

2025

1月号

No320

あかり通信

地震・豪雨などの大災害や物騒な事件がなく、心身共に穏やかに暮らせる1年になったらいいですね。



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・1月の休業日

年末年始休業12/29(日)~1/5(日)

12日(日)・13日(月・祝)・

19日(日)・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》

新年は1月7日(火)から配食します。

お申し込みは、ご利用2日前までに
[1月7日(火)分のご注文は12月27日までに]
あかり事務所 ☎41-5256 まで

一年間多くの皆さんに「あかり弁当」をご利用いただき、ありがとうございました。
新たな年も、皆様に喜んでいただけるような「あかり弁当」をお届けできるよう、頑張りますので、変わらぬお引き立てをよろしくお願い致します。 配食スタッフ一同

《自立生活支援事業より》

新年の支援活動は1月6日(月)から

時期に合わせた支援、通院付き添い、買い物代行、「生活支援」(買い物・金融機関等への付き添い)など、遠慮なくお申し付けください。

❄️雪かき支援には応じかねます❄️
大雪で移動困難な時などは、支援をお受けできない場合もあります。ご了承ください。
あかり事務所 ☎41-5256 までご連絡ください。

☆あかりサロンご案内☆

☆お正月の遊びを楽しみましょう

1月9日(木) 10:00~13:00

講師 スタッフ

参加費 1,200円

場所 ミーティングルーム

申込締切 1月6日(月)

☆お手玉ゲームをしましょう

1月16日(木) 10:00~13:00

講師 スタッフ

参加費 1,200円

場所 トレーニングルーム

申込締切 1月11日(土)

☆辰野の民話を楽しみましょう

1月23日(木) 10:00~13:00

講師 かたりんぱの皆さん

参加費 1,200円

場所 トレーニングルーム

申込締切 1月20日(月)

☆3日体操で体を動かしましょう

1月30日(木) 10:00~13:00

講師 宮澤みな子さん

参加費 1,200円

場所 トレーニングルーム

申込締切 1月27日(月)

☆えごま料理の講習会 開催☆

1月20日(月) 10:00~

参加費 500円

えごまりゾット、えごま汁粉など、地元産のえごまを利用した料理を作ります。

どなたでもご参加いただけます。

お申し込みは あかり事務所☎41-5256 まで

定例報告 11月の自立生活支援活動

支援件数	59件	時間	61.10時間	支援者	13名
家事支援	37件	27.10時間	介 護	3件	3.00時間
代 行	0件	0.00時間	付 添	19件	31.00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

1月10日(金) 10:00~11:45
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

2月7日(金) 10:00~11:45
詠草提出締切 1月31日(金)

❀古典に親しむ

吉江講師の都合により
12月~2025年2月までお休みです
3月14日(金)から再開の予定です。
期待してお待ちください!!



◆吊るし雛あかり教室

1月15日・22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

1月14日・28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)

1月17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

1月8日・22日(水) 10:00~11:30
講師 赤羽泉美さん
参加費 1回 800円



◆あさカフェ

1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◆

❀あかり卓球クラブ❀

第1~第4火曜日 13:30~16:00

1月7日・14日・21日・28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♡

1月18日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援ともちつき大会
・昼食 お汁粉とおにぎり、果物



1月25日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とお散歩
・昼食 サンドイッチとサラダ、果物

あかりミニミニショップ

冬季休業中です。

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。

❀味噌作り教室❀

2月2日(日) ①10:00~ ②13:00

会場 あかりキッチン

講師 小林テル子さん

参加費 500円

材料代 2,000円位

(麴1kg、大豆1kgで味噌4kg)

持ち物 桶(作りたい量に応じたサイズ)
マスク、エプロン、頭巾

申込期限 1月31日(金)まで



◆元気ダンス

1月16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

☆2月号の発行は1月29日(水)の予定です

自立生活支援部会開催

日時 12月2日(月) 13:30~14:40

会場 ミーティングルーム

参加者 12名

【内容】

1. 災害時の防災について

防災マニュアルを読みながら説明

- ・災害に遭遇したとき、一番に身の安全を確保すること その後あかりへ連絡する。
- ・利用者宅で支援の場合、付き添い支援の場合、外作業、激しい集中豪雨の時など、様々な場面を想定して対応を考える。
- ・千田事務局長から、事業毎に避難訓練を実施しているが、自立生活支援事業はどうするのか?と問いかけがあった。

- ① 支援者は、支援時に避難経路、避難場所、移動中の道路の危険箇所等を確認する。
- ② コーディネーターが①の内容を聞き取り、報告書を作成する

2. 福祉サービス総合補償について

資料を読みながら説明

★補償の概要

- 福祉活動中の様々な事故によるケガや賠償責任を補償
- 活動従事者が熱中症や細菌性食中毒になった場合も補償
- 活動場所への往復途上の事故も補償の対象
- ・「あかり」は活動者全員が加入しているが、その内容はあまり周知されていなかった。
- ・医療機関への受診が必要になるが、こんな事?と思わず、「あかり」に問い合わせや報告をして欲しい。支援者が安心して活動するための補償なので、もしもの時は使ってください。

3. 参加者から「あかり」のこと、支援に関することなどひと言いただく

- ・付添支援…高齢になるとトイレの時間が長くなるなど、利用者の状況に合わせて支援者も変化していかないといけない。
- ・車の運転が出来なくなったらどうするか?若い人に登録だけでもしてもらおうのはどうだろうか。

- ・ゴミ出し支援…天気の悪い時や、きちんと用意をしてくれてない時は大変だった。

- ・体力の衰えを感じる
が、支援に向けて体調を整えたりしている
ので自分にも良い事かもしれない。

- ・今までの経験から、周りが思うほど家族は認知症を問題視していない。
- ・利用者さん同乗の運転中は、チャイルドロックをかける。そんなの知らない!の声あり。
- ・家事支援中、災害を考えたことがなかったが、考えすぎると何もできなくなってしまう。
- ・皆さんの話の中で、男性会員、若い人の加入をと
いう意見が何人かから出ました。毎年の課題です!
(部会報告より)



休日の小中学生と家族に“食”の支援 無料カレー弁当大盛況!

11月30日(土)に、今年度第2回の「カレー弁当」無料配布が実施されました。小中学生や親御さんの休日の食を支援する取り組みとして、地域に根付いてきたようで、配布開始の11時前から列ができていました。

今回は、「赤い羽根共同募金」の助成を受けての開催。また、食材は上伊那地域振興局や生活クラブ・フードバンクからの提供品、スタッフ提供の野菜や肉などを活用しました。

前日・当日合わせて延べ20人以上のスタッフが関わり、作業分担して「カレー」「マカロニサラダ」「牛乳かんとフルーツ」の3パックを150セット用意しました。配布場所の玄関前に訪れる家族連れや、子どもカフェ参加の小中学生たちに配布し、1時間足らずで配布終了。この日は不用品の交換会も行われ、多くの人との交流の機会となりました。

今年度最終回のカレー弁当配布は、2月の予定です。
(一ノ瀬和泉)



🍊 オレンジカフェ 🍊 1月の開店日と予定

1月10日(金) お口の体操と蒟蒻づくり
(昼食) お正月弁当

1月24日(金) お口の体操と折り紙
(昼食) 太巻きずし弁当

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!

<研修>

大地震・火災時想定し避難訓練

1. 目的

南海トラフ地震発生により大規模地震が発生、地震により火災が発生したことを想定した訓練を実施して、火災・地震等災害時に入居者、関係者の迅速な対応を可能にし、施設入居者及び利用者の安全確保を目的とする。

<実施日>

日時 令和6年11月27日(水)10時00分頃～
所要時間約60分間

会場 共生館あさひヶ丘

参加者 入居者(令和6年11月1日現在 入居者11名) 施設利用者 あかり職員
保健福祉課職員 中谷商工技師

2. 想定内容……南海トラフ地震が発生し、辰野町でも震度6弱の地震が発生。共生館利用者・入居者には身の安全確保を館内放送にて伝達。その後、速やかに避難させる。また、地震発生によりあさひヶ丘調理実習室より火災発生。消防署に通報して、初期消火にあたる。

3. 訓練細目

10時00分頃～あかり職員、入居代表者、保健福祉課職員により装置の使用方法等を確認する。

(1) 大地震発生の情報伝達訓練

- 南海トラフ地震が発生し、辰野町でも大地震発生の際緊急地震速報が入る。館内放送にて大規模地震発生、身の安全確保を伝達。(10時30分～)

(2) 避難指示の告知連絡

- 地震発生後施設入居者に避難を指示する。(駐車場南側を避難場所として指示)
- 一時避難場所(駐車場南側)にて入居者の安否を確認する。

(3) 避難誘導

- 誘導経路の確保…各部屋を回り、各棟の玄関から訓練場所に避難する。
- 誘導方法…あかり職員等と保健福祉課職員は付き添い避難誘導する。
安全の確保 車椅子付き添い 障害物はないか。
※当日、体調不良の方は見学のみ。

(4) 火災の発見・通報訓練

- あかり職員が調理実習室から煙及び火災を発見し、消防署へ通報する。(119番通報 10時40分頃)



<予告>ふれあい事業・リメイク教室

小物作り (於:ミーティングルーム)

2月17日(月)13:00~16:00

「お魚のキーホルダー」を作ります

参加費 1,000円

材料費 500円

申込締切 2月7日(金)

拡大カラー版「あかり通信」掲示場所
玄関の掲示板に移転

より明るく見やすくなりました!!

— いつもの
「あかり通信」
がカラー版で
見られます —



<2月号掲載予定記事>

- ・クリスマス弁当配食
- ・「あかり」の防災への取り組み続報 他

(5) 初期消火

- 初期消火訓練…消火器(擬似)による消火訓練

(6) 防火ドアの動作確認

- 防火ドア周辺に人がいないことに注意する。
(保健福祉課作成・避難訓練実施要項より)

- 当日は上記の実施要項に沿って実施しました。
- 大地震で避難する時は、頭の保護のため、ヘルメットやタオルをかぶりました。
 - 当日の参加者は、共生館入居者3名、あかり10名、保健福祉課1名、中谷商工技師1名の計15名でした。
 - 後日の理事会で「高齢者自立支援住宅共生館あさひヶ丘地震防災規定」を読み合わせました。
(研修報告より)

「あかり」年末恒例の大掃除

12月16日(月)に行われました。共生館内やあかりキッチン(写真)で、日頃手の回らない場所などを中心にきれいに清掃。一年の感謝を込めました。

