

2025

4月号

No323

あかり通信

いよいよ春本番。各地から桜の便りが届き始めましたね。辰野の桜の見頃はいつ頃になるのかな？楽しみです。



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 ホームページ <https://www.npo-akari.com>

あかり事務所・4月の休業日

6日(日)・13日(日)・20日(日)
27日(日)・29日(火・祝)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

2025年度 あかり定期総会

5月18日(日) 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(金)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18日(日)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。

※あかり通信配布ボランティアさんにはご苦勞をおかけしますが、よろしくをお願いします。

☆あかりサロンご案内☆

☆脳トレとまちがい探しをしましょう

4月3日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,200円

申込締切 3月31日(月)

☆桜のお花見を楽しみましょう

4月10日(木) 10:00～13:00

場所 たつの海周辺と城前線

参加費 1,500円

申込締切 4月7日(月)

☆ミキプルーン文庫の読書を楽しみましょう

4月17日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,200円

申込締切 4月14日(月)

☆ポッチャを楽しみましょう

4月24日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,200円

申込締切 4月21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11日(金)に配食します

ちらし寿司をメインとし、春らしいメニューを盛り込みます 

限定130食 価格は通常同様550円です。

🌸 ご注文受付は4月7日(月)より

※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	51件	時間	53.90時間	支援者	10名
家事支援	30件	16.40時間	介 護	1件	0.50時間
代行	4件	3.00時間	付 添	16件	34.00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4日(金) 10:00~11:30
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

5月2日(火) 10:00~11:30
詠草提出締切 4月25日(金)

✿文学を楽しむ

(4月は準備期間)

5月から講師に矢島良幸先生をお迎えして開催します。古典から近代まで、先生の解説を聞くことで理解を深めながら、物語の世界を楽しみましょう。

興味や関心をお持ちの方は、あかり事務所
☎41-5256 までお問い合わせください

◆吊るし雛あかり教室

4月2日・9日・16日・23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8日・22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8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。

お試しで
参加して
みませんか?

◆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

4月1日・8日・15日・22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12日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とドッジボール
・昼食 おにぎりと焼き肉

4月26日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とお散歩
・昼食 おにぎりとフライドチキン・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。

◆元気ダンス

4月17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

◆オカリナ教室

4月2日・16日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん
参加費 1回 1,000円(変更)



<5月号掲載予定記事>

- ・2025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25日(金)の予定です

初企画「もったいない交換会」大盛況！！

3月8日（土）に、子どもカフェ開催日に合わせて開催されました。自宅に眠っている子ども用衣類やおもちゃ、文具類などの不用品を持ち寄り、必要な物と交換する機会にしようと、「あかり」として初めて企画されました。

ちょうど年度や季節の切り換えで衣類などを整理するタイミングでもあり、会員はじめ多くの一般の方々から、多数の物品を持ち込んでいただきました。

当日、会場のあかり玄関の廊下には、子どもの衣類、本、文房具、日用品・・・等々、あふれるほどの



品々が並び、玄関入り口では、“掘り出し物”を求めて来場した人々の行列ができるほどの人気ぶり。開場時間になると、早速、それぞれのお目当ての品を袋に入れて、

うれしそうに帰って行きました。持ち帰る人と入れ代わるように、両手に余るほど大量の衣類などを持ち込む人も次々と来場するなど、会場は終始活気に満ちしていました。

持ち込む人、もらって帰る人、どちらも嬉しい気持ちになれた有意義な時間となりました。

（一ノ瀬和泉）



◎たくさんの品物を持ち込んでいただいたので、まだ良い品物が残っています。4月中旬頃まで、あかりの廊下に並べてありますので、お出かけください。

☆小学校中学年・高学年サイズの衣類をご提供いただけるようでしたら、「あかり」にお持ちください。

◎幼児向け組み立て式遊具（プラスチック製）もあります。

ジャングルジム（階段、すべり台つき）…組み立てると1.5m四方ぐらいのサイズ

ご希望の方は、事務所にお問い合わせください。

🍊オレンジカフェ 🍊4月の開店日と予定

4月11日（金）お口の体操と折り紙
（昼食）赤飯弁当

4月25日（金）お口の体操とポッチャ
（昼食）草もち弁当

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！

小中学生や家族向けに休日の“食”を支援 心もほっこり カレー弁当を無料配布

2月22日（土）に2024年度3回目のカレー弁当無料配布が行われました。

上伊那地域振興局や生活クラブのフードドライブなどの食材や、スタッフから提供された野菜や肉を活用し、前日から当日にかけてのべ10名以上のスタッフが協力して準備、調理、盛りつけに取り組みました。

この日は、ごはんとかレーのパックに、サラダ、フルーツ、ゼリーを盛り合わせたパックを添えた150セットを用意し、来館する家族連れに手渡しました。いつものように子どもカフェに参加している小学生が自主的に、仕上がったお弁当を配布場所あかり玄関前に運んでくれたり、配布場所の状況と配膳現場の進み具合のパイプ役を務めてくれたり・・・と大活躍でした。

配布開始の11時から1時間ほどで150セットすべてを配布完了！

誰もが大好きなカレーを通じて、「あかり」と地域との温かいつながりが生まれ、取り組みを定期的に続けることで、浸透し、定着してきたようですね。

この取り組みは2025年度も引き続き実施する予定です。

（一ノ瀬和泉）



HandinHand スタッフ紹介 Vol.45

こいけ そのこ
小池 園子 さん 73歳

*配食事業
「あかり弁当」調理スタッフ



♡生まれも育ちも東京。子供の病気をきっかけに信州に住み、現在に至ります。

その間に自分も体調を崩しましたが、心温かい人達に声をかけていただいた事で前向きになり、行動的になりました。

♡ストレス解消は、大きな声で歌う事と、笑える映画や番組を見る、そして野球等々。

♡好きな言葉は、明石家さんまの“生きてるだけで丸儲け”。生きてるだけで満点！抱えている不安もちっぽけと思える今日この頃なのです。

春のお彼岸にちなんで配食

「おはぎ（ぼたもち）弁当」喜ばれる！

春のお彼岸でおなじみの「おはぎ弁当」を、3月19日（水）に配食しました。

当日は8名のスタッフが作業分担して、

- ・三色おはぎ（あんこ、黒ごま、きなこ）
- ・チキンカツ
- ・切り干し大根の煮物
- ・大根の梅肉和え
- ・豆サラダ



のメニューを 175食、調理・配膳に当たりました。お彼岸定番の「おはぎ」は、皆さんが楽しみにしてくださっている人気メニューです。

利用者からは、

- ・どのメニューも味付けよくできていて、おいしかった。
- ・おはぎはもちろん、切り干し大根の煮物もおいしく、満足した。
- ・普段あまりお弁当を口にしない夫が、弁当の蓋を開けた瞬間に喜んで、完食した。美味しいお弁当だった。
- ・お彼岸といえば「おはぎ」。季節を感じた。
- ・雪降りの日で心配だったが、頑張って作っていただき、ありがたかった。

などの感想が聞かれ、スタッフへの大きなエールとなりました。

（一ノ瀬和泉）

🍱 今後の季節弁当の予定 🍱

◎ 4月11日（金）お花見弁当
（1ページでお知らせ）

◎ 5月中旬頃 さつき弁当
5月号でお知らせします

あかり弁当に
食材の提供大歓迎！

米や野菜や干物など
ご自宅で使い切れないものなど
ご提供をお願いします。

調理や配達スタッフも随時募集中です！

「豆」のストラップ制作体験講座

荒神山公園春祭り開催期間に合わせ、3月1日（土）に、パークホテルで開かれました。

講師は、「あかり」の吊るし雛教室で指導する吉江洋子さんと、同教室生を主とした「和の会」会員の皆さんが務め、町内外から15名ほどが体験参加しました。

制作に必要な布地や小物は、色柄の違う1作品分ずつセットされ、参加者は各自好みのセットを選んで作業開始。長さ6cm位のえんどう豆のさやから、3粒の豆がちょっぴり顔を出している形に仕上げます。作り方のプリントに目をやり、講師のアドバイスを受けながら、さやを縫って綿を詰めたり、綿を布で包んで豆粒にしたり・・・細かい作業に手こずりながらも、黙々と針を進めていました。中には「一緒に行きたい」という小5の孫娘を連れた女性も参加。一生懸命取り組む孫に手を貸しながら、見事完成させていました。お孫さんも初体験を楽しめたようです。

＜参加者の感想＞

- ・楽しかった。コツがわかったので、キットを購入してもう1個作りたい。
- ・時間内に仕上がってよかった。
- ・おしゃべりもたくさんでき、交流の場になった。
- ・最近吊るしの教室に通い始めた。孫と一緒に、良い経験ができた。



「豆」は、マメ（丈夫）になれるように、健康で元気に暮らせるように、との願いが込められています。皆さんの苦心の作も、ストラップとして、あるいは安全ピンを付けてブローチとして、活用できそうですね。

（一ノ瀬和泉）

3/23(日)～5/6(火)まで

たつのパークホテルロビーに

吊るし雛展示中!!



飾りのメインは端午の節句にちなんだ“兜飾り”。様々な吊るし飾りも並んでいます。

来館する人々の心を癒したり、桜の開花時期に開かれる「荒神山公園さくら祭り」に彩りを添えること請け合い！

是非足を運んでみてはいかがでしょうか？