

2024

9月号

No316

# あかり通信

台風接近、南海トラフ、ゲリラ豪雨…と不安が募るこの頃。普段から防災への備えをしておきたいものです。



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 <https://www.npo-akari.com>

## あかり事務所・9月の休業日

1日(日)・8日(日)・15日(日)  
16日(月・祝)・22日(日・祝)  
23日(月・振替)・29日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00  
土曜日 10:00～13:00

## 《地域支援事業》健康講座開催のお知らせ

「身近な薬草を知って  
健やかに暮らそう」

10月21日(月) 13:30～

講師 (株)黒姫和漢薬研究所  
狩野 森(しん)さん 他1名  
参加費 300円 参加者 40名程度  
会場 トレーニングルーム

ワークショップ形式で、様々な薬草を使って、参加者の方々の体調に合ったブレンドティーを作ります。  
—— お楽しみに! ——

※ボランティア・市民活動振興事業助成金を活用して開催します

## ☆あかりサロンご案内☆

### ☆オカリナの演奏を楽しみましょう

9月5日(木) 10:00～13:00  
講師 オカリナ教室の皆さん  
参加費 1,200円  
申込締切 9月2日(月)

### ☆太極拳と絵本の読み聞かせ

9月12日(木) 10:00～13:00  
講師 上島陽子さん  
参加費 1,200円  
申込締切 9月9日(月)

### ☆ウクレレの演奏を楽しみましょう

9月19日(木) 10:00～13:00  
講師 ウクレレレファの皆さん  
参加費 1,200円  
申込締切 9月14日(土)

### ☆定期の健康チェックをしましょう

9月26日(木) 10:00～13:00  
講師 吉田まゆみさん  
参加費 1,200円  
申込締切 9月21日(土)

## <研修> 講習会のお知らせ

### AED(自動体外式除細動器)講習

9月30日(月) 13:30～

於：トレーニングルーム

人員 15名位

もしもの時、いざという時のために、AEDの使い方を実習し、慌てずに対応できる基礎知識を身につけます。ご参加ください。

お願い

ご自宅に眠っている  
未使用切手のご提供受け付け中!!

未使用であれば古い切手でも構いません。  
あかりの通信事務に活用させていただきますので、引き続きご協力をお願いいたします。

## 定例報告 7月の自立生活支援活動

支援件数	86件	時間	117.60時間	支援者	16名
家事支援	59件	65.10時間	介 護	0件	0.00時間
代行	3件	1.50時間	付 添	24件	51.00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

9月6日(金) 10:00~12:00  
参加費 1,000円(送迎つき)

#### 次回

10月4日(金) 10:00~12:00  
詠草提出締切 9月27日(金)

### ❀古典に親しむ

事前配布の資料に沿って万葉集を読む集いです

9月13日(金) 10:00~11:30

吉江静恵さん作のテキスト読み合わせ  
参加費 1,000円  
内容 聖武上皇崩御。その時



### ◆吊るし雛あかり教室

9月4日・11日・18日・25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

9月10日・24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



### ◆あかり書道教室(写経)

9月27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

9月4日・18日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん  
参加費 1回 800円

※9月5日(木)にあかりサロンで、19日(木)に樋口のりんごちゃんの会で演奏します。

### ◆地域支援事業の講座◆

#### ❀あかり卓球クラブ❀



第1~第4 火曜日 13:30~16:00

9月3日・10日・17日・24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♡

9月14日(土)

中止です



9月28日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援と段ボール工作
- ・昼食 おはぎと天ぷら、味噌汁

9月のあかりミニミニショップ 開催日

9月28日(第4土曜日) 10:00~

於: あかり玄関前



日用品、手芸品、自家製野菜等販売します。  
お楽しみに!!

### ◆元気ダンス

9月19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

### ◆あさカフェ

9月10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

☆10月号の発行は9月27日(金)の予定です

## 「ワーカーズ・コレクティブ連合会」来館 「あかり」との親交の機会にも

7月10日（水）に、生活クラブの「長野ワーカーズ・コレクティブ連合会」の皆さん8名が県内各地から共生館に来館。「あかり」の施設内を視察した後、トレーニングルームで、運営委員会を開催しました。

この連合会は、「あかり」のようなNPO法人や、労働者協同組合が、共に同じ理念をもって活動する仲間として、このほど創立されました。「あかり」も会員であるということで、共生館内の事務所や調理室、吊るし雛教室実施中のミーティングルーム、廊下の展示物などを巡り、小林理事長の説明に熱心に耳を傾けたり、質問したりしていました。会議の方も滞りなく進められたようです。「あかり」の理事との顔合わせの場もありました。皆さん、先輩NPO「あかり」への理解を深めていただけたのではないのでしょうか。



（一ノ瀬和泉）

.....

生活クラブフードバンクの新たな支援の形として「おふくわけ（会員からの食材提供）」活動が始まり、「あかり」にも7月5日（金）に第1陣の物品が届きました。米、ツナ缶、パック入りご飯、たまごスープと、どれも実用的なものばかり。米やツナ缶は、早速「あかり弁当」でも活用させていただいています。このようなありがたい支援の恩恵に、感謝したいですね。



### 🍊 オレンジカフェ 🍊 9月の開店日と予定

9月 6日（金）お口の体操と脳トレ  
（日程変更）（昼食）焼きそばとから揚げ弁当  
9月27日（金）お口の体操とゲーム  
（昼食）おはぎ弁当

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！

## <吊るし雛特別講座>

### 大きな這い子人形 完成！

かねてからの「這い子人形を作りたい」という要望に応え、7月16日（土）、30日（火）、8月2日（金）、6日（火）の4回完結で特別講座が開かれました。

第3回の教室におじゃますると、5名の参加者がその回のテーマに沿って、それぞれのペースで作業を進めていました。1・2回目の講座で、胴体や手、足、顔などのパーツを縫い、顔には綿を詰めて丸く仕上げられています。この日はまず、胴体と手足に箸や指を駆使して綿を入れる作業から。フワフワな感触を残しながらも、綿がかたまりにならないよう気をつけながら、しっかり綿を詰める、という難しい感覚をつかみます。



講師の吉江洋子さんがポイント毎に実演しながら説明したり、受講者の席を回って、個別に指導しました。胴体がふんわりした這い子の形に整うと、顔作りに取り組みま

した。ものさしを使ってきちんと計りながら髪、目、耳、口などの位置決めをすることが、可愛らしい顔に仕上げるコツ。皆さん緊張の面持ちで針を運び、愛らしい赤ちゃんの笑顔が並びました。

受講者は、

- ・吉江先生から適切なアドバイスをいただけるので、間違いなく進められて、ありがたい。
  - ・細かい作業で難しいけれど、だんだん形になってきてうれしい。
  - ・できたらあと1~2体作って、並べて飾りたい。
- と話していました。

そして最終回では、それぞれのパーツを体裁よく組み合わせ、よだれかけを縫い付け、全4回すべての講座に参加した5名の作品が見事完成！皆さん、終了時間を延長して頑張ったようです。

世界にひとつの愛しい“我が子”を、思い思いの場所に飾って楽しんでいらっしやることでしょ。



なお、今回の受講希望者のうち、体調不良などで参加できなかった3名の皆さんを対象に、後日補足講座を開く予定ということです。

（一ノ瀬和泉）

### <10月号掲載予定記事>

- ・オカリナ教室参加者がサロン等で演奏披露
- ・リメイク教室作品完成！

他

## <あかり弁当>

### 元気回復！「七夕弁当」配食

8月7日（水）に、旧暦の“七夕”にちなんだ「七夕弁当」を、148食配食しました。

当日は8名のスタッフが役割分担し、

- ・生姜ごはん
- ・短冊揚げ
- ・じゃが芋のごま味噌がらめ
- ・ソーダゼリー
- ・七夕そうめん

の5品を調理・盛りつけて仕上げました。

新生姜の風味の生姜ごはんは夏バテ予防に、七夕そうめんは星型の人形やオクラを添えて天の川をイメージ、ソーダゼリーは青空や青い海の連想から…そんな、スタッフの思い入れが伝わるメニューになりました。



利用者からは、

- ・「七夕」を感じられるメニューで良かった。
  - ・生姜ごはんは、生姜の風味が効いていて毎日暑い中元気になれそう。
  - ・じゃが芋のごま味噌がらめも七夕そうめんも、よい味付けでおいしかった。
  - ・透明感あるブルーのソーダゼリーが夏らしかった。
- など、スタッフの励みになる感想が届き、好評でした。

「あかり弁当」の季節弁当、次回は9月19日（木）に秋のお彼岸恒例の「おはぎ弁当」を予定しています。ただ今、ご注文受付中。お申し込みは

あかり事務所 ☎ 41-5256 まで。

（限定数に達ししだい締め切らせていただきます）

（一ノ瀬和泉）

## <配食事業> あかり弁当・予告

### 🍂 10月の季節弁当 🍂

10月18日（金）

秋の“山の幸”を盛り込んだ

「秋の味覚弁当」を配食します

1食 550円 100食 限定

ご注文は9月20日（金）から受け付けます。

※限定数に達ししだい締め切らせていただきます

## あかりの畑仕事を

お手伝いして下さる方 募集中！！

共生館の裏の畑に、サツマイモなどを植えて育てています。

畑の草取りや草刈りなどのお手伝いにご協力をお願いします。

## <地域支援事業・予告>

### マリンバとフルートのデュオ 開催！！

11月17日（日）13:30～

於:トレーニングルーム

人員 50名程度

マリンバ: 山田洋子さん

フルート: 赤羽泉美さん

女性アーティスト2人による美しいハーモニーをお楽しみください

参加費 1,000円



## HandinHand

### スタッフ紹介 Vol.43

しろとり よしみ

**白鳥 淑美 さん 64歳**

\* 事務部 事務(会計)スタッフ



♡ 愛知県出身です。

♡ 介護が終わり、自分の時間ができたので、卓球クラブに参加することになりました。太極拳、細密画、刺繍も楽しんでいます。

♡ 25年前「あかり」の立ち上げに関わり、ロゴ・パンフレットなどを作りました。昨年は、25周年ということで、パンフレットの表紙を描かせていただき、それをキッカケに「あかり」のスタッフをさせていただくことになりました。

仕事やプライベートで経験したことを「あかり」で生かせたら嬉しいです。

## 《自立生活支援事業》

### 各種支援を承ります

- ・ 自宅周辺のお手入れ
- ・ 掃除、片付け
- ・ 買い物代行
- ・ 家具の移動
- ・ パソコンの操作に関する指導
- ・ 新たな「生活支援」(買い物、金融機関等への付き添い)

などいろいろな支援に応じます。

お問合せは

あかり事務所 ☎ 41-5256

