょう！人と接することで、おおらかな認知症生活をして
いくお手伝いをしています。

こどもカフェ

第2・4土曜日
10時～12時30分



こどもたちが来たい居場所をめざしています。
土曜日だけでなく、学校の帰りに立ち寄っていくそんな場所
になっていきたい！

地域支援事業

～地域の大勢の皆さんにあかりに足を運んでもらえるような企画です～

詩吟教室

第1・3木曜日
14時～15時
参加費 1,000円
講師：松尾 文男 さん(会長)

大勢の地域の皆さんの参加をお待ちしています。

映画会・コンサート

随時

辰野町に隣接のある方に出演していただき、
大勢の地域の皆さんに参加してもらえよう企画を行います。

味噌づくり講座

2月初旬
講師：
小林テル子 さん(会長)



年に1回、自分だけの味噌を仕込んでみましょう！
地元の大豆を使い、おいしい味噌ができあがります。

事務

事務

事務全般



丁寧な窓口・電話対応を心掛け、お問い合わせにわかり
やすくご案内していきます。

研修

自己研鑽の学習会
避難訓練

県からの情報を入手しながら住み慣れた町の新たな発見の機会
となる企画をします。

広報

あかり通信発行(月1回)
ホームページ管理

会員の皆さんに、毎月1回「あかり通信」を発行し、皆さんの
声、タイムリーな情報をお知らせしています。
ホームページでは、毎月の「あかり通信」を掲載、更新し、
今後もフレッシュな情報を発信していきます。



あかし
25th



節目の記念企画で、あかり会員や地域の皆様など、老若男女様々な方々に「メッセージカード」をお願いし、心温まるメッセージをたくさんお寄せいただきました。
一部を紙上公開致します。





5月の予定

オレンジカフェ

5月12日(金) 10:00~12:00

内容 お口の体操と折り紙

昼食 タケノコご飯と天ぷら



5月26日(金) 10:00~12:00

内容 お口の体操と読み聞かせ

昼食 五平餅とさばの煮つけ

《あかり弁当より》

「さつき弁当」配食のお知らせ

5月18日(木)

五平餅をメインとした「さつき弁当」を配食します。

1食550円 限定80食

(全利用者統一メニューです)

ご注文は5月13日(土)までに

あかり事務所 ☎ 41-5256 まで

※限定数に達し次第締め切らせていただきます。



あかり事務所5月の休業日

3日(水)~7日(日)

14日(日)・21日(日)・28日(日)

開館時間 月~金 9:00~17:00

土曜日 10:00~13:00

＜研修＞ リンパ体操

5月29日(月) 13:30~15:00

講師 城倉通浩整体師 (伊那市)

会場: トレーニングルーム

研修に参加して体力維持に努めましょう

あかりサロン 参加費1,000円

5月11日(木) 10:00~12:00

太極拳と絵本の朗読を楽しみましょう

講師 上島陽子さん

申し込み締切 5月8日(月)

5月18日(木) 10:00~12:00

二胡の演奏を楽しみましょう

講師 二胡にこクラスの皆さん

申し込み締切 5月15日(月)

5月25日(木) 10:00~12:00

切り紙を楽しみましょう

講師 スタッフ

申し込み締切 5月22日(月)

