

2023

11月号

No306

# あかり通信

朝晩の肌寒さや木々の色づき、栗、かぼちゃ、さつまいも、吊るし柿…などの風情に触れると、秋の深まりを実感しますね。



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](mailto:npo-akari@ina.janis.or.jp) ホームページ <https://www.npo-akari.com>



## あかり事務所・11月の休業日

3日(金・祝)・5日(日)・12日(日)

19日(日)・23日(木・祝)・26日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00  
土曜日 10:00～13:00

《あかり弁当よりお知らせ》

11/3(金)・11/23(木)

の祝日も「あかり弁当」を配食します。  
ご利用ください!!

《予告》

研修「防災への考え方と  
対応について聴く会」

講師：有賀元栄さん

日時：12月11日(月) 13:30～

内容：防災マニュアル作り  
私たちに出来ること等



あちらこちらで予期せぬ災害が発生しています。  
お話を聴いて突然の災害に備えましょう!!

《自立生活支援事業より》 お詫びと訂正  
10月号あかり通信と一緒に配布しました“こんな時はあかりへ”のチラシに一部誤りがありました。

【訂正箇所】

チラシ下方 ★利用料2行目 誤 正  
休日・時間外 1200円 → 1250円

この紙上にてお詫びし、訂正いたします。  
申し訳ありませんでした。

## あかり設立25周年記念コンサート

11月19日(日) 13:30～

出演者 赤羽泉美さん(フルート)  
牧 美花さん(バイオリン)  
矢野 修さん(ギター)

参加費 1,500円 参加者 50～60名

全国で活躍するアーティスト3名の豪華ライブ  
をお楽しみください。

※詳細は今月号折込のチラシをご覧ください。

## ＊あかりサロンご案内＊

### ☆ぬり絵をしましょう

11月2日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 10月30日(月)

### ☆切り紙作りをしましょう

11月9日(木) 10:00～12:00

講師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 11月6日(月)

### ☆秋・冬の歌を歌いましょう

11月16日(木) 10:00～12:00

講師 高木玲子さん、林龍太郎さん

参加費 1,000円

申込締切 11月13日(月)

### ☆手話ミュージックを楽しみましょう

11月30日(木) 10:00～12:00

講師 リュシオールの皆さん

参加費 1,000円

申込締切 11月27日(月)

## 定例報告 9月の自立生活支援活動

支援件数	84件	時間	91.20時間	支援者	18名
家事支援	66件	64.70時間	介 護	0件	0.00時間
代行	4件	2.00時間	付 添	14件	24.50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

11月3日(金) 10:00~12:00  
参加費 1,000円(送迎つき)

#### 次回

12月1日(金) 10:00~12:00  
詠草提出締切 11月24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

11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(さきもり)の歌に入る

### ◆吊るし雛あかり教室

11月1日・15日(水) 13:00~15:30  
11月8日・22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

11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

### ◆あかりリラックス・ヨガ

11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

11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◆

#### ❁詩吟教室❁

日時 11月2日・16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❁

毎月第1~第4火曜日 13:30~16:00 実施

11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

卓球台が2台になりました!!

### ◆受託事業◆

♡あかりこどもカフェ♡



11月11日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と縄跳び

・昼食 スパゲティミートソースとサラダ

11月25日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と荒神山へお散歩

・昼食 おにぎりとお汁

### 11月のあかりミニミニショップ 開催日

11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

散歩がてら気楽にお立ち寄りください。

### ◆オカリナ教室

11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

### ◆あかり書道教室(写経)

11月17日(金) 10:00~11:30

講師 小浜早苗さん

参加費 1,000円

<12月号掲載予定記事>

・カレー弁当無料配布

・避難訓練行われる

他

☆12月号の発行は11月28日(火)の予定です

## <研修報告> 睡眠基礎講座

### ～睡眠を理解して健康生活を～

講師 睡眠健康指導士 諏訪直人さん  
日時 10月5日(木) 13:30～15:20  
場所 トレーニングルーム  
参加者 14名

#### 内容

##### ①睡眠関連の病気 不眠症状のタイプ

- ・入眠障害 夜なかなか寝付けない 寝るまで30分～1時間かかる
- ・中途覚醒 夜中、何度も目が覚める その後、なかなか眠れない
- ・熟眠障害 眠ったはずなのにぐっすりと眠った満足感がない
- ・早朝覚醒 朝早く目が覚めてしまう



##### ②規則正しい生活習慣で予防・改善を図りましょう

##### ②睡眠の役割

睡眠中は、「記憶を整理・定着させる」「自律神経を整える」

睡眠は、明日の活動のために存在する「睡眠中に脳に溜まった老廃物を除去する」重要な働きを担う『親が死んでも 食休み』のことわざもある

##### ③睡眠のメカニズム

最適な健康状態を保つのに必要な睡眠時間

年齢	短くとも	推奨時間	長くとも
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳以上	5～6時間	7～8時間	9時間

たっぷり睡眠よりぐっすり睡眠が重要

##### ④良い睡眠のための過ごし方

毎日、決まった時間に起床し、寝床から体を起こすことが大切

起床後にしっかり太陽の光を浴びることが、早寝と快眠の秘訣

朝食は大事!

12～15時までの間に55歳以上で30分以内の昼寝(短い昼寝は認知症を減らす)

就寝の1時間前は、部屋の明かりを少し落とす! パソコン・スマホ等の使用を減らしましょう

##### ⑤運動が睡眠に与える影響

昼間の定期的な運動が睡眠に影響する  
運動の習慣化が大切

##### 快眠のための運動処方ポイント

- ・20～30分続けられる有酸素運動
- ・決まったタイミングに運動
- ・1～2日おきの筋トレで成長ホルモン分泌を促そう
- ・寝る前にストレッチでリラクゼーション

(報告: 福山民子)

## ☕オレンジカフェ ☕11月の開店日と予定

11月10日(金) お口の体操とあやとり  
(昼食) お楽しみ弁当

11月24日(金) お口の体操と絵手紙  
(昼食) えごまのおにぎりと天ぷら

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。

## <自立生活支援事業>

### 自立生活支援部会を開催

日時 9月25日(月) 13:30～15:00

会場 ミーティングルーム

参加者 12名

内容 資料に基づいて、会を進める

1. 交通費値上げについて(2023年10月から、交通費を1km20円から30円に値上げする) 支援において、支援カードの交通費欄の記入に注意する。また、利用者さんにもう一度お伝える。
  2. あかりの支援の状況(2023年4月～8月)
  3. 支援件数、支援時間(昨年度比) 資料に補足しながら状況を説明する。
  4. 質疑応答 ご苦勞されている事、嬉しかった事なども合わせて一人ひとりにお願いする
- ・付添支援は、病院は待ち時間が長く辛いと思う。その時間も支援時間に含まれるのは心苦しい。
  - ・ゴミ出しは、ゴミの分別が難しい。何でも可燃ごみに出して量が増えてしまう。
  - ・男性一人暮らしの家事支援に入っているが、担当者会議等を持ち、自分の判断だけで進まず、みんなの目が届く支援にしたい。
  - ・支援者の高齢化、困りごとが時代で変化する中、対応できる支援者確保が急務である。そんな中、9月から始まった卓球クラブ参加者が、あかりに興味を持ってくださり入会へ繋がりそうな嬉しい話も出ている。



#### ☆理事長から

長い間の活動で種をまいておくと、信じて育っていると。と思う。

事故もなく出来ている事、一人一人の日頃のご苦勞に感謝します。

(報告: 白井令子)

＜配食事業＞秋の季節弁当配食

## 秋彼岸にちなんだ「おはぎ弁当」大好評

あかり弁当では、9月22日(金)にお彼岸恒例の「おはぎ弁当」を134食配食しました。

この日は、定番の三種のおはぎ(あんこ、黒ごま、きなこ)をメインに、「魚フライと野菜の天ぷら」「ひじきの煮つけ」「即席漬け」「サラダうどん」を詰めたメニュー。9名のスタッフが役割分担して調理、盛り付けし、心尽くしの弁当に仕上げました。

・ボリューム感たっぷりで、お彼岸ならではの味をいただけてよかった。

・フライもひじきも美味しかった。

・サラダうどんが珍しかった。

と、利用者の評判も上々でした。



## 初企画「秋の味覚弁当」で“秋”を満喫

10月18日(水)には、あかり弁当として初の企画「秋の味覚弁当」を実施しました。

＜メニュー＞

・栗ごはん

・かぼちゃのミートグラタン

・根菜煮 ・きのこあえ

・スイートポテト



「栗ごはん」の栗は、会員の皆さんから提供していただき、スタッフが手分けで皮むき。米は地元産の新米を使用、またかぼちゃやさつま芋など、提供していただいた食材を活用させていただいて、“秋の味”をふんだんに盛り込むことができました。当日はスタッフ10名が調理にあたり、125食の弁当を見映えよく盛りつけました。

利用者からは、

・地元産の食材で真心こめて調理してくださってありがとうございます。穏やかな秋晴れのもと、窓をあけて青空を眺めながらおいしくご馳走になりました。

・家の栗の木を伐採してしまったので、年に一度のごちそう。栗ごはん、その他秋の味覚を楽しませていただきました。ありがとうございました。

・スイートポテトは、さつま芋の自然の甘みが生きて美味しかった。

・すべて手作りで秋らしいお弁当、最高!

などの声が続々届きました。

食材の提供をしていただいた皆さんに感謝し、これからも、おいしいお弁当作りに励みたいと、スタッフ一同張り切っています。(一ノ瀬和泉)

＜あかり弁当＞ 季節弁当の予定

12月には、おなじみの「クリスマス弁当」を予定しています。

実施日は12月号でお知らせします。

— お楽しみに —

## ♪あかりうたごえ喫茶♪

11月27日(月) 13:30~15:00

秋~冬の歌を中心に歌います。

お友達を誘ってお出かけください。

参加費 500円

会場 共生館トレーニングルーム

持ち物 愛唱歌集(野ばら社)

伴奏者 川越ようこさん

申込締切 11月25日(土)



## ＜避難訓練のお知らせ＞

11月13日(月) 13:30~

災害時の対応や共生館入居者の避難誘導などについて訓練します。

関係者の皆さん、ご参加ください。

## HandinHand

### スタッフ紹介 Vol.41

むかいやまくみこ

向山久美子さん 71歳

\*配食事業

「あかり弁当」調理スタッフ



♡出身は秋田です。30代に東京から引っ越してから40年が過ぎ、今はもう信州人(?)かな!

♡お花作りと、野菜作り(まだ1年生です)を楽しみながら生活をしております。

♡縁があってあかり弁当調理スタッフの一員として、お仲間に入れていただきました。今後とも、よろしくお祈りします。

ながおちえ

長尾千栄さん 64歳

\*配食事業

「あかり弁当」配達スタッフ



♡生後2ヵ月から下辰野に住み、以来 平出、宮木、と居所が変わりましたが、ずっと大城山を眺めて暮らしています。

♡発足当初からあかりの会員でしたが、活動のお手伝いができるようになったのは最近です。

♡お会いする皆さんお元気で澁刺とされていて、こちら笑顔とパワーをいただけています。無理せず長く続けていければと思います。