

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…天気の良い時や、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。

