

2024

4月号

No.311

あかり通信

年度始まりの4月は、入学や進級、お花見、農作業・・・日常生活の中で心持ちを切り替える必要も出てきますね。



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 ホームページ <https://www.npo-akari.com>

あかり事務所・4月の休業日

7日(日)・14日(日)・21日(日)
28日(日)・29日(月・祝)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

2024 年度 あかり定期総会

5月20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(木)に引き落とされる予定です。
新規に申し込まれる方、口座名義を変更する方は4月中に 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(口座番号は、あかり事務所にお問い合わせください)
いずれでも結構です。5月20日(月)総会当日までに納入をお願いいたします。事務処理の都合上、変更等のご連絡は、お早目をお願いします。

※あかり通信配達ボランティアさんにはご苦勞をおかけしますが、よろしくお願ひします。

☆あかりサロンご案内☆

☆ポッチャを楽しみましょう

4月4日(木) 10:00～12:00
講師 スタッフ
参加費 1,200円
申込締切 4月1日(月)

☆桜のお花見を楽しみましょう

4月11日(木) 10:00～12:00
場所 たつの海と城前線
参加費 1,300円
申込締切 4月8日(月)

☆春の歌を歌いましょう

4月18日(木) 10:00～12:00
講師 高木玲子さん 林龍太郎さん 佳子さん
参加費 1,200円
申込締切 4月15日(月)

☆大きな声で歌いましょう

4月25日(木) 10:00～12:00
講師 藤森みゆきさん
参加費 1,200円
申込締切 4月22日(月)

<あかり弁当より>季節弁当のお知らせ

「お花見弁当」を



4月12日(金)に配食します

(桜ごはんをメインとし、手作り桜餅も付きます)
いずれも、地元産の桜花、桜葉を使用 

限定100食 価格は通常同様550円です。

※限定数に達ししだい締め切らせていただきます。

定例報告 2月の自立生活支援活動

支援件数	69件	時間	57.40時間	支援者	12名
家事支援	47件	27.90時間	介 護	0件	0.00時間
代行	3件	1.50時間	付 添	19件	28.00時間

新型コロナが“5類”に移行されたのに伴い“あかり”では、検温を取りやめ、各講座・教室ごとに、様子を見ながらマスク着用、手指消毒などについて判断、対応しています。

✿短歌に親しむ

4月5日(金) 10:00~12:00
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

5月7日(火) 10:00~12:00
詠草提出締切 4月26日(金)

✿古典に親しむ

講師の都合により、
4月の講座はお休みです。



◆吊るし雛あかり教室

4月3日・10日・17日・24日(水)
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



◆あかりリラックス・ヨガ

4月9日・23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

4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、話し合います。

◆あかり書道教室(写経)

4月19日(金) 10:00~11:30
講師 小浜早苗さん
参加費 1,000円

◆地域支援事業の講座◆

✿詩吟教室✿

日時 4月4日・18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

声を出して心身の健康維持
仲間募集中!

✿あかり卓球クラブ✿

第1~第4火曜日 13:30~16:00

4月2日・9日・16日・23日

会場 トレーニングルーム

参加費 1回 100円

持ち物 上履き、飲み物、汗拭きタオル

◆受託事業◆

♥あかりこどもカフェ♥



4月13日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と糸電話
・昼食 オムライスとから揚げ・スープ

4月27日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と読み聞かせ
・昼食 カツカレーとサラダ

あかりミニミニショップ

休業中です。

共生館廊下に常設しているバザーコーナーをご利用下さい。

◆元気ダンス

4月18日(木) 10:30~11:30

講師 向山なおみさん
参加費 1,000円
持ち物 運動靴、タオル、飲み物

楽しみながら
心も体も元気に
参加者募集中!

◆オカリナ教室

4月3日・17日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん
参加費 1回 800円

<5月号掲載予定記事>

- ・2024年度の始まりにあたって 理事長挨拶
- ・あかり定期総会のお知らせ 他

☆5月号の発行は4月26日(金)の予定です

<地域支援事業>

小中学生の休日の“食”を支援 手作りカレー弁当を無料配布

2月17日(土)、2023年度3回目のカレー弁当配布が実施されました。

米やカレールーなどの食材は、上伊那地域振興局やフードバンクなどから、また野菜や肉はあかり会員から提供されたものを活用。そして今回は、県共同募金からの助成金を受けて、フルーツの特別パック付きです。



前日の準備から当日の調理などに延べ20人近いスタッフが関わり、協力して「カレーライス」「野菜サラダ」「フルーツ」の3パックを150セット用意。今回特別に添えられるフルーツパックには、牛乳かんの上にイチゴ、バナナ、キウイ、オレンジといった季節の果物を彩りよく詰めました。

配布時間の11時を過ぎると、家族連れを中心に続々と利用者が訪れ、150セットは1時間足らずで配布終了。皆さん、フードバンクから提供されたレトルト食品や乾燥食材、小分けにした白米なども一緒に、うれしそうに持ち帰る光景も見られました。



年3回の開催で地域の子どもやご家族に喜んでいただける取り組みとして定着してきました。今後も継続していきたい企画ですね。

(一ノ瀬和泉)



🍊 オレンジカフェ 🍊 4月の開店日と予定

4月12日(金) お口の体操と屑箱作り
(昼食) 菜の花弁当

4月26日(金) ピッカリ体操と草餅作り
(昼食) お楽しみ弁当

※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

◎認知症の方、認知症が心配な方、その家族が参加できます。途中からでも参加OK!

<吊るし雛あかり教室>

能登半島地震復興を願い

「くくり猿」お守りストラップ作り講座

荒神山公園春まつり開催時期に合わせ、3月2日(土)にたつのパークホテルで行われました。新年早々の発生から、今なお不自由な生活が続いている「能登半島地震」被災地の人々を支援したいと、講師の吉江洋子さんが発案した企画です。



吉江さんが前もって用意した「作品キット」を使ってのワンコイン講座で、参加費500円が義援金となります。参加者は、様々な色柄の正絹生地が入ったキットの中から、好みのものを選んで作業開始。吉江さんや教室生3名ほどが終日指導に当たり、この日一日で延べ30人ほどが受講しました。



作品の「くくり猿」は、難や災いがさる(去る)ことを願う気持ちが込められています。体を丸めた姿の猿に仕上げる細かい針仕事ですが、皆さん1作品を1時間ほどで完成させ、さっそく胸に飾って見せ合ったりしていました。受講した感想は?

- 参加したことで復興につながる事がうれしい。
- 和気あいあいとでき、きずなを感じた。
- 被災地のために何か支援したいと思っていたが、なかなかできなかったのが、企画していただいて良かった。
- いい経験になった。

皆さん、特別な思いを持って取り組めたようです。

講座の参加受付場所には、販売用の「くくり猿」ストラップ、這い子人形の大作(いずれも吉江さん作)や、フェルト製の龍の形の人形(林正子さん作)などが並び、パークホテルを訪れた方々も興味深そうに足を止めていました。

今回の講座参加費と販売品の売上げ(協力者からの募金を含む)を合わせた義援金は、想定を上回る11万9千円にものぼりました。この尊い義援金を、3月14日(木)



に、小林テル子理事長と吉江副理事長が、武居町長に手渡しました。その後、日赤辰野支部を通じて、被災地に送られるとのこと。

困難な状況に置かれた人々に思いを馳せ、温かい心を寄せてくださった皆さんの協力に感謝です。できる時に、できることを、できる人が…そんな支援の輪が広がっていくことへの期待がふくらみます。

(一ノ瀬和泉)

＜あかり弁当＞3月の季節弁当配食
「ひな祭り弁当」「お彼岸弁当」大好評

◎3月1日(金) 「ひな祭り弁当」

彩り豊かな「ちらし寿司」をメインに、

- ・鶏の竜田揚げ
- ・煮もの
- ・菜花のごまあえ
- ・三色ゼリー

と、春らしいメニューを盛り込みました。

スタッフ10名で134食配食。利用者から、

- ・ひと足早く「ひな祭り」を味わえた。
 - ・三段のゼリーもきれいでおいしかった。
 - ・菜の花のごまあえ——春の到来を感じた。
- などの感想が届きました。



◎3月19日(火) 春の「お彼岸弁当」

お彼岸恒例の「三色おはぎ(ぼた餅)」がメインの弁当です。

スタッフ10名で144食を配食しました。

この日のメニューは、三色おはぎ(あんこ、きなこ、黒ごま)のほか、

- ・天ぷら
- ・ひじきの煮付け
- ・大根の生姜酢あえ
- ・春雨サラダ

と、春のお彼岸をイメージしました。

利用者からいただいた、

- ・3種類のおはぎ、美味しくいただいた。
- ・生姜酢あえもさわやかで春らしさを感じられた。
- ・天ぷらも上手に揚がっていておいしかった。

などのありがたい声が、スタッフのやりがいにつながっています。

多くのご利用ありがとうございました。今後も「あかり弁当」をたくさん味わっていただけたらうれしいですね。
(一ノ瀬和泉)



🌸 今後の季節弁当の予定 🌸

◎4月12日(金) 「お花見弁当」

(1ページでお知らせ)

◎5月中旬 「さつき弁当」を配食する予定

詳細は、5月号でお知らせします。



あかりお便りポスト

あかり玄関に設置されています。メッセージカードも備えてありますので、日頃の思いをお気軽にご投函ください。

＜ふれあい事業＞ リメイク教室
ふくろうのブローチ作り

2月19日(月)にミーティングルームで行いました。

- ・参加者 5名
 - ・講師 3名(ワーカーズコレクティブひだまり)
- まず全員に材料一式と作り方の説明書が渡されました。手芸が得意な2人は説明書を見ながら作業を進め、3人には講師が1人ずつ付いて一緒に進めてくれました。布地がこげ茶色で小さくて針目が見えにくく、縫い代が

3mmとか5mmなので苦戦。それでも、中に綿を詰めてふくらませ、尖った先を折ってまつると本体が完成。それをもう1体作ります。厚紙を布



でくるんで縫い絞ってまつり付けた台紙に、目と鼻のパーツを付けたふくろう2体を横並びに固定。最後に止め金具を縫い止めて、完成しました。

同じ布地でも綿の詰め具合や、目・鼻を付ける位置によって個性が現れました。さっそく胸に付ける人もいました。

🌸 参加者の感想 🌸

- ・かわいくできた。
- ・目の位置で表情が変わるのがいいネ。
- ・小さくてかわいい。
- ・表情(目や鼻)をつくるのが楽しかった。

完成した10体のふくろう達をかたまりにして記念撮影をしました。
(千田富子)



＜地域支援事業＞

卓球クラブ大人気！仲間づくりにひと役

昨年9月に発足以来、毎月第1～4火曜日の午後開いている卓球クラブ。常連さんのほか、ロコミでの参加者も増加し、皆さんが気軽にピンポンを楽しむ交流の場となっています。

持ち物は、1回100円の参加費と上履き(あればラケット)のみ。

興味のある方、トレーニングルームをのぞいてみませんか？

