

2023

12月号

No307

あかり通信

気ぜわしい師走は「春待月」とも呼ばれます。1年の総決算をしながら新たな春を迎える準備も…できるだけ…!?



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・12月の休業日

3日(日)・10日(日)・17日(日)
24日(日)

年末年始休業

12/29(金)～1/3(水)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

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》

年末に向けた支援を受け付け中!

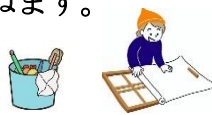
- ・暮れの大掃除
- ・年賀状の代筆、作成
- ・蛍光灯の交換
- ・障子の張り替え 等

★買い物、金融機関等への付き添いなどの
「生活支援」も遠慮なくお申し付け下さい。

なお、雪かき支援には応じかねます。

年内の支援はお早めに

あかり事務所 ☎41-5256 までご連絡下さい。



《あかり弁当より》

12月22日(金)に

「クリスマス弁当」を配食します
“冬至”にちなみ、かぼちゃ料理も
盛り込みます。ご利用下さい。

限定100食、価格は通常と同じ550円です。
ご注文はお早めに!

※限定数に達ししだい締め切らせて
いただきます。

🍎年末年始の配食予定🍎

年内は12月28日(木)まで
年始は1月4日(木)から配食します。
どうぞご利用下さい。

お申し込みは、ご利用の2日前までに
あかり事務所 ☎41-5256 まで

☆あかりサロンご案内☆

☆腹話術やマジックを楽しみましょう

12月7日(木) 10:00～12:00

講 師 山寺正子さん

参加費 1,000円

申込締切 12月4日(月)

☆昔の遊びを楽しみましょう

12月14日(木) 10:00～12:00

講 師 みのわお手玉の会の皆さん

参加費 1,000円

申込締切 12月11日(月)

☆定期の健康チェックをしましょう

12月21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 12月18日(月)

定例報告 10月の自立生活支援活動

支援件数	99件	時 間	111.60時間	支援者	13名
家事支援	79件	79.10時間	介 護	0件	0.00時間
代 行	2件	1.00時間	付 添	18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

12月1日(金) 10:00~12:00

参加費 1,000円(送迎つき)

次回

1月5日(金) 10:00~12:00

詠草提出締切 12月25日(月)

❀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

12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 防人の歌 そのⅡ

◆吊るし雛あかり教室

12月6日・20日(水) 13:00~15:30

12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

【吊るし雛特別企画】

大きな這い子人形の制作

12月7日(木)・14日(木)・

1月11日(木)・25日(木) 13:00~16:00

4回で完成予定 参加費 1回500円、材料費別途
定員10名・定員に達し次第締切らせていただきます

12/5(火)までに あかり事務所(41-5256)まで

<お知らせ>

午前の教室は12月をもって終了します。

1月からは午後の教室のみの開催となります。



◆あかりリラックス・ヨガ

12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

12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 12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❀

毎月第1~第4火曜日 13:30~16:00 実施

12月5日・12日・19日・26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♡



12月9日(土) 10:00~12:30

・内容 すみれ会の読み聞かせ

・昼食 チキンカレーとナン

12月23日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とクリスマスグッズ作り

・昼食 クリスマスケーキとパエリア

☆ご家族も一緒に昼食をお楽しみください

あかりミニミニショップ

12月~3月まで冬季休業させていただきます。

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

12月21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

12月6日・20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)

12月15日(金) 10:00~11:30

講師 小浜早苗さん

参加費 1,000円

☆2024年1月号の発行は12月25日(月)の予定です

「あかり」設立25周年記念コンサート ♪♪心地よい音色に感動の連続 ♪♪

「あかり」設立25周年の節目を記念するコンサートが、11月19日（日）に開催されました。当日は好天に恵まれ、会員や一般の方約80人が来場。

今回は、フルート・赤羽泉美さん（平出在住）、バイオリン・牧美花さん（長野市在住）、ギター・矢野修さん（塩尻市在住）と、各地で活動を展開するアーティスト3名が繰り広げる豪華ライブです。

コンサートの前半は、「G線上のアリア」からスタートし、「琵琶湖周航の歌」など6プログラム。「ギターソロコーナー」では、矢野さんがギター独特の音色で「禁じられた遊び」「涙」の2曲を披露、そして、牧さんの哀愁漂う曲調で始まった「枯葉」は、フルート、ギターが加わり、軽やかな響きを添えました。前半の締めは、赤羽さんが町民会館開館30周年の際に作った「ほたるの花咲く里」で、3者の息もピッタリでした。

休憩をはさんで第2部は「パッヘルベルのカノン」「イパネマの娘」と続き、懐かしい童謡「赤とんぼ」の演奏（4番まで）に合わせ、来場者は記憶を頼りに口ずさんでいました。そのあと「牧美花&赤羽泉美デュオコーナー」では「雪」と「ジングルベル」「青い山脈」を演奏。「ジングルベル」と「青い山脈」が途中で何度か切り替わり、まるでひとつの曲のように聞こえる巧みな技も堪能しました。そして先頃亡くなった谷村新司さんの「昴」をゆったりと…。最後は、赤羽さん作の曲に、ブラジルの楽器奏者が歌詞をつけたという「両手」を、素晴らしいハーモニーで奏でてくれました。

アンコール曲は「川の流れるように」、さらに「枯葉」もおまけに演奏してくれ、最高潮のうちに閉演となりました。

赤羽さんが曲ごとにウィットに富んだトークをはさみながら進行。多彩な編成で、様々な曲を自在に

表現する本物の音楽に触れた、貴重なひとときでした。また、牧さんは1998年に演奏活動を始めて、ちょうど25周年ということで、ご縁も感じられました。

最後に小林テル子理事長が、「25周年という節目に、花を添えていただき、素晴らしいコンサートになりました。皆さん楽しんでいただけたことと思います。『あかり』のメンバーは、やりがいを持って毎日頑張っています。共生館は『共に生きる館』、この場所で皆さんに聴いていただきたいと思っていたので、実現してよかったです」と挨拶。来場者は、

- ・初めて生演奏を聴けてよかった。
 - ・たまにはこうした感動が必要。これからまた頑張れる。「昴」を思いっきり歌えた。
 - ・音楽が好き。生の演奏でよかった。また出掛けてきたい。
 - ・普段の慌ただしい時間の中、とても癒された。
- と、皆さん満ち足りた様子でした。

（一ノ瀬和泉）



カレー弁当で休日の“食”を支援

小中学生の休日の“食”を支えようと、今年度2回目のカレー弁当無料配布が実施されました。

今回は「赤い羽根共同募金」の助成を受けての開催。食材は、上伊那地域振興局やフードバンクからの提供品、また、あかりスタッフから提供された野菜や肉などを活用しました。

前日・当日の2日間で延べ15名程のスタッフが、準備から配食、片付けまで関わり、協力して調理した「カレー」と「マカロニサラダ・りんご」を手際よくパック詰めして150セット用意。

ちょうど町内のイベントやインフルエンザ流行の時期と重なったこともあってか、訪れる人の出足はやや緩やかだったものの、用意したカレー弁当はすべて、家族連れ中心の来館者に手渡すことができました。カレー弁当とともに、フードバンクから提供されたレトルトのパスタソースなども配布し、喜ばれました。

こうしたお弁当配布の取り組みが地域の中で定着して、“常連さん”も増え、朗らかな会話が交わされる光景も見られました。

（一ノ瀬和泉）



🎵オレンジカフェ🎵12月の開店日と予定

12月15日（金）クリスマスグッズ作り
（昼食）パエリア弁当

12月22日（金）すみれ会の読み聞かせ
（昼食）お蕎麦と天ぷら

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。

自由に何をしてもよい気楽なカフェです。

＜地域支援事業＞ えごま料理講習会
えごま尽くしの料理を実習

10月30日(月)にあかりの調理室で、7名が参加して行われました。昨年9月に初めて実施して以来、2回目の講座です。

えごまの実の中には40%のえごま油が含まれているほか、鉄分やカルシウム、食物繊維も豊富。えごま油はオメガ3(α-リノレン酸)が世界一多いと言われています。また葉には、βカロテン、ビタミンCがいっぱい…と、余すところなく使える、ということをもっと学んだあと、早速実習開始



です。小林テル子さん指導のもと、今回は、

- ・えごま五平餅(炒りえごま入りの味噌だれを五平餅に塗る)
- ・えごまの葉のキムチ漬け・おにぎり(しらす入りおにぎりをキムチ漬けの葉で巻く)
- ・そばガレット(すりえごまを混ぜたガレット生地を薄く焼き、好みの具を包む)
- ・さつま芋とえごまのコロコロおやき(蒸したさつま芋をつぶしてすりえごまを混ぜ、2cm角位に形作って焼く)
- ・えごま汁粉(こしあんとすりえごまで汁粉を作り、焼いた餅を入れる)

の5品を、作業分担して作りました。

参加者からは、

- ・おいしくできてよかった。
- ・参加したら、持病の腰痛も吹き飛んだ。来てよかった。
- ・和気あいあい楽しく料理できた。

などの声が聞かれました。また小林講師は「えごまはアレルギーの改善や認知症予防などの効果もあるので、これからも広めていきたい」と話していました。時にはえごまも取り入れ、バランスのとれた食生活で健康を保ち、さらに向上させていけたらいいですね。

(一ノ瀬和泉)

＜研修予告＞

リンパ体操

春に向けて身体を鍛えましょう

講師 整体師 城倉通浩(ゆきひろ)さん

日時 1月15日(月)13:30~15:00

持ち物 ヨガマットかバスタオル、飲み物

※詳細は1月号でお知らせします

「短歌に親しむ」

参加者詠草(1)

渡辺 美江

春休み帰省の孫は柱に寄り背丈刻みしキズを撫でいる
熱をこめ軍国少年でありし日の日記を見せつつ生徒らに語る

(矢島良幸先生辰中三年生に)

吉江 静恵

若き日に夫と登りし苗場山数多の池塘に夏雲写りぬ

(苗場山に登りし日の写真を見て)

吾亦紅は秋告げむ花楚々としてこの花似合う友に文書く

＜研修報告＞ 避難訓練

日時 11月13日(月)13:30~15:00

「トレーニングルーム暖房機より火災発生、延焼の恐れあり」という設定で実施。共生館入居者7名、あかりスタッフ9名、保健福祉課、中谷商工技師の合わせて18名が参加しました。

〔内容〕

- ・消防署への通報訓練
- ・避難告知訓練 放送設備を使用した避難告知
- ・安否確認 避難誘導
- ・初期消火訓練(模擬消火器4本での消火体験)
- ・防火扉の動作確認

消火器5本の設置場所の確認、避難経路の確認等、有事の際の安全な避難や適切な対応について再認識する機会となりました。

(報告: 福山民子)



＜1月号掲載予定記事＞

- ・研修「防災への考え方と対応について聴く会」
- ・配食「こんにゃく作り講習会」 他