

2023

9月号

No304

あかり通信

地球温暖化が進み「地球沸騰」という言葉を耳にするようになりました。人類が住みにくい環境に向かいませんように…



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



あかり事務所・9月の休業日

3日(日)・10日(日)・17日(日)

18日(月・祝)・23日(土・祝)

24日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

<あかり弁当よりお知らせ>

秋のお彼岸恒例「おはぎ弁当」配食

実施日 9月22日(金)

1食 550円 100食限定

※限定数に達ししだい締め切らせていただきます

<自立生活支援事業より>

交通費改定のお知らせ

10月より自立生活支援事業の交通費を
1km20円 ⇒ 1km30円 に値上げいたします

25年間据え置いてきた自立生活支援事業の交通費ですが、ガソリン代高騰もあり値上げさせて頂きます。5月の総会で提案し承認をいただいています。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。ご不明な点など遠慮なく あかり事務所 ☎ 0266-41-5256 へお問い合わせください。

★自立生活支援部会のお知らせ★

交通費値上げや日頃の支援について研修します。

日時：9月25日(月) 13:30～

場所：旧トレーニングルーム

支援の情報を共有し意識統一を図る機会とします。支援に携わる方、関心のある方、ご参加ください。

☆あかりサロンご案内☆

☆オカリナ演奏を楽しみましょう

9月7日(木) 10:00～12:00

講師 オカリナ教室の皆さん

参加費 1,000円

申込締切 9月4日(月)

☆レクリエーションを楽しみましょう

9月14日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 9月11日(月)

☆ウクレレの演奏を楽しみましょう

9月21日(木) 10:00～12:00

講師 ウクレレ レファの皆さん

参加費 1,000円

申込締切 9月16日(土)

☆定期の健康チェックをしましょう

9月28日(木) 10:00～12:00

講師 吉田まゆみさん

参加費 1,000円

申込締切 9月25日(月)

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、今年はサツマイモ、大豆を植え、ヒマワリの種をまきました。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。



定例報告 7月の自立生活支援活動

支援件数	90件	時間	120.60時間	支援者	16名
家事支援	66件	88.10時間	介 護	0件	0.00時間
代行	2件	1.00時間	付 添	22件	31.50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、当面各講座・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、対応していきます。

❀短歌に親しむ

9月1日(金) 10:00~12:00
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

10月6日(金) 10:00~12:00
詠草提出締切 9月29日(金)

❀古典に親しむ

毎月事前配布の資料に沿って話を聞く集いです

9月8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19巻末の絶唱3首など

◆吊るし雛あかり教室

9月6日・20日(水) 13:00~15:30
9月13日・27日(水)
9:30~12:00・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



◆元気ダンス

9月21日(木) 10:30~11:30
講師 向山なおみさん・正信さん
参加費 1,000円
持ち物 運動靴、タオル、飲み物

◆あかりリラックス・ヨガ

9月12日・26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

9月12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◆

❀詩吟教室❀

日時 9月7日・21日(木) 14:00~15:00
講師 松尾文男さん(あかり会員)
参加費 月1,000円

❀あかり卓球クラブスタート❀

9月5日(火)から活動!!

- ・毎週火曜日 午後1時30分~4時
- ・会場 旧トレーニングルーム
- ・参加費 1回 100円
- ・持ち物 上履き、
水やお茶など

※ラケットをお持ちの方はご持参ください



皆で卓球(ピンポン)を楽しみましょう!! 渡辺さんから提供していただいた卓球台

◆受託事業◆

♡あかりこどもカフェ♡



9月16日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援とみんなでゲーム
- ・昼食 おはぎと天ぷら

9月30日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援とドッジボール
- ・昼食 焼きそばと秋野菜スープ

9月のあかりミニミニショップ 開催日

9月30日(第5土曜日) 10:00~

於: あかり玄関前

日用品、手芸品、自家製野菜 等

散歩がてら気楽にお立ち寄りください。



◆オカリナ教室

9月6日・27日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん
参加費 1回 800円

あかり書道教室(写経)

9月15日(金) 10:00~11:30

講師 小浜早苗さん
参加費 1,000円

☆10月号の発行は9月26日(火)の予定です

あかり設立 25 周年記念事業

再生可能エネルギーを考える学習会開催

7月29日(土)午後1時30分から、共生館あさひヶ丘旧トレーニングルームに於いて「再生可能エネルギーを考える学習会」が開催されました。

今回の学習会は、あかりの設立25周年記念事業として、辰野町社会福祉協議会の「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した。

大変暑い日でしたが、49名(会員20名、会員外29名)という大変多くの皆さんが参加。箕輪町の方や辰野町議会議員も大勢参加されました。今回、小野飯沼地区で町の許可がないまま太陽光発電施設が建設されたこともあり、再生可能エネルギーが注目されている中での学習会でした。

最初に、ドイツのフライムト村で鎌仲ひとみさんが取材された再生可能エネルギーを有効に活用している事例が上映されました。風車、バイオマス、ソーラーパネルなど、いくつかの事例を確認しました。これらのインフラの費用は住民が皆で出資し、恩恵を受けるのは住民であって、業者ではありません。今後14年かけて費用を回収するのだそうです。

そのあと、辰野町小野飯沼地区の太陽光発電施設の問題点を、映像を見ながら、また今回の講師である



梶山正三弁護士と鎌仲さんの対談の中で、私たち参加者に提起されました。小野地区の問題は小野地区だけに限ったことではなく、日本中あちこちで起きている問題です。業者

は条例逃れのために区画を細かく分けて認定を受けて建設し、また発電施設の転売、転売を繰り返すなど行い、最初の事業者の約束が反故にされるケースも多いそうです。20年経つとパネルの廃棄問題も発生し、そのころになると誰の土地かわからなくなってしまうことが多いということです。

小野地区の発電施設はたくさん抱えてお

り、簡単に元に戻すことはすぐにはできそうもないと感じました。

私たちは、今まで再生可能エネルギーの光の部分だけをみていたのではないかと思います。今後考えていかなくはいけないのは、すべての施設は必ず廃棄の時期が来るということです。そのコストを考えると、再生可能エネルギーのはずが再生可能エネルギーではなくなるかもしれないのです。様々な問題点を提起された学習会でした。(赤羽美知子)

写経の書道教室(第3期)始まる

2年間で「般若心経」の写経を完成させる書道教室。あかりではこれまで2期、通算4年間続けてきましたが、「継続して学びたい」「前期に受けられなかったので、今期はぜひ受講したい」などの希望があり、引き続き小浜早苗さんの指導で、第3期教室が、5月から始まっています。

お経を印刷した紙の上に半紙をのせて、上からなぞり書きする一般的なやり方でなく、「お手本を見ながら、自ら文字を紡いでいく」というのがあかりの写経の魅力。

受講者の皆さんは、真剣な眼差しで、1文字ごとお手本に目をやりながら、半紙に向かって筆を運んでいきます。初心者の場合はいきなり小文字に取り組むのではなく、大文字で筆使いの基本を学んでから、だんだん小さな文字にしていきます。2年間の講座の終盤には皆さん小文字で、1枚の用紙に全276文字を納めることができるのです。

小浜さんは文字を書く時には、

- 筆の穂先の使い方、柄(棒)の向き、手首の使い方、力の入れ方を身につける。
- 横線・縦線の入りと止め、はね、はらいなど部分部分の書き方を心掛ける。

といった、基本の書法

を常に忘れないこと、と強調していました。

気を抜かず、最後まで一文字一文字に集中し、心をこめて・・・静寂の中にも同じ目的を分かち合う仲間意識にも触れ、書道の奥深さを、改めて感じさせていただきました。(一ノ瀬和泉)



🍊オレンジカフェ🍊 9月の開店日と予定

9月15日(金) お口の体操とお手玉
(昼食) おはぎ弁当

9月29日(金) お口の体操と
ペットボトルボウリング
(昼食) サンドイッチ弁当

参加費 400円

開店時間 10:00~12:00

◎どなたでも、途中からでも参加OK!

自由に何をしてもよい気楽なカフェです。

◎研修のお知らせ◎

睡眠がもたらす生活への影響

10月5日(木) 13:30~

講師 睡眠健康指導士 諏訪直人さん

健康的な日常生活を送る上で大切な、

睡眠について学びましょう。

多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

<あかりサロン>

清陵高の室内楽 “夏” を奏でる

8月10日(木)のあかりサロンでは、諏訪清陵高校室内コンチェルト部の部員8名(1・2年生各4名)によるサマーコンサートが開かれ、通常のサロン参加者を含む約20名が、若さあふれる軽やかな音色を楽しみました。同部があかりを訪れるのは、今年3月に春の曲目を披露して以来2回目です。

今回のプログラムは、“夏”の曲を中心とした全8曲。それぞれの曲の演奏前に部長の吉江律乃さん(2年生・吉江洋子副理事長さんのお孫さん)の解説が入りました。演奏はまず、映画「サウンド・オブ・ミュージック」の劇中曲「私のお気に入り」からスタート。続いて「Summer」「情熱大陸」など、聞きなじみのある5曲を演奏。バイオリン、ピオラ、チェロ3種の弦楽器で、曲ごとに編成を変えたり、曲調に合わせた表現で、心地よい癒しのひと時となりました。



「ふれあいタイム」では、部員が参加者の席を回って楽器の持ち方や音の出し方などを説明したり、弾く体験をしてもらうなど、世代を超えた交流

ができました。また、けん玉が特技という男子部員の実技披露も好評でした。

そして後半は、楽器の演奏に合わせて、皆で「浜辺の歌」「夏の思い出」「見上げてごらん夜の星を」の3曲を気持ちよく歌って、大満足。おまけのアンコール曲も聴きごたえ十分でした。参加者からは、

- ・なかなか楽器にさわるような機会がないので、体験できてよかった。
- ・みんないい子たちで、面白く、楽しかった。
- ・生の演奏が聴けて良かった。迷ったけれど来て良かった。

と、うれしそうな言葉が聞かれました。

この日は学生のサマーチャレンジボランティアとして、松本看護専門学校生の中村凜香さん(小野)も参加し、会場準備や片付け、来場者へのお茶入れなど、スタッフの手伝いに励む姿も見られました。中村さんは「学校でも高齢者と関わる機会があるので、このような体験をさせてもらってありがたい」と話していました。8月中に3回ボランティア参加すること。今後の学習に生かせたらいいですね。

(一ノ瀬和泉)

「あかり」に駄菓子屋 出店

8月11日(金)、オレンジカフェを開催するミーティングルームに、駄菓子屋さんが“出張”してきました。出店したのは、オレンジカフェの参加者・山寺恭子さんのお孫さんの山寺佑季さんら高校生4名が運営する駄菓子屋「トコと」です。

オレンジカフェに参加の皆さんは、駄菓子屋さんが気になりながらも、まずはお口の体操や脳トレ体操を頑張ってから、お待ちかね、お買い物タイムです!この日は、佑季さんと妹の佑奈さん(小学6年)の2人に恭子さんも加わり、3人で接客。クッキー、梅ミンツ、ジャーキー、都こんぶ・・・何種類もの商品の中から、各自思い思いに品定めして、お会計。買い物を楽しんだあとは、皆でいろいろなビーズをテグスやゴムひもに通して、プレスレット作りに勤めました。



そこに、トレーニンググループでの講座を終えた「古典に親しむ」受講者たちも来店。各々駄菓子を買って行くなど、会場に笑顔と明るさがあふれました。

(一ノ瀬和泉)



こどもカフェで

プロ志す向山さんペア華やかに舞う

8月12日(土)のこどもカフェには、子ども達が学習時間を終えた頃、保護者やあかり会員も来場。この日のお客様である社交ダンス準強化選手の向山翔矢さん・馬場梨紗子さんペアが、参加者を引き込んでダンスレッスンをしてくれました。「ヒップホップ」と、ラテンダンスの一種「ジャイブ」の指導を受け、子どもも大人も、軽快な講師2人の動きに合わせて、必死に体を動かしました。

汗をかいた後は、お楽しみの「ダンス鑑賞」です!!赤いドレスに身を包んで登場した馬場さんが向山さんと共にリズムカルな「ジャイブ」を、音楽に乗って華麗なステップを踏み、観客を魅了。



向山さんが荒神山で強化合宿中の時期に合わせ、「あかりでのダンス披露」という機会が設けられました。プロを目指すお2人のますますの活躍が期待されます。

(一ノ瀬和泉)

<10月号掲載予定記事>

- ・あかり卓球クラブ スタート
- ・「男の子」の吊るし雛完成!

他