

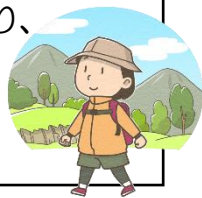
2024

5月号

No312

あかり通信

心地よい薫風に吹かれながら、
野良仕事に精を出したり、
お出かけしたり…この
快適な陽気を存分に
楽しみましょう！



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・5月の休業日

3日～6日(金～月4連休)
12日(日)・19日(日)・26日(日)

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。

当日欠席の方は、必ず「委任状」をあかり事務所又
はあかり通信配布者、支援者にお出してください。

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。
新規申し込み、名義変更等のご連絡は、4月中に!!

★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口座振込み(口座番号はあかり事務所にお問い合わせ下さい)

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。

※あかり通信配布ボランティアさんにはご苦労
いただきますが、よろしくお願ひします。

☆あかりサロンご案内☆

☆ミキプルーン文庫の読書を楽しみましょう

5月9日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ ※あかりにて昼食

参加費 1,200円

申込締切 5月2日(木)

☆囲碁ボールを楽しみましょう

5月16日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,200円

申込締切 5月13日(月)

☆二胡の演奏を楽しみましょう

5月23日(木) 10:00～12:00

講師 二胡にこクラブ

参加費 1,200円

申込締切 5月20日(月)

☆お手玉ゲームを楽しみましょう

5月30日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ ※あかりにて昼食

参加費 1,200円

申込締切 5月27日(月)

♪あかりうたごえ喫茶♪

5月27日(月) 13:30～15:00

- ・参加費 500円
- ・持ち物 愛唱歌集(野ばら社)
- ・会場 共生館トレーニングルーム
- ・伴奏者 川越ようこさん
- ・申込締切 5月25日(土)

春の歌、初夏の歌などを歌います。
お出かけください!!



定例報告 3月の自立生活支援活動

支援件数	55件	時間	50.40時間	支援者	15名
家事支援	39件	24.40時間	介 護	0件	0.00時間
代行	2件	1.00時間	付 添	14件	25.00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

5月7日(火) 10:00~12:00

参加費 1,000円(送迎つき)

※5月3日(金)が祝日のため変更

次回

6月7日(金) 10:00~12:00

詠草提出締切 5月31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

5月10日(金) 10:00~11:30

講師 吉江静恵さん

参加費 1,000円(1ヵ月)

内容 巻20防人の歌の続き(信濃の防人の歌も)

◆吊るし雛あかり教室

5月1日・8日・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

5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



◆あさカフェ

5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。

◆あかり書道教室(写経)

5月17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◆

※あかり卓球クラブ※

第1~第4火曜日 13:30~16:00

5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

※詩吟教室※

3月で終了となりました。

◆受託事業◆

♥あかりこどもカフェ♥



5月11日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と馬鈴薯の種まき

・昼食 おにぎりとお野菜のてんぷら

5月25日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とボッチャ

・昼食 焼きそばとから揚げとサラダ

あかりミニミニショップ 5月より再開!

5月25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

5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

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

5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

<6月号掲載予定記事>

・「さつき弁当」配食

・オカリナ教室の活動 好調

他

☆6月号の発行は5月28日(火)の予定です

2024年度の始まりにあたって

理事長 小林テル子

NPO 法人「あかり」は2024年5月で設立以来27回目の総会を迎えます。会員の皆様のご理解、ご協力の賜物と感謝申し上げます。

昨年度は「あかり通信」5月号を「あかり」設立25周年と「あかり通信」300号の記念号として、皆様の協力を得ながら発行致しました。まだ記憶に新しいことかと思えます。また、3年近く続いてきた新型コロナウイルス感染症対応が5類に移行となり、少しずつ社会活動をコロナ前に戻していこうと進めてきました。実際にはすっきりとマスクを外して皆でおしゃべりや会食をするという環境には至っておりません。

2024年は1月1日夕方発生した能登半島地震から始まりました。自然災害の厳しさを目の当たりにして、なかなか進まない復興に人間の無力感すら感じます。いまだ復興途中の現地の皆様には心からお見舞い申し上げます。「あかり」では3月に吊るし雛「くくり猿」のワンコイン講座を開き、参加費や作品の売上金の全額を義援金とする取り組みも行い、多くのご協力をいただきました。助け合い支援活動を継続していきましょう。こうした大規模災害を自分事と捉えて、災害時の対応の必要性を考えようという意識も高まり、「あかり」としての自主防災マニュアルを作ろうと動き出しています。

社会全体が少子高齢化、国も自治体も財源不足、自主防災もしかり、地域での助け合いがますます重要になり、「あかり」の役割は増えています。高齢化で退会される方も多い実態もあります。今一度、初心に帰り助け合いのNPOであることを再確認し、活動を広げていきましょう。また、「あかり」をご活用下さい。今年度も宜しくお願い致します。

<研修報告>

「防災への考え方と対応について」②

12月の第1回研修で学んだことを受け、「あかりの防災マニュアル作り」に向けて実施

講師 辰野町防災総合コーディネーター
有賀元栄さん

日時 3月21日(木) 13:30~15:30

参加者 23名

【内容】

◎共生館

- ・利用者や自分の命を守るのが第一。
- ・地震がきたら机の下に隠れる。隠れるのに子どもは5秒、大人は15秒かかる。
- ・出口の確保。避難する時は靴を履く。スリッパはダメ。
- ・外に出る時は、瓦や落下物が落ちてこないか注意して。

◎あかりキッチン

- ・スチールキャビネット本体を4本足で支えているのは危険。直置きにするか、梁に紐を付けて固定する。
- ・冷蔵庫は前に倒れる。逃げ口もなくなるので災害時は近寄らない。

- ・消火器の有効期限を確認する。
- ・火を使ったり、作業する場所の防災加工が必要。

- ◎自立生活支援車での移動時に地震が起きたら、車道避けて車を止

める。急ブレーキをかけない。

- ・危険な場合、車の鍵は付けたままで車から降り、(同乗者がいれば一緒に)安全な場所に避難する。

◎よつば

- ・避難訓練を実施したい。

◎個別避難計画を作成し、お薬手帳に入れておく。

- ・予想される災害について、どう情報を得るか、誰と、どこに避難するか → 自助努力

◎避難所

- ・トイレは玄関の前に設置。男性用・女性用入口は離す。
トイレが外に設置されていることが多い。
- ・欲しい物は生理用品—断水でお風呂に入れないので便利。

この日に学んだことを皆で相談し、あかりの防災計画作りにつなげていきます。

(報告：福山民子)

☘ オレンジカフェ ☘ 5月の開店日と予定

5月10日(金) お口の体操と折り紙
(昼食) 山菜おこわ弁当

5月24日(金) お口の体操と絵手紙
(昼食) オムライス弁当

※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!



自立生活支援部会を開催

日時 3月25日(月)

会場 ミーティングルーム

参加者 14名

改訂版支援ハンドブックについて読みながら説明をしていく。

1. 特に改定されたところ

- ・支援項目に「生活支援」が加わる
- ・ゴミ出し支援が1回250円 交通費なしとなった
- ・支援料金について・・・新しい支援料金表となる
- ・交通費改定1km20円→30円
- ・支援利用者カードが廃止されその説明項目を削除し、新たな支援実施カードの取扱い、説明を加える
- ・他の項目は、既存のまま直してはいない
- ・読み合わせした内容に基づき今後の支援に役立てていくことを確認

2. あかりの全体の支援について

- ・2022、2023年度の支援データをもとに説明
利用者の逝去、施設入所、介護保険サービスへの移行等で支援件数が減少している状況
- ・支援者が慢性的に不足している
お知り合いに支援ができそうな人がおられたら紹介してほしいと願います

3. 質疑・応答

①支援時の災害対応の説明

- ・走行中に地震があったら車を道路の端に止め、鍵を付けたまま車から降り、安全な所に避難する
- ・利用者宅に支援に伺った時に避難経路、避難口を確認しておく
- ・2024年度は、支援時の防災対応について考えていくことを確認



②福祉サービス総合補償について

- 4. 参加者の皆さん全員に「あかり」のこと、支援に関することを一言ずつ発言して頂く(抜粋)
- ・同じ方を支援しているが、身体の衰えを感じ、変化に応じて対応して支援したい。
- ・草取り支援は暑い時は本当に大変だが、きれいになると達成感がある。
- ・その時々ニーズに合った支援をしていきたい。支援者だけでなく利用者に関わっている人皆で連絡を取り合って、よい方向にしていきたい。
- ・以前は支援していたが、高齢になり出来なくなってきた。自分の身になって考えるようになってきた。

(報告：コーディネーター)

<あかり弁当> 4月の季節弁当

“春” 満載の「お花見弁当」配食

町内の桜も見事に開花した4月12日(金)に実施しました。過去3回の「お花見弁当」は、4月の開花時期の土曜日に、通常よりおかずの品数を増やし、特別価格(800~850円)で配食してきましたが、今回は通常配食日に通常価格550円での提供です。

10名のスタッフが143食の調理・盛りつけに当たりました。

<メニュー>

- ・桜ごはん
- ・チキンカツ
- ・煮物
- ・青菜のおひたし
- ・桜餅

桜ごはんはしょうゆ味のご飯の上に桜花の梅酢漬けと枝豆を

散らし、煮物には型抜きした人参の桜を飾り、青菜は菜花、桜餅には塩漬けした桜葉を巻きました。桜花や桜葉は、昨年の春にスタッフが町内で採取して漬けておいたものを使用するなど、手作りにこだわりました。

利用者からは、

- ・ちょうど桜も満開でグッドタイミング。春を感じられた。
- ・いろいろな桜が入り、季節感があってよかった。
- ・どのメニューもよい味付けで、おいしかった。
- ・桜餅のあんこも皮も手作り、手をかけてもらってありがたい。

などの声をいただきました。

配食事業では、今年度も引き続き季節に応じたお弁当を企画する予定。楽しみですね。

(一ノ瀬和泉)

🌸5月の季節弁当🌸

◎5月17日(金)「さつき弁当」

(メイン・・・五平餅)

限定80食 価格は通常通り550円

※限定数に達ししだい締め切らせていただきます。

☆食品衛生講習会☆

6月中旬に予定しています。

配食スタッフのほか、調理に関わる方、興味のある方はご参加ください。

※詳細は6月号でお知らせします。